

РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку «Развитие эмоционального интеллекта у детей старшей группы» педагога-психолога МБДОУ МО г. Краснодар «Центр - детский сад № 90» Сагдеевой Юлии Александровны

Методическая разработка представляет собой систему работы по формированию эмоционального интеллекта детей 5-6 лет.

Актуальность разработки состоит в том, что в связи с социальной нестабильностью, напряженным ритмом жизни, эмоциональными перегрузками людей возникает эмоциональный дискомфорт, при котором наиболее беззащитным и уязвимым является ребенок. Дети не всегда могут преодолеть кризисные, стрессовые ситуации, которые непосредственно воздействуют на психику и стимулируются социальными условиями. Материалы, представленные в разработке, помогут педагогам и родителям научить ребят преодолевать психотравмирующую ситуацию, справляться с негативными эмоциональными переживаниями и тем самым сохранять свое эмоциональное благополучие.

Практическая ценность разработки состоит в том, что она содержит программу по развитию эмоционального интеллекта «Путешествие в страну Эмоций», в рамках которой разработано перспективное планирование занятий, в ходе которых дети знакомятся с базовыми эмоциями, у них формируются эмоциональные мотивирующие установки по отношению к себе, окружающим, сверстникам и взрослым людям, развиваются навыки, умения и появляется опыт, необходимый для адекватного поведения в обществе. Кроме этого, в ходе занятий происходит профилактика и коррекция агрессивных проявлений и разных видов страхов.

Автор даёт подробные конспекты всех занятий, на которых используются техники сказкотерапии, арттерапии, игровой терапии и психогимнастики, релаксации, что заинтересовывает ребёнка и мотивирует его на активное участие в занятии. Кроме этого, составлены рекомендации для педагогов и родителей.

Данная методическая разработка может быть рекомендована для использования педагогами-психологами в профилактической и психокоррекционной работе с детьми 5-6 лет, её элементы могут использоваться воспитателями, специалистами и родителями.

Рецензент:
главный специалист отдела анализа и поддержки
дошкольного образования МКУ КНМЦ

Подпись И.В.Мигуновой удостоверяю:
Директор МКУ КНМЦ

№ 623 от 2.05.2024



И.В. Мигунова

А.В. Шевченко

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА – ДЕТСКИЙ САД № 90»

Программа по развитию эмоционального интеллекта у детей старшей группы

«Путешествие в страну Эмоций»

Автор:

Педагог-психолог

МБДОУ МО г. Краснодар

«Центр – детский сад № 90»

Сагдеева Ю.А.

Краснодар 2024

Пояснительная записка.

В современном мире, где дети проводят значительное время за взаимодействием с гаджетами, процесс развития эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста замедляется, а порой и демонстрирует провалы. Снижение навыков эмпатии и затруднения в выражении собственных эмоций становятся заметными проблемами. Недостаточное осознание родителями важности развития эмоционального интеллекта усугубляет эту ситуацию.

Одним из приоритетных направлений психолого-педагогических исследований в последние десятилетия является эмоциональное развитие детей.

Эмоциональный интеллект (*EQ-показатель эмоционального интеллекта человека*) - это способность распознать собственные чувства и эмоции, умение вызвать нужные нам эмоции созидания, управлять разрушительными эмоциями и чувствами; понимать эмоции и чувства других, чтобы выстраивать на основе этого понимания конструктивные взаимоотношения с окружающими.

Без эмоций и чувств невозможно восприятие окружающего мира. Эмоции и чувства направляют наше внимание на важные события, они готовят нас к определённым действиям и влияют на наш мыслительный процесс. Без эмоционального осознания, мы не в состоянии в полной мере понять нашу собственную мотивацию и потребности, а также эффективно общаться с другими людьми. То, как мы себя чувствуем, влияет на то, как мы думаем и о чём мы думаем. Для людей вокруг важен не только ваш ум и обширные познания, им так же важно то, как вы говорите, насколько с вами приятно просто находиться рядом, насколько вы готовы и умеете взять на себя ответственность, вдохновить, отстаивать свою позицию.

Наши чувства и эмоции влияют на здоровье и личную жизнь, на успех в работе, помогают сделать отличную карьеру, добиться успеха практически в любом начинании, но могут и в одночасье все это разрушить. Поэтому умение регулировать собственное эмоциональное состояние одно из важнейших умений в жизни каждого человека. Изменяя эмоции в жизни человека можно изменить и саму жизнь. Насколько детям необходимо изучать свой организм и окружающий мир, настолько им также необходимо изучать и свой внутренний мир. Совершенствование логического мышления и кругозора ребенка еще не является залогом его будущей успешности в жизни.

Эмоциональный интеллект детей развивать необходимо. Это абсолютный ключ к успеху во всех сферах жизни (например, он отрицательно коррелирует с проблемным поведением, таким как агрессия и высокий уровень тревожности детей). Следствие развития эмоционального интеллекта – уменьшение негативных эмоций, возможность разобраться с причинами негативных эмоций, после чего оценить ситуацию и отреагировать на нее разумно.

Предлагаемая программа направлена на восполнение эмоционального развития, помогая детям развить необходимые навыки и предоставляя родителям инструменты для поддержки этого процесса. Активное обучение и практические занятия помогут преодолеть выявленные трудности, а разработанные рекомендации способствуют развитию эмоциональной грамотности и построению здоровых взаимоотношений. В программе будут задействованы современные подходы, позволяющие заинтересовать и увлечь детей, что способствует более эффективному освоению навыков самопознания и взаимодействия с окружающим миром.

Основная цель программы:

Создание условий для естественного психологического развития ребёнка.

Задачи:

- формирование у детей эмоционально – мотивационных установок по отношению к себе, окружающим,
- сверстникам и взрослым людям,
- развитие навыков, умения и опыта, необходимых для адекватного поведения в обществе,
- способствующего наилучшему развитию личности ребенка и подготовки его к жизни.
- творческое развитие личности.

Принципы построения процесса:

- От простого к сложному.
- Научность.
- Воспитательная и развивающая направленность.
- Активность и самостоятельность.
- Системность.
- Индивидуальный подход.

Формы работы.

Основной формой работы являются занятия по 25 минут.

Количество детей – подгруппа (8-10 человек)

Всего 32 занятия.

Этапы занятий.

1. Организационный этап - создание эмоционального настроения в группе; упражнения и игры с целью привлечения внимания детей;
2. Мотивационный этап - выяснения исходного уровня знаний детей по данной теме; сообщение темы занятия; появление персонажа;
3. Практический этап - подача новой информации на основе имеющихся данных; задания на развитие познавательных процессов (восприятия, памяти,

мышления, воображения) и творческих способностей;

отработка полученных навыков на практике;

4. Рефлексивный этап - обобщение нового материала; подведение итогов занятия.

Методы и приёмы:

- наглядные (показ, пример, помощь);
- словесные (объяснение, описание, поощрение, убеждение, использование материалов устного народного творчества);
- практические (совместное и самостоятельное творчество).

Содержание программы.

Программа нацелена на развитие эмоционального интеллекта дошкольников через знакомство с основными базовыми эмоциями в игровой форме.

Программа решает как психопрофилактические, так и ряд психокоррекционных задач. Она призвана помочь детям с разными видами агрессивности (деструктивной, демонстративной, компенсаторной, защитной) найти конструктивные способы построения межличностных отношений. Кроме того, в программе есть занятия, направленные на коррекцию разных видов страхов (страх самовыражения, страх неуспеха, социальные страхи), а также преодоление трудностей в общении. А также, на занятиях на примере сказочных персонажей решаются основные проблемные ситуации, встречающиеся в жизни детей в отношении в семье, формирование компетенций коммуникативной сферы (как дружить, как отстаивать своё мнение, как защищать свои границы), важность культурно-гигиенических навыков, отношения с едой (переедание и малоежки), гаджеты в жизни детей и т.д.

Перспективный план
по программе по развитию эмоционального интеллекта у детей старшей группы «Путешествие в страну Эмоций»

№ занятия	Тема	Цель занятия	Ход занятия	Оборудование и материалы
1.	«Введение в курс «Развитие эмоциональной сферы»	Знакомство с ведущей курса, ознакомление детей с основными правилами, целями, задачами.	1. Знакомство «Назови имя» 2. Ритуал приветствия 3. Знакомство с правилами группы 4. Игра «Испорченный телефон» 5. Ритуал прощания 6. Игра «Рукопожатие по кругу»	Мягкое сердечко, кукла или мягкая игрушка, маленькие сердечки по количеству детей
2.	«Удивительный мир эмоций и чувств»	Ознакомление детей с эмоциями; развитие умения правильно выражать свои эмоции и чувства посредством мимики; развитие выразительных жестов; снятие психомышечного напряжения.	1. Ритуал приветствия 2. Рефлексия прошлого занятия 3. Сказка «Домовые» 4. Беседа «Что такое настроение» 5. Рисование «Моё настроение» 6. Релаксационное упражнение «Воздушный шарик»	Мультимедийная установка, интерактивная доска или ноутбук и презентация к сказке «Домовые»
3.	«В гостях у ежика»	Формирование умения правильно понимать чувства и настроения; развитие произвольности; сплочение детского коллектива, формирование коммуникативных способностей.	1. Ритуал приветствия: «Дружба начинается с улыбки» 2. Основная часть «Ежик в гости к нам пришел» 3. Игра «По грибы» 4. Игра «Иголка и нитка» 5. Рисование «Повтори рисунок» 6. Релаксационное упражнение «Солнечные лучики»	Кукла бибабо Ежик; листы (формата А4) с заданием на каждого ребенка; простые карандаши на каждого ребенка.
4.	«Я ДАРИЮ ТЕБЕ РАДОСТЬ».	Развитие умения правильно выражать свои эмоции и чувства посредством мимики; развитие выразительности жестов; снятие психомышечного	1. Ритуал приветствия Игра «Будь внимательным». 2. Беседа «Мое настроение» 3. Рисование «Мое настроение» 4. Релаксационное упражнение	Фотография с изображением эмоций; белый лист бумаги А4 на каждого ребенка; цветные карандаши на каждого ребенка.

		напряжения.	«Солнечный зайчик» 5. Ритуал прощания «Солнечные лучики»	
5.	«ВЕСЕЛОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ».	Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выразить свое.	1.Ритуал приветствия 2.Игра «Поздоровайся радостно». 3.Рассказа «Встреча с другом». 4.Разыгрывание этюда «Новые игрушки» 5.Игра «Веселое путешествие» 6.Ритуал прощания «Солнечные лучики»	Колонка с флешкой и подборка песен, игрушки на каждого ребенка.
6.	«РАДОСТЬ».	Развитие умения правильно выражать свои эмоции и чувства посредством мимики, пантомимики; снятие психомышечного напряжения.	1. Ритуал приветствия Игра «Поздоровайся радостно». 2. Беседа «Что такое радость» 3. Этюд «Кто как радуется» 4.Рисование «Что такое радость» 5. Психогимнастика «Ручеек радости» 6. Ритуал прощания «Солнечные лучики»	Литовки с вопросами, стикеры для рисования, цветные карандаши, ватман.
7.	«СКАЗОЧНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ».	продолжать формировать умение понимать эмоции других людей; развивать умение выражать эмоции вербально и невербально; обучать приемам регуляции и саморегуляции; снятие психического напряжения	1. Ритуал приветствия Игра «Угадай эмоцию». 2.Игра «Волшебный поезд» 3. Рисование «Лица жителей острова Плакс» 4. Ритуал прощания Игра «Пожелания».	Конверт закливание разрезанное мелкие кусочки; лист бумаги А4 на каждого ребенка; цветные карандаши на каждого ребенка.

8.	«СТРАХ».	Познакомить с новой эмоцией — страхом; учить распознавать, изображать и отреагировать имеющиеся страхи.	<p>1.Ритуал приветствия</p> <p>2.Игра «Поздоровайся с соседом так, как будто ты его боишься...»</p> <p>3.Игра «Испорченный телефон»</p> <p>4.Рисование «Я боюсь...» или «Я боялся...»</p> <p>5. Игра «Живая шляпа»</p> <p>6. Релаксационное упражнение «Что нам делать с этим чувством?»</p> <p>7. Ритуал прощания</p> <p>Игра «Пожелания».</p>	Сюжетная картина и схематическое изображение эмоции «Страх»; лист бумаги А4 на каждого ребенка; цветные карандаши на каждого ребенка.
9.	ЗНАКОМСТВО С ЭМОЦИЕЙ ГРУСТИ».	Продолжать формировать умение понимать эмоции других людей; познакомить с эмоцией грусти; развивать способность выражать эмоции вербально и невербально; обучать приемам саморегуляции.	<p>1.Ритуал приветствия</p> <p>Игра «Встаньте все те, кто...»</p> <p>2.Чтение и обсуждение рассказа «Истории про Обидку и Грустинку»</p> <p>3. Рисование героев рассказа</p> <p>4.Игра «Волшебный стул»</p> <p>5.Игра «Испорченный телефон»</p> <p>6.Игра «Море волнуется раз...»</p> <p>7.Релаксационное упражнение «Спаси птенца»</p> <p>8. Ритуал прощания</p> <p>Игра «Цвет настроения».</p>	Лист бумаги А4 на каждого ребенка; цветные карандаши на каждого ребенка, ножницы

10.	«ГНЕВ»	<p>Познакомить с эмоцией гнева; учить различать эмоцию по схематическому изображению; понимать свои чувства и чувства других людей и рассказывать о них; продолжать учиться передавать заданное эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства; снятие психомышечного напряжения.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия Игра «Поздоровайся гневно». 2. Чтение отрывков из произведения К. Чуковского «Мойдодыр» 3. Драматизация отрывка из сказки Л. Толстого «Три медведя» 4. Упражнение «Зеркало» 5. Рисование гнева 6. Релаксационное упражнение «Что нам делать с этим чувством?» 7. Ритуал прощания Игра «Вместе весело шагать...» 	<p>Иллюстрации художника А. Алянского, на которых изображены сердитые Умывальник и Крокодил, зеркало, лист бумаги А4 на каждого ребенка; цветные карандаши на каждого ребенка.</p>
11.	«КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ГНЕВ».	<p>Продолжать учить детей распознавать у себя и у других эмоцию гнева; продолжать учить выражать заданное эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства; обучать приемам регуляции и саморегуляции.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Игра «Поздоровайся гневно». 3. Рефлексия прошлого занятия 4. Чтение рассказа 5. Игра «Волшебный мешочек» 6. Игра «Коврик злости» 7. Игра «Возьми себя в руки» 8. Релаксационное упражнение «Тух-тиби-дух» 	<p>Маленький мешочек с завязками, маленький коврик 40/60.</p>

12.	«ПЧЕЛКА В ТЕМНОТЕ».	Коррекция боязни темноты, замкнутого пространства, высоты.	1.Ритуал приветствия 2.Игра «Круг друзей» 3. Игра «Пчелка в темноте» 4. Рисование «Пчелка в темноте» 5. Разыгрывание этюда «В лесу» 6. Игра «Путаница» 7. Релаксационное упражнение «Тропический остров» 8. Ритуал прощания Игра «Комплименты»	Лист бумаги А4 на каждого ребенка; цветные карандаши на каждого ребенка.
13.	«МАЛЕНЬКИЙ ХРАБРЕЦ».	Повышение самооценки; снятие психического напряжения, устранение страхов; создание положительного эмоционального фона.	1. Ритуал приветствия Игра «Круговая беседа» 2. Чтение рассказ «Один дома». 3. Мозговой штурм «Как побороть страх?» 4. Упражнение «Воспитай свой страх» 5. Релаксационное упражнение «Самолет» 6. Ритуал прощания Игра «Пожелания».	
14.	«УДИВЛЕНИЕ».	Познакомить детей с эмоцией удивления; продолжать учить определять эмоциональное состояние других людей; развивать способность выражать эмоции вербально и невербально; тренировать умение владеть своими эмоциями.	1.Ритуал приветствия Игра «Встаньте те, кто...» 2. Чтение сказки «Гномы» 3. Рисование «Удивление» 4. Релаксационное упражнение «Тропический остров» 5.Ритуал прощания Игра «Улыбнись другу».	Магнитофон, аудиозапись «Лес. Птицы. Дождь. Гроза» (из серии «Наедине с природой»), сюжетные картинки «Удивление», аудиозапись «Осень. Листопад», коробочки с пахучими веществами, лист бумаги А4 на каждого ребенка; цветные карандаши на каждого ребенка.

15.	«ИНТЕРЕС»	Знакомство с чувством интереса; закрепление умения различать чувства; обучать приемам регуляции и саморегуляции.	1.Ритуал приветствие. Игра «Эхо». 2. Беседа. «Чувство - интерес». 3.Этюд «Что там происходит?» 4.Упражнение «Волшебный мешочек». 5.Ритуал прощания Игра «Улыбнись другу».	Мяч, зеркала, «Волшебный мешочек», мелкие предметы, пиктограмма интереса.
16.	«ВИНА».	Знакомство с чувством вины; создать позитивные эмоциональный фон; обучать приемам регуляции и саморегуляции.	1.Ритуал приветствие. Упражнение «Приветствие». 2. Рефлексия прошлого занятия 3. Беседа о чувстве «Вина» 4. Разыгрывается история «Косточка». 5. Игра «Подарки». 6. Ритуал прощание. Игра «Улыбнись другу».	Мяч, пиктограмма вины, музыка «Волшебная природа».
17.	«МИР ЭМОЦИЙ».	Закрепление знаний детей об эмоциях; закрепление умения определять эмоциональное состояние других людей; тренировка умения владеть своими эмоциями.	1.Ритуал приветствия «Что ты услышал?». 2.Игра «Угадай эмоцию» 3.Упражнение «Фигуры эмоций» 4. Игра «Назови эмоцию» 5. Игра «Изобрази эмоцию» 6. Упражнение «Поставь балл эмоции» 7. Релаксационное упражнение «Воздушный шарик» 8. Ритуал прощания Игра «Улыбнись другу».	Плакаты со схематичным изображением эмоций лист бумаги А4 на каждого ребенка; цветные карандаши на каждого ребенка мяч, карточки с эмоциями

18.	«ГРУСТЬ».	Познакомить детей с эмоцией грусть; научить определять эмоции на пиктограммах и иллюстрациях; научить преодолевать заданное эмоциональное состояние с помощью рисунка; развивать у детей эмпатию.	1.Ритуал приветствия Игра «Поздоровайся грустно». 2.Игра «Море волнуется». 3. Беседа. 4.Рисование грустного зайчика. 5.Игра «Волшебный стул». 6. Ритуал прощания Игра «Солнечные лучики».	Пиктограмма грусти, контуры зайчиков, стаканы с водой, краски, кисточки, стул.
19.	«ПУТИШЕСТВИЯ ПО ТАИНСТВЕННОМУ ОСТРАВУ».	обучать детей приемам саморегуляции, умению управлять своим телом и владеть своими эмоциями. Снятие мышечных зажимов.	1.Ритуал приветствия 2.Игра «Путешествие» 3. Ритуал прощания Игра «Улыбнись другу».	Обруч, три скамейки, веревка с игрушечной обезьянкой, карандаши краски, бумага, платки, одеяло.
20.	«СТРАНА СКАЗОК».	Закрепить знания об эмоциях; углублять способность чувствовать настроение в музыке; развивать эмпатию.	1.Ритуал приветствия Игра «Поздоровайся радостно, грустно...». 2.Этюд рассказа о путешествии по Стране сказок 3. Игра «Хоровод сказочных героев» 4. Ритуал прощания Игра «Солнечные лучики».	Пиктограммы героев сказок и конверты в виде домиков.

21.	«ПУТИШЕСТВИЕ В СТРАНУ СКАЗОК И ПРИКЛЮЧЕНИЙ»	Закрепить знания детей об основных эмоциях; способствовать осознанию своих эмоций; формировать умение понимать эмоции других людей; развивать способность выражать эмоции вербально и невербально; учить сопереживать героям; обучать приемам регуляции и саморегуляции.	1.Ритуал приветствия Игра «Повтори движение» 2. Упражнение «Переходы» 3. Этюды по сценке из кукольного спектакля 4. Беседа о конфликтной ситуации 5. Упражнение «Связывающая нить» 6. Этюд по сценке из мультфильма 7. Упражнение «Переходы» 8. Игра «Загадки и отгадки» 9.Рефлексия занятия 10.Ритуал прощания Игра «Пожелания».	Клубок ниток, магнитофон, аудиозапись спокойной мелодии, пиктограммы эмоций.
22.	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ	Закрепить знания детей об основных эмоциях; способствовать осознанию своих эмоций; формировать умение понимать эмоции других людей; развивать способность выражать эмоции вербально и невербально; учить сопереживать героям; обучать приемам регуляции и саморегуляции.	1.Ритуал приветствия Игра «Телеграмма» 2. Релаксационное упражнение «Сказочный лес» 3. Игра «Школа эмоций» 4.Игра «Рассмеши» 5. Игра «Волшебное слово» 6.Игра «Поссорились — помирились» 7. Игра «Я умею» 8. Танцы	Кукла бибабо Буратино, текст телеграммы.

Список литературы

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2006. - №3. – с. 78-86.
2. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2001.- 312с.
3. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники» / О.Н. Истратова. – Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 349 с.
4. Лютова Е.К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми / Е.К. Лютова, Г.Б. Моница. – СПб: Речь, 2007. – 190 с.
5. Малахова А.Н. «Небесное путешествие»: программа игротерапии для дошкольников / А.Н. Малахова. – СПб: Речь, 2008. – 90 с.
6. Нгуен М.А Психологические предпосылки возникновения эмоционального интеллекта в старшем дошкольном возрасте / М.А. Нгуен // Культурно-историческая психология. – 2007. - №3. – с. 46-51.
7. Робертс Р.Д. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике / Р.Д. Робертс, М. Зайднер, Д.В. Люсин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2004. - №4. – с. 3-26.
8. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? / К. Фопель. – М.: Академия, 1999. – 249 с.
9. Яковлева Е.Л. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития / Е.Л. Яковлева // Вопросы психологии. – 1997. - №4. – с. 20-27.

ЗАНЯТИЕ 1

Тема: «Введение в курс «РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ».

Цель: Знакомство с ведущей курса, ознакомление детей с основными правилами, целями, задачами.

Знакомство

Психолог. Здравствуйте, дети! Мы — группа. Нам предстоит заниматься вместе, поэтому очень важно познакомиться, узнать имя друг друга.

Приятно, когда тебя называют по имени. Значит, тебя ценят, уважают, любят. У меня в руках сердечко. В сердце человека заключены тепло, любовь, дружба. Я предлагаю его вам... Меня зовут Юлия Александровна (психолог передает мягкое сердечко самому близкому ребенку, который называет свое имя и передает сердечко другому). Постарайтесь запомнить имена членов нашей группы. (Психолог громко, четко и эмоционально повторяет имя каждого ребенка.)

Сердечко вернулось ко мне. Сейчас проверим, хорошо ли я запомнила имя каждого из вас. Если я не смогу вспомнить, помогите мне (психолог называет имена детей). Я надеюсь, что вы тоже запомнили имена друг друга.

Ритуал приветствия

Дети стоят в кругу, им предлагается разучить приветствие, которое нужно пропеть:

— Доброе утро, Саша! (Улыбнуться и кивнуть головой.)

— Доброе утро, Маша! (Называются имена детей по кругу.)

— Доброе утро, Юлия Александровна!

— Доброе утро, солнце! (Все поднимают руки, затем опускают.)

— Доброе утро, небо! (Аналогичные движения.)

— Доброе утро всем нам! (Все разводят руки в стороны, затем опускают.)

Принятие правил

Появляется мягкая игрушка (или кукла), здоровается с детьми, лично знакомится с каждым ребенком, с психологом: спрашивает имя ребенка, гладит, предлагает подружиться. Далее гость предлагает ребятам свои правила

— Никого не обижай, никого не унижай!

— Слушай внимательно!

— Хочешь сказать, подними руку!

— Будь на своем месте!

Ребятам предлагается потренироваться в соблюдении правил: поиграть в игру «Испорченный телефон». Дети делятся на две команды. Психолог объясняет, что нужно по цепочке передать шепотом словечко так, чтобы оно не изменилось и не потерялось. Последний ребенок в цепочке сигнализирует высоко поднятой рукой, когда получит слово.

Ребенок, которому должны передать слово, делает вид, что спит. Каждый передающий должен «разбудить» другого, делая это бережно и осторожно. Таким образом мы тренируемся соблюдать два правила: «никого не обижай» и «слушай внимательно». В конце игры проверяются слова, особо отмечаются дети, «разбудившие» других тихонечко, поглаживая по голове, по плечу.

Психолог благодарит всех детей за участие и предлагает разучить ритуал прощания.

Ритуал прощания

Все встают в круг и передают в ладошке соседу свое настроение, улыбаясь самой доброй улыбкой. Психолог дарит детям сердечко и кладет его каждому в ладошку. Просит и детей подарить ему что-нибудь на память. Говорит детям:

— Вроде у вас нет ничего с собой, но у вас есть теплота ваших сердец, которую можно почувствовать, дотронувшись до ваших ладошек.

Игра «Рукопожатие по кругу».

ЗАНЯТИЕ 2

Тема: «УДИВИТЕЛЬНЫЙ МИР ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ».

Цель: Ознакомление детей с эмоциями; развитие умения правильно выражать свои эмоции и чувства посредством мимики; развитие выразительных жестов; снятие психомышечного напряжения.

Ритуал приветствия

Игра «Встаньте все, кто...»

Ведущий. Встаньте все, кто

— любит бегать,

— радуется хорошей погоде,

— имеет сестру,

— любит дарить цветы и т.д.

Рефлексия прошлого занятия

— Произошло ли что-нибудь интересное за время, прошедшее с прошлого занятия?

— Какого цвета сейчас твое настроение?

Основная часть

Сказка «Домовые»

Психолог. Вы знаете, что в нашем детском саду живут домовые? Днем они тихо дремлют в укромных уголках, а вечером, когда все мы расходимся по домам, они вылезают, зажигают свечку и садятся вокруг нее.

И тогда домовые начинают разговор. Они любят поговорить. Особенно им интересно рассказывать разные истории из тех, что случаются с нами днем. Но поскольку сами домовые днем спят, они очень любят слушать наши истории. Просто мечтают, чтобы им кто-нибудь что-нибудь о себе рассказал!

Причем все наши домовые — абсолютно разные, как и мы сами. Один любит веселые истории, любит прыгнуть на ладошку и ждет, блестя глазами, когда с ним поделится радостью! А вот его приятель больше любит истории грустные. Прижмется пушистым бочком, слушает и очень-очень рассказчику сочувствует. Третьему домовому нравятся истории сердитые. Брови насупит, кулачки сожмет и слушает, затаив дыхание, историю, в которой есть какой-нибудь злодей или обидчик. Сердится, сопереживает! Четвертый домовый предпочитает истории страшные. Пряниками не корми — дай послушать и испугаться! Только ушки мелко дрожат да шерстка дыбом становится.

Сказка продолжается, изображение каждого домового в свой срок появляется на доске. Психолог наглядно демонстрирует, подходя к кому-нибудь из группы, как именно каждый домовый слушает свою любимую историю.

Далее психолог задает вопросы:

— Кто может что-то рассказать про сегодняшний день этому домовому? А этому? А есть ли у кого-то что-то сообщить этому домовому?

Кто-то из детей рассказывает соответствующую историю, а остальные члены группы демонстрируют, как именно домовому слушает.

Далее психолог проводит беседу о том, что такое настроение, как человек выражает свое настроение, что такое чувства, как человек выражает свои чувства, что такое эмоции, как человек их выражает. Рассказывает о выражении чувств, настроения и эмоций в музыке, рисунке, танце...

Ведущий. В жизни человека очень важно понимать чувства других — это родник добрых взаимоотношений. Поэтому мы с вами и будем знакомиться с разными эмоциями, чувствами, будем учиться понимать эмоции, чувства и настроение людей.

Психолог предлагает детям рассказать, какое у них сейчас настроение. Следит, правильно ли ребенок подбирает слова для выражения своего настроения. После этого психолог предлагает детям нарисовать свое настроение.

Обсуждение рисунков.

Релаксационное упражнение

«Воздушный шарик»

Психолог. Представь, что в твоей груди находится воздушный шарик. Вдыхая через нос, до отказа заполни легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуй, как он выходит из легких.

Не торопясь, повтори. Дыши и представляй, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.

Медленно выдохни ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика.

Сделай паузу и сосчитай до пяти.

Снова вдохни и заполни легкие воздухом. Задержи его, считая до трех, представляя, что каждое легкое — надутый шарик.

Выдохни. Почувствуй, как теплый воздух проходит через легкие, горло, рот.

Повтори три раза, вдыхая и выдыхая воздух, представляя, что каждое легкое — надутый шарик, из которого выходит воздух, когда ты выдыхаешь.

Остановись и почувствуй, что ты полон энергии, а все напряжение пропало.

ЗАНЯТИЕ № 3

Тема: «В ГОСТЯХ У ЕЖИКА»

Цели: формирование умения правильно понимать чувства и настроения; развитие произвольности; сплочение детского коллектива, формирование коммуникативных способностей.

Ритуал приветствия

«Дружба начинается с улыбки»

Психолог. Здравствуйте, ребята. Давайте все встанем в круг, возьмемся за руки и молча улыбнемся друг другу.

Основная часть.

Ой, а что это тут у меня шевелится в корзине? (Надевает на руку ежика, который лежит в корзине.)

Ежик. Пф-пф-пф. Где это я оказался?

Психолог. Ты, Ежик, в детском саду, а это ребята старшей группы.

Ежик. Вот как! Так вы уже совсем большие дети, раз вы ходите в старшую группу. Тогда вы сможете мне помочь. Со мной случилась беда. Послала меня мама в лес за грибами, корзину дала большую, а я не умею отличать съедобные грибы от несъедобных.

Игра «По грибы»

Психолог. Ребята, давайте поможем Ежику. А сделаем мы это следующим образом. Вы будете изображать с помощью позы, мимики, жестов какой-нибудь из грибов: съедобный или несъедобный. (Обговорить с детьми, как можно изобразить съедобный и несъедобный грибы.) Затем выбираем водящего. Водящий — «грибник», он будет бродить между «грибами» и по внешним признакам пытаться рассортировать их. Если он почувствовал, что гриб съедобный, он говорит: «Хороший грибок, полезай в кузовок!» — и уводит игрока в одну сторону. Если ему кажется, что это не так, то он со словами: «Несъедобный грибок, марш в уголок!» — уводит игрока в противоположную сторону. В конце игры грибник проверяет правильность своего выбора и приносит «грибам» извинения, если что-то перепутал.

Ежик. Спасибо, ребята, вы не только собрали мне полную корзину грибов, но и научили в них разбираться. А теперь мне очень хочется сыграть с вами в свою любимую игру.

Игра «Иголка и нитка»

Ежик. Надо выбрать водящего — он будет «иголкой», а остальные дети получают роль «нитки». «Иголка» бегает по комнате, «петляет», а «нитка» — за ней.

Игра проводится 2–3 раза. Хорошо, если роль иголки исполняет застенчивый, зажатый, замкнутый ребенок.

Психолог. Ох, Ежик, ну и веселую же игру ты нам предложил сыграть.

«Порисуем»

Ежик. Да, и игра веселая, и ребята все веселые и хорошие, но одного я не знаю: умеют ли ваши ребята рисовать так же хорошо, как и я. Я в Лесной школе первый ученик по рисованию. Вот я даже листочки с собой захватил, на которых рисовал.

Психолог. Ребята, на столах лежат листочки и карандаши. Внимание! Ваша задача: на правой стороне листа нарисовать точно такой же рисунок, какой изображен на левой стороне.

Вот, Ежик, смотри — чем не художники наши ребята!

Ежик. Да, отличные рисунки! А мне пора уже с вами прощаться. Скоро солнышко будет садиться, а мне еще домой надо успеть и грибы с рисунками донести.

Ритуал прощания

«Солнечные лучики»

Дети протягивают руки вперед и по очереди кладут ладошки друг на друга.

Ведущий. Давайте направим всю свою доброту и тепло к ладошкам. У нас получилось большое, доброе, ласковое и теплое солнышко. Попробуйте прочувствовать его тепло... А теперь давайте соберем солнечные лучики — так мы попрощаемся с Ежиком и друг с другом.

ЗАНЯТИЕ 4

Тема: «Я ДАРИЮ ТЕБЕ РАДОСТЬ».

Цель: развитие умения правильно выражать свои эмоции и чувства посредством мимики; развитие выразительности жестов; снятие психомышечного напряжения.

Ритуал приветствия

Игра «Будь внимательным».

Основная часть

Психолог. Сегодня утром в мое окно постучался солнечный зайчик, широко улыбнулся мне и передал для вас письмо. Давайте его прочитаем.

«Привет, ребята! Я услышал про ваши занятия, и мне очень захотелось поиграть вместе с вами. Вы согласны? Я знаю, что вы учитесь угадывать настроение свое, своих друзей, взрослых. А можете ли вы угадать, какое настроение пришел сегодня подарить вам я? Давайте попробуем! Я прислал вам свою фотографию, на которой изображено мое настроение. Но фотография разрезана. Для того чтобы узнать, какое настроение я хочу подарить вам, соберите ее».

(Дети собирают фотографию и получают изображение лица с радостным и веселым выражением.)

Молодцы. А сейчас каждый из вас изобразит такую эмоцию на своем лице.

— Что вы чувствуете, когда вам весело и радостно?

— На что похоже ваше настроение?

Давайте пошлем солнечному зайчику свои фотографии с нашим настроением. (Дети рисуют, идет обсуждение рисунков.)

Молодцы. А хотите еще поиграть с солнечным зайчиком?

Релаксационное упражнение

«Солнечный зайчик»

Психолог. Сядь поудобнее, расслабься. Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот — погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним. А теперь глубоко вдохнем и улыбнемся друг другу.

— Ребята, вам стало теплее и радостнее? Давайте поблагодарим солнечного зайчика. А когда вам бывает весело и радостно?

Дети отвечают на вопрос, а психолог заполняет «Ромашку радости» для детей: когда мне весело, радостно?

Затем совместно с детьми заполняется «Ромашка радости» для родителей: когда твоя мама радуется?

Психолог. Ребята, вам приятно, когда у вас хорошее настроение? А когда у ваших друзей хорошее настроение, вам за них радостно? Старайтесь поделиться своим хорошим настроением с окружающими вас людьми.

Ритуал прощания

«Солнечные лучики»

Дети протягивают руки вперед и по очереди кладут ладошки друг на друга.

ЗАНЯТИЕ 5

Тема: «ВЕСЕЛОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ».

Цель: развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выразить свое.

Ритуал приветствия

Игра «Поздоровайся радостно».

Основная часть

Прослушивание и обсуждение рассказа «Встреча с другом».

У мальчика был друг. Но вот настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями на юг. Скучно в городе без друга. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из автобуса выходит его товарищ. Как же обрадовались они друг другу!

Затем детям предлагается нарисовать эмоции друзей при встрече.

Разыгрывание этюда «Новые игрушки»

Психолог предлагает детям послушать рассказ про то, как девочке Маше подарили новую куклу, а мальчику Сереже — новую машинку. Они рады, весело смеются, скачут, кружатся, играют с новыми игрушками. Звучит веселая музыка. Детям раздают игрушки и просят изобразить радость вместе с героями рассказа.

Выразительные движения: дети с игрушками улыбаются, прыгают, танцуют под музыку.

Игра «Веселое путешествие»

Игру лучше проводить под музыкальное сопровождение: начало — «Веселый ветер» И. Дунаевского, пребывание на острове — «Чунга-Чанга» В. Шаинского. Психолог предлагает детям:

— отправиться на своем корабле под парусами к волшебному острову, где все всегда радостны и беззаботны;

- придумать название этому острову;
- изобразить жителей чудесного острова:
- нарядиться в одежду местных жителей (яркие юбочки, бусы, перья и т.п.);
- исполнить всем вместе гимн острова «Чунга-Чанга», сопровождая свое пение движениями.

Ритуал прощания

«Солнечные лучики»

Дети протягивают руки вперед и по очереди кладут ладошки друг на друга.

ЗАНЯТИЕ 6

Тема: «РАДОСТЬ».

Цель: развитие умения правильно выражать свои эмоции и чувства посредством мимики, пантомимики; снятие психомышечного напряжения.

Ритуал приветствия

Игра «Поздоровайся радостно».

Основная часть

Предварительная работа: психолог заранее готовит варианты ответов на вопрос «Что такое радость?».

Например:

«Радость — это когда все радуются, всем весело».

«Бывает радость большая, а бывает маленькая. Маленькая — это когда у одного человека, а большая — когда у всех».

«Радость — это когда у всех праздник».

«Радость — это когда никто не плачет. Ни один человек».

«Радость — это когда нет войны».

«Радость — это когда все здоровы».

«Радость — это я, потому что мама говорит: «Ты моя радость».

Детям предлагается ответить на вопрос «Что такое радость?». Психолог фиксирует ответы детей, сравнивает с теми, которые были заранее приготовлены. Далее дети отвечают на вопросы:

— Что ты делаешь, когда тебе весело? (Ответы детей.)

— Расскажи самый веселый (смешной) случай, который произошел с тобой.

Затем детям предлагается нарисовать сюжет этого рассказа.

Этюд «Кто как радуется»

Дети становятся в круг. Психолог предлагает им изобразить, показать без слов, как они радуются при встрече с мамой, когда они встречают гостей в свой день рождения, при совместных прогулках с родителями или при походе в зоопарк, цирк.

Выразительные движения: объятия, улыбки, смех, радостные восклицания.

Затем психолог совместно с детьми наклеивает рисунки на большой лист бумаги — проводится выставка (обсуждение, выбор самого оригинального рисунка, ответы на вопрос «Что такое радость? и самые интересные истории).

Психогимнастика «Ручеек радости»

Дети садятся на пол по кругу, берутся за руки, расслабляются.

Психолог. Мысленно представьте себе, что внутри у каждого из вас поселился добрый, веселый ручеек. Водичка в ручейке — чистая, прозрачная, теплая. Ручеек совсем маленький и очень озорной. Он не может долго усидеть на одном месте. Давайте с ним поиграем и мысленно представим себе, как чистая, прозрачная, теплая водичка через ваши ручки переливается друг другу по кругу.

Дети мысленно передают друг другу радость.

Ритуал прощания

«Солнечные лучики»

Дети протягивают руки вперед и по очереди кладут ладошки друг на друга.

ЗАНЯТИЕ 7

Тема: «СКАЗОЧНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ».

Цель: продолжать формировать умение понимать эмоции других людей; развивать умение выражать эмоции вербально и невербально; обучать приемам регуляции и саморегуляции; снятие психического напряжения.

Ритуал приветствия

Игра «Угадай эмоцию».

Основная часть

Игра «Волшебный поезд»

Ведущий. Ребята, а вы любите путешествовать? А в каких странах вы побывали? Что вам больше всего понравилось, запомнилось? А вы когда-нибудь были в сказочном путешествии? Давайте отправимся вместе.

Для того чтобы мы могли путешествовать, нам нужен транспорт. На каком транспорте вы путешествовали? Давайте построим сказочный поезд. Встаньте друг за другом, возьмите впереди стоящего за пояс. Передвигаться наш поезд сможет с помощью волшебных слов:

Наш волшебный поезд
Всех друзей вперед увозит...

Дети произносят слова и идут по кругу.

Остановка № 1. «Остров плакс»

Психолог. Внимание, ребята! Это необычный остров — сказочный. Все его жители все время плачут и грустят. Посмотрите на карту острова, и сами все увидите (показывает карту с изображением лиц грустных обитателей).

Раздается стук. Появляется кукла — девочка Грустинка.

Грустинка. Кто здесь? Кто вы? Откуда? А я маленькая Грустинка. Я знаю, зачем вы приехали, — давайте поревем вместе. (Уговаривает детей поплакать, погрустить, сама начинает реветь.)

Психолог. Стоп, стоп, стоп! Ребята, это же волшебный остров Плакс. Вот видите, вы уже поддаетесь волшебству. Но мы же добрые волшебники. Может, мы сможем помочь маленькой Грустинке.

Грустинка. Так вы добрые волшебники! Мы давно вас ждем. У нашего острова есть тайна. Давным-давно злая волшебница Обида Плаксовна заколдовала жителей острова. И с тех пор никто у нас не смеется — мы забыли, как это делать. Но она сказала, что только самые добрые волшебники в мире смогут расколдовать наш остров. И оставила вот этот конверт.

Психолог открывает конверт и достает разрезанное заклинание.

Психолог. Посмотрите, ребята. Наверное, это и есть то самое заклинание, которое помогает против грусти. Но оно рассыпалось на мелкие кусочки. Давайте его соберем.

Дети собирают заклинание.

Когда тебе грустно:

1. Постарайся улыбнуться.
2. Возьми свою любимую игрушку, прижми к себе, поиграй с ней.
3. Вспомни о самом приятном на свете, например о сладкой конфете.
4. Поиграй с друзьями.

Психолог. Давайте нарисуем лица жителей острова Плакс.

Остановка № 2. «Уютная хижина солнечного зайчика»

Упражнение «Солнечный зайчик» (см. занятие 3).

Остановка № 3. «Веселая полянка»

Упражнение «Лицо загорает»

Ведущий. Подбородок загорает. Подставь солнышку подбородок — слегка разжать губы и зубы. Летит жучок, собирается сесть кому-нибудь из детей на язык — крепко закрыть рот. Жучок улетел — слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух. Прогоняя жучка, энергично подвигать губами. Нос загорает — подставить нос под солнце, рот полуоткрытый. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть, — сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым. Бабочка улетела — расслабить мышцы рта и носа. Снова прилетела бабочка, качаемся на качелях — двигать бровями

вверх-вниз. Бабочка улетела совсем — спать хочется, расслабление мышц лица. Глубоко вздохнуть, потянуться.

А теперь вернемся в нашу группу.

Ритуал прощания

Игра «Пожелания».

ЗАНЯТИЕ 8

Тема: «СТРАХ».

Цель: познакомить с новой эмоцией — страхом; учить распознавать, изображать и отреагировать имеющиеся страхи.

Ритуал приветствия

Игра «Поздоровайся с соседом так, как будто ты его боишься...»

Основная часть

С помощью сюжетной картины и схематического изображения познакомить с новой эмоцией, ее проявлением в мимике, пантомимике, голосе.

Вопросы к детям:

— Какое настроение у героев этой картины?

— Как вы это узнали?

— Можем ли мы узнать о настроении человека, не видя его лицо?

— Как меняются движения человека в разном настроении?

— Как меняется голос?

Игра «Испорченный телефон»

Передаем страшное слово. Мимика страха. Обсуждение: «Чего мы боимся?»

Рисование «Я боюсь...» или «Я боялся...»

Работа в парах — поменяться с соседом рисунками, рассказать ему о своем страхе и способах с ним справиться.

Игра «Живая шляпа»

Психолог (очень эмоционально). Это произошло совсем недавно с очень хорошими друзьями. Однажды у ... (имя одного из присутствующих) был день рождения. И он пригласил к себе (психолог перечисляет имена всех присутствующих детей). В самый разгар веселья, когда родителей не было дома, в комнате раздался грохот. Дети насторожились, а кто-то успел даже испугаться. Ой, что это? (Психолог делает испуганное выражение лица и с ужасом смотрит по сторонам, останавливая свой взгляд в углу комнаты, где заранее прячется игрушечный котенок, сидящий в машинке с дистанционным управлением, накрытый шляпой.) Все ребята побежали в угол комнаты. И что же все там увидели? (Дети предлагают варианты ответов.) Это была не просто шляпа... Она двигалась! (Психолог незаметно от детей начинает управлять движением шляпы, дети разбегаются в разные стороны.) Все, конечно же, испугались (психолог просит детей изобразить мимикой и жестами испуг). Как вдруг шляпа перевернулась... и там оказался маленький, пушистый, мягкий котенок. Все засмеялись и побежали гладить котенка.

Детям предлагается дотронуться до котенка и погладить его.

Релаксационное упражнение

«Что нам делать с этим чувством?»

Психолог. Если ты расстроен, испугался, представь, что ты можешь с этим сделать. Например, если ты боишься, ты можешь включить телевизор и

посмотреть любимый мультфильм, выйти из комнаты или выбросить страх в мусорное ведро, рассмеяться.

А затем сделай то, что представил: например, надуй мяч из страха и закинь его подальше.

Ритуал прощания

Игра «Пожелания».

ЗАНЯТИЕ 9

Тема: «ЗНАКОМСТВО С ЭМОЦИЕЙ ГРУСТИ».

Цель: продолжать формировать умение понимать эмоции других людей; познакомить с эмоцией грусти; развивать способность выражать эмоции вербально и невербально; обучать приемам саморегуляции.

Ритуал приветствия

Игра «Встаньте все те, кто...»

Психолог. Встаньте те, кто

— любит бегать,

— радуется хорошей погоде,

— имеет младшую сестру,

— любит дарить подарки и т.д.

Основная часть

Прослушивание и обсуждение «Истории про Обидку и Грустинку».

Психолог. Жили-были на свете две подружки — Обидка и Грустинка. Они всегда ходили вместе и искали себе друзей. Обидка выглядела... Как?

(Ответы детей.) Обидка была зеленого цвета, очень пушистая, а ладошки у нее были липкими, поэтому она могла приклеиться к прохожим. Грустинка выглядела... Как? (Ответы детей.) Грустинка была синяя с красным носиком и очень худенькими ножками. Ее часто уносило ветром, но на лапках у Грустинки были присоски, с помощью которых она цеплялась за все, что попадалось ей на пути. Давайте изобразим грусть. Вы сегодня выходили на улицу, вот там они к вам и пристали — прилипли. Я даже вижу их. (Подходит к кому-либо из детей и показывает.) Обидка сидит у тебя на левом плече, а Грустинка — на правом. Давайте их снимем, и пусть они летят дальше.

Психолог вместе с детьми в комической форме начинает снимать Обидку и Грустинку, делая вид, что ему очень трудно это делать.

Далее психолог предлагает детям нарисовать героев рассказа, после этого вырезать их по контуру и поиграть с ними.

Игра «Волшебный стул»

Кому-нибудь из детей кладется на плечо Грустинка или Обидка, он изображает соответствующего человека (с соответствующим эмоциональным состоянием) и садится на стульчик. А остальным детям дается задание придумать как можно больше ласковых и нежных слов, адресованных их товарищу. После этого дети по очереди подходят к волшебному стулу и, поглаживая сидящего на нем ребенка, говорят ему ласковые слова. Для примера первым игру начинает психолог.

Игра «Испорченный телефон»

Передаем грустное слово.

Игра «Море волнуется раз...»

Дети передают мимикой и пантомимикой заданное психологом эмоциональное состояние.

Релаксационное упражнение

«Спаси птенца»

Психолог. Представьте, что у вас в руках маленький беспомощный птенец. Вытяните руки ладонями вверх. А теперь согрейте его. Медленно, по одному пальчику сложите ладонь, спрячьте в нее птенца, подышите на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложите ладони к своей груди, отдайте птенцу доброту своего сердца и тепло дыхания. Раскройте ладонь, и вы увидите, что птенец радостно взлетел, улыбнитесь ему и не грустите, он еще прилетит к вам.

Ритуал прощания

Игра «Цвет настроения».

ЗАНЯТИЕ 10

Тема: «ГНЕВ»

Цель: познакомить с эмоцией гнева; учить различать эмоцию по схематическому изображению; понимать свои чувства и чувства других людей и рассказывать о них; продолжать учиться передавать заданное эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства; снятие психомышечного напряжения.

Ритуал приветствия

Игра «Поздоровайся гневно».

Основная часть

Чтение отрывков из произведения К. Чуковского «Мойдодыр», где автор описывает гнев Умывальника и Крокодила. Вопросы к детям:

— Почему рассердились Умывальник и Крокодил?

— Как описал автор гнев Умывальника?

— Как описал автор гнев Крокодила?

Рассматривание иллюстраций художника А. Алянского, на которых изображены сердитые Умывальник и Крокодил.

Детям предлагается рассказать, как художник передал гнев героев. Да, у разгневанного человека брови сведены вместе, глаза широко раскрыты, пальцы рук сжаты в кулак. Губы иногда сжаты, зубы стиснуты, иногда, наоборот, человек громко кричит. Он может сильно размахивать руками или топтать ногами.

Драматизация отрывка

из сказки Л. Толстого «Три медведя»

Дети разыгрывают эпизод, где описывается, как сердятся медведи, узнав о том, что кто-то пользовался их вещами. Психолог обращает внимание на то, как по-разному выражают гнев медвежонок, медведица и медведь.

Упражнение «Зеркало»

Детям предлагается изобразить перед зеркалом свой гнев.

Рисование гнева

Предложить детям цветовым пятном изобразить свой гнев. Рассмотреть рисунки. Обратит внимание на цветовую передачу гнева, отметить схожесть и отличия в детских работах.

Релаксационное упражнение

«Что нам делать с этим чувством?»

Психолог. Если ты расстроен, злишься, представь, что ты можешь сделать со своим чувством. Например, если ты злишься, ты можешь заорать или выбросить гнев в мусорное ведро, а также:

— поджарить «гневный» омлет из «злых» яиц,

— нарисовать портрет собственного гнева.

А затем сделай то, что представлял, — например, нарисуй мяч из гнева и забрось его подальше.

Ритуал прощания

Игра «Вместе весело шагать...»

Детям предлагается встать в хоровод и всем вместе порадоваться хорошей песне «Вместе весело шагать...» (муз. В. Шаинского, сл. М. Матусовского).

ЗАНЯТИЕ 11

Тема: «КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ГНЕВ».

Цель: продолжать учить детей распознавать у себя и у других эмоцию гнева; продолжать учить выражать заданное эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства; обучать приемам регуляции и саморегуляции.

Ритуал приветствия

Игра «Поздоровайся гневно».

Рефлексия прошлого занятия

— Испытывал ли ты и твои близкие гнев за время, прошедшее с прошлого занятия?

— Чем это было вызвано?

Основная часть

«История про Танечку и Ванечку»

Психолог. Жили-были Танечка и Ванечка. Были они замечательными детьми: всем всегда помогали, со всеми дружили, как вдруг что-то произошло. Вышли они как-то гулять на улицу, и налетела на них тучка-злючка. Унесла тучка-злючка Танечку и Ванечку в волшебное королевство Злобландию. И в этом королевстве не узнать было наших героев, научились они злиться, драться и кусаться. Как вы думаете, легко ли живется злым людям на свете? (Дети предлагают варианты ответов.) Но был у Танечки и Ванечки лучший друг Паша. Решил Паша помочь своим друзьям и победить тучку-злючку. Ребята, как вы думаете, как можно победить тучку-злючку? (Дети предлагают варианты ответов.) Вот и Паша задумался, что ему делать. Хотел сначала тучку на бой вызвать, да встретил одного мудрого старика, который сказал ему: «Зло ты злом не победишь, только людям навредишь!» Удивился Паша и спросил: «А чем же я его смогу победить?» Улыбнулся старик и ответил: «Зло можно победить только добром...»

А теперь ребята давайте выберем Танечку и Ванечку, которых заколдовала тучка-злючка.

Двое детей изображают злых и сердитых героев рассказа, а все остальные дети придумывают по одному ласковому слову и по очереди будут подходить к Танечке и Ванечке, ласково называя одного и другого.

После того как вы скажете ласковое слово, пожалейте Танечку и Ванечку. А мы посмотрим, как происходит волшебное превращение.

Мимика сердитого, гневного лица: дети показывают и рисуют.

Мимика лица Танечки и Ванечки после волшебного превращения: дети показывают и рисуют.

Игра «Волшебный мешочек»

Если в группе есть ребенок, проявляющий вербальную агрессию, предлагаем ему перед входом в группу отойти в уголок и оставить все «плохие» слова в волшебном мешочке (маленький мешочек с завязками). После того как ребенок выговорится, завяжите мешочек вместе с ним и спрячьте.

Игра «Коврик злости»

Здесь ребенок вытирает ножки о коврик до тех пор, пока ему не захочется улыбнуться.

Игра «Возьми себя в руки»

Психолог. Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди — это поза выдержанного человека.

Релаксационное упражнение

«Тух-тиби-дух»

Психолог. Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее.

Вы становитесь в круг, я — в центр круга. Вы идете по часовой стрелке, я — против. Как только я скажу: «Раз, два, три, стоп!» — все останавливаются. Я сердито-пресердито говорю тому, перед кем остановилась, глядя прямо в глаза, волшебное слово: «Тух-тиби-дух».

Затем психолог меняется местами с тем, напротив кого он остановился, и игра продолжается. В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети

должны произносить слова «тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

Ритуал прощания

Игра «Комплименты».

ЗАНЯТИЕ 12

Тема: «ПЧЕЛКА В ТЕМНОТЕ».

Цель: коррекция боязни темноты, замкнутого пространства, высоты.

Ритуал приветствия

Игра «Круг друзей»

Дети поют: «Что мне снег, что мне зной, что мне дождик проливной, когда мои друзья со мной!» Под эту песню ходят по кругу, прихлопывают в ладоши, притопывают, кружатся.

Основная часть

Игра «Пчелка в темноте»

Психолог рассказывает, а дети выполняют соответствующие действия.

Психолог. Пчелка перелетала с цветка на цветок (использовать детские стульчики, тумбы разной высоты, мягкие модули). Когда пчелка прилетела на самый красивый цветок с большими лепестками, она наелась нектара и уснула внутри цветка. (Использовать детский столик или высокий стул, под который залезает ребенок.) Незаметно наступила ночь, и лепестки стали закрываться (столики и стулья накрываются материалом). Пчелка проснулась, открыла глаза и увидела, что кругом темно. Тут она вспомнила, что осталась внутри цветка и решила поспать до утра. Взошло солнышко, наступило утро (материя убирается), и пчелка вновь стала веселиться, перелетая с цветка на цветок.

Игру можно повторять, накрывая стульчик все более плотной тканью, тем самым увеличивая степень темноты.

Рисование «Пчелка в темноте»

Рассматриваем рисунки детей и задаем вопросы:

— Какое настроение хотел передать автор на этом рисунке?

— Как вы это определили, по каким признакам?

Разыгрывание этюда «В лесу»

Психолог. Друзья пошли прогуляться в лес. Один мальчик отстал, оглянулся

— нет никого. Он стал прислушиваться: не слышно ли голосов? (Внимание.)

Вроде бы слышит он какой-то шорох, потрескивание веток, а вдруг это волк

или медведь? (Страх.) Но тут ветки раздвинулись, и он увидел своих друзей

— они тоже искали его. Мальчик обрадовался: теперь можно возвращаться домой! (Радость.)

Игра «Путаница»

Вместе нам не страшно.

Релаксационное упражнение

«Тропический остров»

Психолог. Сядьте поудобнее. Можете закрыть глаза. Вы видите прекрасный волшебный остров. Это может быть место, где вы однажды побывали, которое видели на картинке, или любое другое, нарисованное вашим воображением.

Ты — единственный человек на этом острове. Кроме тебя, там только звери, птицы и цветы. Какие звуки ты слышишь? Какие запахи чувствуешь?

Ты видишь чистый берег и воду. Поплавай в море. Какое оно? Какая погода на твоём острове?

Как ты себя чувствуешь там совершенно один? Захвати это чувство с собой, возвращаясь назад в свою комнату. Теперь ты можешь представлять этот остров, когда захочешь. Отправляйся в свой собственный райский уголок в любое время.

Ритуал прощания

Игра «Комплименты»

Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать несколько добрых слов, за что-то похвалить (либо за то, что произошло на занятии сегодня: он был аккуратен, отвечал хорошо, интересно рассказывал и т.д., либо отметить качества, которые в нем привлекательны: умный, красивые глаза, волосы и пр.). Принимающий комплимент кивает головой и благодарит: «Спасибо, мне очень приятно!» — затем говорит комплимент своему соседу. Упражнение проводится по кругу.

ЗАНЯТИЕ 13

Тема: «МАЛЕНЬКИЙ ХРАБРЕЦ».

Цель: повышение самооценки; снятие психического напряжения, устранение страхов; создание положительного эмоционального фона.

Ритуал приветствия

Игра «Круговая беседа»

Дети и психолог садятся в круг. Психолог начинает предложение, а дети по очереди, не перебивая друг друга, дополняют его.

Больше всего мне нравится в себе...

Я бы хотел стать...

Моя любимая игра...

Больше всего я боюсь...

Когда-нибудь я надеюсь...

Основная часть

Психолог предлагает вниманию детей рассказ «Один дома».

Мама-енотиха ушла добывать еду, крошка-енот остался один в норе. Вокруг темно, слышны разные шорохи. Крошке-еноту страшно: а вдруг на него кто-нибудь нападет, а мама не успеет прийти на помощь?

Мозговой штурм «Как побороть страх?»

Психолог выслушивает ответы детей и добавляет свои способы.

Рисование своего страха и рассказ о нем и способах его преодоления.

Упражнение «Воспитай свой страх»

После того как дети нарисуют свой страх и расскажут о нем, психолог предлагает ребенку перевоспитать страшилку — для этого нужно сделать его добрым. Вместе они придумывают, как это сделать. Возможны варианты: пририсовать воздушный шарик, конфеты в руках у страшилки, исправить злое выражение лица на доброе, улыбочивое, одеть страшилку в нарядный, веселый костюм. Можно придумать и другие веселые атрибуты.

Релаксационное упражнение «Самолет»

Психолог. Займите позицию готовности, как самолет при взлете, стоя прямо и разведя руки в стороны. Может быть, у вас есть особый звуковой сигнал перед взлетом? Представьте, что ваш самолет разгоняется и, взлетев, набирает высоту.

Вы летите! Что там сверху? Внизу? Что вы слышите? Какие там запахи?

Что вы чувствуете, паря над облаками? Запомните это ощущение и возьмите его с собой на землю. Вы летите вниз и приземляетесь.

В следующий раз, когда испугаетесь, представьте, что вы взлетаете над облаками. Вперед и вверх!

Ритуал прощания

Игра «Пожелания».

ЗАНЯТИЕ 14

Тема: «УДИВЛЕНИЕ».

Цель: познакомить детей с эмоцией удивления; продолжать учить определять эмоциональное состояние других людей; развивать способность выражать эмоции вербально и невербально; тренировать умение владеть своими эмоциями.

Ритуал приветствия

Игра «Встаньте те, кто...»

Психолог. Встаньте те, кто

— любит радоваться,

— не любит грустить,

— любит дарить цветы и т.д.

Основная часть

Звучит аудиозапись «Лес. Птицы. Дождь. Гроза» (из серии «Наедине с природой»).

Психолог (демонстрирует лист с сюжетной картиной «Удивление»). Вот и наши знакомые гномы.

Гномы возвращались домой. Они были в гостях у своего друга на дне рождения. Настроение у них было замечательное. Вдруг вокруг все потемнело, зашумела листва на деревьях. Подул сильный ветер и начался дождь. Гномы быстро встали под большой дуб, ожидая, когда закончится дождь. Ведь летом чаще всего дождь быстро начинается и быстро заканчивается, так и случилось: закончился дождик, выглянуло солнышко, и зачирикали птички. Гномы весело зашагали по тропинке. Неожиданно один из гномов вскрикнул от удивления и встал на колени — прямо на тропинке росли два гриба, а он чуть было не наступил на них. «Не может быть! — воскликнул гном, — Ты посмотри, какие они большие и красивые!» У гномов не было с собой ножа, чтобы срезать грибы. Они пытались запомнить это место, но оно ничем не отличалось от других: такие же деревья и кусты вокруг. Вдруг они почувствовали очень сильный и притягательный запах: рядом с грибами рос большой куст душистой черемухи. Нигде больше не было такого большого и ароматного куста. Быстро дойдя до дома, они взяли корзинку и ножик. По запаху черемухи они очень легко нашли то место, где росли грибы.

Посмотрите на картину и скажите, как выглядит удивленный человек. (Ответы детей.) Правильно, у него раскрыт рот, брови приподняты, глаза широко раскрыты. Одной рукой он может придерживать щеку или прикрывать рот, как будто хочет сдержать восклицание. От удивления человек может вскрикнуть, присесть или просто замереть. Переживание удивления бывает очень коротким и чаще всего приятным.

С каким человеком можно сравнить по позе, жестам, мимике удивленного человека? (С радостным.)

Покажите, как вы удивляетесь? Закройте глаза. Потом быстро откройте, посмотрите друг на друга и удивитесь. (Дети выполняют задание.)

Звучит аудиозапись «Осень. Листопад».

Психолог (достает из конверта коробочки с пахучими веществами).
Вспомните, пожалуйста, что помогло гномам найти грибы? (Запах черемухи.)
Грибы так удивили гномов, что в течение долгого времени, если они чувствовали запах черемухи, вспоминали грибы.

Запахи бывают необычными, запоминающимися. А какими еще?
(Неприятными, резкими.)

Закройте глаза. Каждому из вас я дам понюхать коробочку, где живет запах.
(Дети определяют.) Расскажите, что вы вспомнили, ощутив этот запах: может быть, происходило что-то необычное, когда вас удивил какой-нибудь запах; кто был рядом с вами. Например, как-то я зашла в булочную и вместо аромата свежее испеченного хлеба ощутила резкий запах краски — это меня удивило. Оказалось, что в магазине покрасили одну из стен. (Любая рассказанная ребенком история должна быть выслушана с интересом. Затем можно спросить, чей рассказ детям понравился больше.)

А теперь нарисуйте лицо с удивленным выражением.

Как, по-вашему, пахнут «Удивление», «Радость», «Страх», «Гнев»? (Ответы детей.)

Релаксационное упражнение

«Тропический остров»

Ритуал прощания

Игра «Улыбнись другу».

ЗАНЯТИЕ 15

Тема: «ИНТЕРЕС»

Цель: Знакомство с чувством интереса; закрепление умения различать чувства; обучать приемам регуляции и саморегуляции.

Материал: мяч, зеркала, «Волшебный мешочек», мелкие предметы, пиктограмма интереса.

Приветствие.

Игра «Эхо».

Дать каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания.

Дети сидят в кругу. Педагог предлагает сидящему справа от него, назвать свое имя, а потом все вместе прохлопать его.

Основная часть:

Беседа.

«На сегодняшнем занятии мы с вами поговорим о таком чувстве, как интерес».

Этюд «Что там происходит?»

Мальчики стояли в тесном кружке и что – то делали, наклонив головы вниз. В нескольких шагах от них остановилась девочка. «Что там происходит?» - подумала она, ближе подойти не решилась.

Выразительные движения: голова поворачивается в сторону происходящего действия, пристальный взгляд.

Поза: выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее вес тела, одна рука на бедре, другая опущена вдоль тела.

«Давайте разыграем этот эпизод. Кто будет девочкой?»

После разыгрывания эпизода детям показывается пиктограмма интереса.

Потом с помощью зеркала дети ищут интерес в своем отражении. голова - направлена в сторону происходящего,

«Какое у вас лицо?» - сосредоточенное, взгляд – пристальный, рот – полуоткрыт, шея –вытянута вперед.

Упражнение «Закончи предложение».

«Интерес – это, когда...»

«Мне интересно, когда...»

«Маме интересно, когда...»

«Воспитателю интересно, когда...»

Упражнение «Что слышно».

Педагог предлагает детям послушать тишину. И запомнить, кто, что услышал, поделившись с другими.

Упражнение «Волшебный мешочек».

«Это «Волшебный мешочек». Сейчас вы по очереди опустите руку внутрь мешочка, не заглядывая туда, на ощупь определите, что в нем лежит, Кто догадался, говорит в слух, что у него в руках».

Ритуал прощания

Игра «Улыбнись другу».

Тема: «ВИНА».

Цель: Знакомство с чувством вины; создать позитивный эмоциональный фон; обучать приемам регуляции и саморегуляции.

Ритуал приветствие.

Упражнение «Приветствие».

«Сейчас мы с вами будем здороваться. Для этого закройте глаза и представьте, что вы находитесь на берегу моря (звучит музыка). Мы стоим на песке, а волны набегают на берег и хотят с нами заговорить. Они шепчут имя каждого из нас. Попробуйте услышать, как вас зовут волны. Послушайте и пока ничего не говорите, начнет тот, кто сидит справа от меня».

Рефлексия прошлого занятия

— Что интересного произошло за время, прошедшее с прошлого занятия?

— Какого цвета сейчас твое настроение?

Основная часть.

Беседа.

«Сегодня мы с вами поговорим еще об одном чувстве. А для этого послушайте историю про мальчика Ваню».

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ

Купила мама слив и хотела их дать детям после обеда. Они еще лежали на тарелке. Ваня никогда не ел слив и все нюхал их. И очень они ему нравились. Очень хотелось съесть. Он все ходил мимо слив. Когда никого не было в горнице, он не удержался, схватил одну сливу и съел. Перед обедом мама сочла сливы и видит, одной нет. Она сказала отцу.

За обедом отец и говорит: «Дети, не съел ли кто – nibудь одну сливу?» Все сказали: «Нет». Ваня покраснел, как рак, и сказал тоже: «Нет, я не ел».

Тогда отец сказал: «Что, если съел кто – nibудь из вас, это не хорошо, но не в том беда. Беда в том, что в сливах есть косточки, и если кто не умеет их есть и проглотил косточку, то через день умрет. Я этого боюсь».

Ваня побледнел и сказал: «Нет, я косточку бросил за окошко». И все засмеялись, а Ваня заплакал.

Вот такая история. Как вы думаете, почему Ваня заплакал? Какое он испытывал чувство?

Да, это чувство стыд. Как вы думаете, что при этом происходит с лицом человека?...

(глаза прикрыты, на лице румянец). С телом?... (голова опущена, плечи сжаты)

Показ пиктограммы вины.

Дети показывают на лице вину.

Разыгрывается история «Косточка».

Игра «Подарки».

«Все мы любим, получать подарки, да и дарить их тоже приятно.

Представьте, что мы все можем. Внимательно посмотрите на своих соседей справа, попробуйте угадать, что они хотят получить в подарок. А теперь по очереди подарим друг другу наши подарки.

Кто получит подарок, не забывает говорить «Спасибо».

Подведение итогов занятия.

Ритуал прощание.

Игра «Улыбнись другу».

ЗАНЯТИЕ 17

Тема: «МИР ЭМОЦИЙ».

Цель: закрепление знаний детей об эмоциях; закрепление умения определять эмоциональное состояние других людей; тренировка умения владеть своими эмоциями.

Ритуал приветствия

Упражнение на внимание «Что ты услышал?».

Основная часть

Игра «Угадай эмоцию»

Вывешиваются по одному плакаты со схематичным изображением эмоций.
Дети угадывают, какие эмоции изображены на них.

Упражнение «Фигуры эмоций»

Ребята рисуют 5 больших фигур на листе А4. Потом, разрисовав 4 фигуры (радость, страх, гнев, злость) цветными карандашами, придумывают имя пятой фигуре, раскрашивают, используя такие цвета, которые соответствуют ее эмоциональному состоянию.

Игра «Назови эмоцию»

Передавая мяч по кругу, дети называют эмоции, мешающие общению. Затем мяч передают в другую сторону и называют эмоции, помогающие общению.

Игра «Изобрази эмоцию»

Психолог. С помощью чего можно выражать эмоции? (Эмоции можно выражать с помощью движений, мимики, жестов, интонации.)

Необходимо подготовить карточки с изображением той или иной эмоции (радость, страх, обида, грусть, удивление и т.д.). Каждый ребенок по очереди достает из конверта карточку и пытается изобразить доставшуюся ему эмоцию без слов. Остальные должны угадать, что это за эмоция.

Упражнение «Поставь балл эмоции»

На карточках с различными эмоциями предлагается поставить балл — цифру от 1 до 10 каждой эмоции в зависимости от того, как часто ее испытывает отвечающий

Затем идет обсуждение и делаются выводы.

Релаксационное упражнение

«Воздушный шарик»

Психолог. Представь, что в твоей груди находится воздушный шарик. Вдыхая через нос, до отказа заполни легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуй, как он выходит из легких.

Не торопясь, повтори. Дыши и представляй, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.

Медленно выдохни ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика.

Сделай паузу и сосчитай до пяти.

Снова вдохни и заполни легкие воздухом. Задержи его, считая до трех, представляя, что каждое легкое — надутый шарик.

Выдохни. Почувствуй, как теплый воздух проходит через легкие, горло, рот.

Повтори три раза, вдыхая и выдыхая воздух, представляя, что каждое легкое — надутый шарик, из которого выходит воздух, когда ты выдыхаешь.

Остановись и почувствуй, что ты полон энергии, а все напряжение пропало.

Ритуал прощания

Игра «Улыбнись другу».

ЗАНЯТИЕ 18

Тема: «Грусть».

Цель: Познакомить детей с эмоцией грусть; научить определять эмоции на пиктограммах и иллюстрациях; научить преодолевать заданное эмоциональное состояние с помощью рисунка; развивать у детей эмпатию.

Ритуал приветствия

Игра «Поздоровайся грустно».

Основная часть

Игра «Море волнуется».

Обучение распознаванию и произвольному проявлению чувств.

Психолог: «Море волнуется раз, 2-3: фигура радости, страха, злости, удивления на месте замри». Далее водящий выбирает наиболее яркую фигуру.

Беседа.

«Сегодня я хочу вам прочитать стихотворение про два облачка, которые испытывают разные чувства, а вы догадаетесь, о каких чувствах идет речь».

«Облака» Н.А.Екимова.

Вот облачко веселое

А вот другое облачко

Смеется надо мной:

-Зачем ты щуришь глазки так?

Какой же ты смешной!

Я тоже посмеялся с ним:

-Мне весело с тобой!

И долго – долго облачку

Махал я вслед рукой.

Расстроилось всерьез:

Его от мамы ветерок

Вдруг далеко унес

И каплями - дождевиками

Расплакалось оно...

И стало грустно – грустно так,

И вовсе не смешно.

Так очень долго я играл

И вам хочу сказать,

Что два похожих облачка

Не смог я отыскать.

Показ пиктограммы грусти. Давайте покажем на

лице грусть, а теперь руками и ногами, телодвижением.

Упражнение «Закончи предложение».

«Грусть –это, когда...»

«Я грущу, когда...»

«Маме грустно, когда...»

«Воспитателю грустно, когда...»

«Ребята, а у кого, где живет грусть на теле? А кого она цвета может быть».

Рисование грустного зайчика.

«Сегодня мы с вами будем рисовать грустного зайчика, грустными красками».

Беседа по рисункам.

«А как можно избавиться от грусти, что нужно сделать?»

Игра «Волшебный стул».

Ребенок садится в центре на стул и грустит, а остальные дети подходят и пытаются его развеселить (поглаживают и говорят ласковые слова).

Подведение итогов занятия.

Ритуал прощания

Игра «Солнечные лучики».

ЗАНЯТИЯ 19

Тема: «ПУТИШЕСТВИЯ ПО ТАИНСТВЕННОМУ ОСТРАВУ».

Цели: обучать детей приемам саморегуляции, умению управлять своим телом и владеть своими эмоциями. Снятие мышечных зажимов.

Ритуал приветствия

Дети стоят в кругу, им предлагается разучить приветствие, которое нужно пропеть:

— Доброе утро, Саша! (Улыбнуться и кивнуть головой.)

— Доброе утро, Маша! (Называются имена детей по кругу.)

— Доброе утро, Юлия Александровна!

— Доброе утро, солнце! (Все поднимают руки, затем опускают.)

— Доброе утро, небо! (Аналогичные движения.)

— Доброе утро всем нам! (Все разводят руки в стороны, затем опускают.)

Основная часть.

Психолог. Ребята, вы любите путешествовать? Я так и знала. Сейчас мы отправляемся на таинственный остров. Коврик, на котором вы сидите, не простой, а волшебный. Сядьте так, чтобы ваши ноги были вытянуты вперед, возьмитесь за руки и закройте глаза. (Звучит музыка.) Представьте что мы поднимаемся вверх в облака, еще выше, выше облаков, летим, ковер покачивается. Крепче держитесь за руки. Дышим все легко, ровно, глубоко. Глубокий вдох, долгий выдох. Нам хорошо летать, взявшись за руки. Но вот ковер опускается ниже, ниже. Откройте глаза, мы на таинственном острове. Что вы чувствовали, когда летали?

Психолог. А хорошо вам было держать друг друга за руки? Пойдемте по острову, осмотрим его. Место это не знакомое, потому надо идти и слушать каждый звук. (Какие звуки вы слышали?)

Вроде все спокойно и безопасно, мы можем поиграть.

Прыгаем с кочки на кочку.

Пролезаем в обруч.

Достаем до ушей воображаемого жирафа.

Молодцы! Посмотрите, сколько здесь цветов, ночью они спят, а днем расцветают. Давайте представим, что мы – цветы, присев на пол, обхватив руками колени – цветы спят. Просыпаются – мы покачиваем руками. Солнце скрылось – цветы опять уснули. Проснулись – веселые, уснули – грустные. Опять проснулись.

На острове живет кобра. Она добрая. Представим, что мы, как и она, греемся на солнце (легли на пол на живот, руки под подбородок). Проснулась кобра – приподнимаемся на руки, потом на колени, смотрим вперед.

А еще есть удав. Знаете ли вы его? Он сворачивается в клубочек (легли на спину, обнимаем себя за ноги), а потом покачивается на спинке и встает.

А еще тут живет зайчики. Один из них всех боится. Покажите, как он трясется от страха. Другой – самый смелый. «Я никого не боюсь!» - встаньте и смело скажите это.

Психолог. А теперь поиграем. Завяжем глаза, пойдем навстречу друг к другу. Скажем «ку-ку». Встретившись, обнимаемся.

А сейчас полежим в гамаке (психологу помогает воспитатель; вместе раскачивают ребенка на одеяле). Грянула буря (гамак сильно раскачивается). Надо лежать и громко говорить: «Я – смелый». (Остальные дети топают ногами - создают бурю.)

Дети, помните, когда-то вы говорили, что боитесь темноты, страшных зверей, кататься на качелях? Здесь же, на острове, вы стали такими смелыми и сильными, сейчас я включу музыку, а вы вспомните, чего вы раньше боялись. Нарисуйте все это. Когда я хлопну в ладони, все станет по-другому: исчезнет страх, вы почувствуете силу, доброту. (Играет музыка, дети рисуют, раздается хлопок – рвут свои рисунки.)

Психолог. Знаете на острове есть водопад. Он тоже волшебный. Вода в нем теплая. Если опустить в него руки, искупаться в нем – то вода смывает все плохое, все обиды. Вы станете радостными, все грустное и плохое уйдет прочь. (Звучит музыка.) давайте подойдем к водопаду и станем под его теплые струи. Вода смывает все печали, огорчения, обиды, ссоры. Настроение у всех веселое, радостное. Давайте улыбнемся друг другу.

Ритуал прощания

Игра «Улыбнись другу».

ЗАНЯТИЕ 20

Тема: занятие-развлечение «СТРАНА СКАЗОК».

Цель: закрепить знания об эмоциях; углублять способность чувствовать настроение в музыке; развивать эмпатию.

Ритуал приветствия

Игра «Поздоровайся радостно, грустно...».

Основная часть

Рассказ о путешествии по Стране сказок

Рассказать о том, что дети отправляются в путешествие по Стране сказок. На своем пути они увидят сказочные домики, в которых живут герои разных сказок. Сказочные герои выйдут, если дети правильно назовут эмоцию, изображенную на пиктограмме, висящей на двери домика.

1. Первый домик с пиктограммой гнева.

Дети называют эмоцию. Из домика выходит злой-презлой Карабас и говорит, что у него в театре нет актеров и он хочет забрать всех детей в театр. Психолог предлагает показать свой гнев и зло ответить Карабасу-Барабасу, что они ни за что не пойдут в его театр.

Это помогает прогнать Карабаса-Барабаса и продолжить путешествие.

2. Второй домик с пиктограммой страха. Дети отгадывают эмоцию.

Из домика выходит зайчик, который боится лису. Она выгнала его из собственного дома.

Вопросы:

— Кто пытался помочь зайчику, но не помог?

— Почему звери не смогли помочь зайчику?

— Как пугала лиса зверей?

— Кто помог зайчику?

Затем предлагается проиграть сцену, в которой петух выгоняет лису. Для этого выбирают детей на роль лисы и петуха. Зайчик благодарит детей, и путешествие продолжается.

3. Третий домик с пиктограммой горя.

Дети называют эмоцию. Им предлагают рассмотреть картину В. Васнецова «Аленушка».

Вопросы:

— Кто написал эту картину?

— Как она называется?

— Как художник передал горе Аленушки?

Когда дети ответят на вопросы, из домика выходит Аленушка. Она рассказывает о своем горе. Дети предлагают разные варианты того, как можно помочь Аленушке расколдовать Иванушку. Чтобы чудо свершилось, дети должны назвать пословицы о горе.

Ответы детей помогают Аленушке встретиться с братом, который выходит из домика. Иванушка и Аленушка благодарят детей.

4. Четвертый домик с пиктограммой удивления.

Дети называют эмоцию.

Из домика выходит Карлсон. Он предлагает детям вспомнить эпизоды из сказки А. Линдгрен «Малыш и Карлсон, который живет на крыше», где герои удивляются.

Карлсон предлагает рассказать, чему дети удивлялись в своей жизни, затем потанцевать под веселую музыку так, чтобы все удивились тому, как хорошо они танцуют.

После танца дети продолжают путешествие.

5. Пятый домик с пиктограммой радости.

Дети называют эмоцию.

Из домика выходит Буратино. Он предлагает детям вспомнить:

— Каким героям вы помогли?

— Какие чувства при этом испытывали?

Затем спрашивает:

— Каких веселых героев сказок вы знаете?

Буратино предлагает детям поиграть в «Хоровод сказочных героев». Дети, двигаясь по кругу, изображают веселых сказочных героев, которых называет Буратино.

Ритуал прощания

Игра «Солнечные лучики».

ЗАНЯТИЕ 21

Тема: «ПУТИШЕСТВИЕ В СТРАНУ СКАЗОК И ПРИКЛЮЧЕНИЙ»

Цель: закрепить знания детей об основных эмоциях; способствовать осознанию своих эмоций; формировать умение понимать эмоции других людей; развивать способность выражать эмоции вербально и невербально; учить сопереживать героям; обучать приемам регуляции и саморегуляции.

Ритуал приветствия

Игра «Повтори движение»

Дети стоят в кругу, психолог предлагает перед путешествием проверить, умеют ли ребята быть одним целым, потому что в сказку они пойдут только все вместе. Показывает любое движение, жест с соответствующей мимикой лица, дети должны повторить.

Упражнение «Переходы»

Дети стоят в кругу, друг за другом. Одной рукой держат друг друга за талию, другой — держатся за ленточку. Психолог предлагает всем вместе отправиться в сказку, держась друг за друга и не выпуская ленточку. Дети проходят круг по группе, звучит легкая фоновая музыка.

Основная часть

Этюды по сценке из кукольного спектакля

Психолог говорит детям, что они попали в Страну кукольного театра, предлагает посмотреть сценку из кукольного спектакля «Про Ежика и Медвежонка» (сюжет: Ежик и Медвежонок нашли сыр, не смогли его поделить и рассердились друг на друга). Потом детям предлагается проиграть в парах настроение героев в начале их встречи и после ссоры.

Используются пиктограммы с изображением различных эмоциональных состояний.

После просмотра сценки и проигрывания конфликтной ситуации проводится беседа. Детям задаются следующие вопросы:

— Какое настроение было у Ежика и Медвежонка, когда они встретились? (Радостное, улыбчивое, доброе.)

— Какое настроение у них стало, когда они нашли сыр? (Довольное, хорошее, веселое.)

— Какое настроение у них стало, когда они стали делить сыр и уронили его в лужу? (Рассердились, разозлились друг на друга – злое, сердитое, плохое, грустное.)

— А какое настроение стало у вас, когда вы посмотрели сценку? (Эмоциональное осознание своего самочувствия под воздействием сценки из кукольного спектакля.)

Упражнение «Связывающая нить»

Психолог предлагает детям отправиться в Страну мультфильмов. Дети строятся друг за другом, одну руку кладут на голову впереди стоящему, а второй держатся за нитку клубка. Психолог напоминает, что держаться друг за друга надо бережно, осторожно, чтобы не порвалась связывающая нить. По ходу движения детям предлагается закрыть глаза, так как они попали в тоннель. Дети делают несколько шагов с закрытыми глазами, после этого психолог говорит, что тоннель закончился и глаза можно открыть.

Упражнение выполняется под спокойную музыку, во время которой дети идут по комнате.

Этюд по сценке из мультфильма

После просмотра фрагмента из мультфильма «Котенок по имени Гав. Середина сосиски» детям предлагается обсудить поступки героев.

— Как вы думаете, отличается поведение котенка и щенка от поведения ежика и медвежонка? Чем?

— Какое настроение было у героев до встречи? (Котенок был голоден, а кот и пес его не угостили ни рыбкой, ни косточкой, и только щенок предложил котенку съесть его сосиску вместе.)

— Как они делили сосиску? (Поровну.)

— Какое настроение было у героев до встречи и после?

(Ответы детей, выбор соответствующих пиктограмм.)

После обсуждения психолог предлагает детям разбиться на пары и проиграть сценку, при этом спрашивает у детей об их самочувствии:

— Какое настроение у тебя сейчас? Досталась ли тебе сосиска, или всю съел твой партнер?

Психолог предлагает еще раз повторить этюд.

Упражнение «Переходы»

Дети встают друг за другом. Психолог предлагает в следующую страну поехать «наоборот» — идти не лицом вперед, а спиной. Упражнение выполняется под спокойную музыку, во время которой дети идут по комнате.

Игра «Загадки и отгадки»

Психолог говорит детям, что они попали в Страну бога счастья — Хоттея. Он очень добрый, но и очень веселый, шалун и хитрец. Любит загадывать

загадки. Сначала предлагает детям, чтобы они загадали друг другу загадки, потом загадывает свою загадку:

Творожку я брат,
Сметанке — сват,
Маслу — племянник,
А молоко — матушка моя. (Сыр)

При затруднении детей Хоттей предлагает подсказку, но для этого им нужно встать в круг и закрыть глаза, потому что отгадку можно только понюхать. После того как дети называют отгадку, психолог спрашивает:

— Что же нам делать с этим сыром? (Ответы детей: поделить, съесть и т.д.)

— Вспомните, а может, у нас сегодня кто-то остался голодный? (Дети вспоминают о ежике и медвежонке и предлагают угостить их.)

Рефлексия занятия

Психолог с помощью пиктограмм предлагает детям вспомнить, как менялось их настроение на протяжении занятия, выбрать лицо, отражающее их состояние после занятия, и объяснить, почему каждый выбрал именно то, что выбрал.

Ритуал прощания

Игра «Пожелания».

ЗАНЯТИЕ 22.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ

Цель: закрепить знания детей об основных эмоциях; способствовать осознанию своих эмоций; формировать умение понимать эмоции других людей; развивать способность выражать эмоции вербально и невербально; учить сопереживать героям; обучать приемам регуляции и саморегуляции.

Ритуал приветствия

Игра «Телеграмма»

Психолог. Ребята, с телеграфа нам сообщили, что на имя нашей группы пришла телеграмма, но нам ее нужно сначала получить. Сейчас я расскажу, как это сделать.

Станьте в круг. Возьмитесь за руки, почувствуйте руку вашего соседа. Для того чтобы телеграмма дошла до нас в целостности и сохранности, необходимо передать ее соседу, пожав ему руку (делать это нужно так, чтобы вашему товарищу было не больно). Будьте внимательны, не пропустите сигнал, передавайте телеграмму по кругу друг другу. Когда сигнал телеграммы дойдет до меня, я расшифрую ее и прочитаю вам.

Внимание, телеграмма пошла.

Помогите, помогите, помогите!

С Буратино случилась беда!

Исчезли улыбка и радость,

Не хочет с друзьями играть.

В чем дело, друзья, мы не знаем

И просим вас в этом помочь —

Приехать сюда поскорее,

Спешите, время не ждет!

Релаксационное упражнение «Сказочный лес»

Психолог. Чтобы попасть в сказку к Буратино, мы сейчас с вами закроем глаза и представим Поляну сказок. Сядьте на ковер, закройте глаза и представьте себе сказочный лес (звучит музыка из серии «Звуки природы»). Мы идем по лесу, вокруг нас высокие деревья с раскидистыми ветвями, высокая трава щекочет наши ноги. Птицы поют на разные голоса, пахнет цветами и травами. Как хорошо, тепло... Слышите? Кто-то стучит. Наверное, это дятел. А вон с ветки на ветку перескочила белочка. А сейчас тише... слышите? Кто-то стрекочет. Это же сказочный сверчок. Он поможет нам встретиться с нашим Буратино. Мы уже пришли, мы в сказке. Открывайте глаза. Знакомьтесь с нашим героем.

Игра «Школа эмоций»

Ведущий надевает на руку куклу бибабо Буратино (рот которого заранее заклеивается полосочкой с изображением грусти).

Психолог. Ребята, посмотрите на Буратино, он как будто обычная деревянная кукла, которую только что выстругали из полена и забыли оживить. По его лицу нельзя угадать, какое у него настроение: грустит он или радуется, спокоен он или его что-то беспокоит. Это совсем не тот задорный Буратино, которого мы знали, правда, ребята?

Давайте пригласим его в нашу школу, назовем ее «Школой эмоций» и напомним ему, каким он был раньше, покажем все эмоциональные состояния, какие мы знаем. Мы поможем ему вспомнить, как он раньше грустил, радовался, злился, обижался, боялся, удивлялся и т.д. Буратино, садись, внимательно смотри и слушай, чему тебя сегодня будут учить ребята.

Сейчас ребята получают конвертик, внутри которого находится карточка с изображением эмоции. Внимательно посмотрите на нее, подойдите к Буратино и расскажите, какое настроение изображено у вас на карточке, а

затем покажите это настроение так, чтобы Буратино хорошенько его запомнил. Помните, что вы сегодня для Буратино учителя.

Подходить к Буратино нужно по очереди. Будьте терпеливы и выдержаны.

Если ребенок не справляется с заданием, психолог предлагает дополнительную карточку и фиксирует это.

После игры игрушка бибабо начинает хохотать.

Игра «Рассмеши»

Психолог. Ребята, кажется, Буратино что-то начинает вспоминать.

Буратино. Неправда, я все вспомнил, спасибо, ребята, только я никак не могу остановиться.

Буратино продолжает смеяться.

Психолог. Сейчас мы поможем тебе управлять своим настроением. Посмотри, как это умеют делать ребята, а затем попробуешь и сам, например, стать грустным Пьеро.

Один из игроков садится в центр и настраивается на то, что будет очень серьезным и его никто не сможет рассмешить. Остальные ребята стараются изо всех сил сделать так, чтобы сидящий рассмеялся. Не разрешается дотрагиваться до сидящего игрока.

(В роли Пьеро, а также Буратино должен побывать каждый ребенок.)

Ну что, Буратино, тебе нравится с нами играть?

Буратино. Очень. хочу еще.

Игра «Волшебное слово»

Психолог. Следующая игра называется «Волшебное слово». В этой игре нужно быть очень внимательным и не забывать правила. А правила игры таковы: я буду называть различные движения, но выполнять вы будете только те, перед названием которых я произнесу слово «пожалуйста».

Например: руки вверх, пожалуйста, ногу в сторону и т.д.

Игра «Поссорились — помирились»

Буратино предлагает задорным голосом свою игру.

Буратино. А вы драться умеете? Сейчас я вас научу.

Начинает задираться с ребятами, провоцирует на драку.

Психолог. Буратино, мы начинаем тебя узнавать, но позволь нам научить тебя не только драться и ссориться, но и мириться. Ребята, выберите себе пару. Ссориться и мириться будут ваши пальчики. Представьте себе, что пальчики — это вы. Сначала вы (ваши пальчики) поссоритесь (вот так), а потом помиритесь (вот так).

Буратино. Спасибо, ребята. как же у вас интересно! а что вы еще умеете делать?

Игра «Я умею»

Психолог. Ребята, давайте похвастаемся перед Буратино, что мы умеем делать. Сейчас каждый из вас по очереди встанет на стульчик и скажет, что он умеет делать, а остальные все вместе эхом повторят, что умеет ваш товарищ.

Танцы

Буратино. Какие же вы умные и веселые, с вами очень интересно. Вы просто спасли меня, а то я, похоже, уже совсем начал превращаться в деревянное

полено. А теперь давайте устроим танцы. Ой, совсем забыл, отгадайте одну маленькую загадочку:

Кто с доброй сказкой входит в дом?

Кто с детства каждому знаком?

Кто не ученый, не поэт,

А покори́л весь белый свет?

Кого повсюду узнают?

Скажите, как его зовут?

Все вместе – БУ-РА-ТИ-НО!

Звучит веселая музыка из кинофильма «Приключения Буратино». Дети танцуют. По окончании Буратино прощается с детьми, пожимая каждому руку.

Рекомендации для родителей и педагогов по развитию эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста (6-7 лет)

Развитие эмоционального интеллекта (ЭИ) в дошкольном возрасте играет ключевую роль в успешной социализации и адаптации ребенка в будущем. Дети в возрасте 6-7 лет активно учатся понимать и регулировать свои эмоции, а также взаимодействовать с другими. Родители играют ключевую роль в этом процессе.

Ключевые аспекты развития ЭИ:

1. Распознавание эмоций. Учите ребенка называть эмоции, **используйте примеры из жизни, книг, мультфильмов. Помогайте ребенку распознавать свои собственные эмоции и эмоции других людей (радость, грусть, злость, страх, удивление, отвращение).**

2. **Играйте в игры на распознавание эмоций.** Используйте картинки, фотографии, выражения лиц. Обсуждайте, какие эмоции вы видите и почему.

3. Понимание причин эмоций. Обсуждайте причины эмоций, **помогайте ребенку понять, почему он или другой человек испытывают определенные эмоции. Например, "Почему ты расстроен?" или "Почему твой друг грустит?".**

4.Развивайте эмпатию. Поощряйте ребенка сочувствовать и понимать чувства других людей. Помогайте ему поставить себя на место другого человека.

5.Выражение эмоций. Создайте безопасную атмосферу, важно, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно, выражая свои эмоции, без страха критики или наказания.

6.Учите адекватным способам выражения. Научите ребенка выражать свои чувства словами. Предлагайте альтернативные способы выражения негативных эмоций (например, рисование, лепка, спорт).

7.Учите конструктивному решению проблем. Помогайте ребенку справляться с трудными ситуациями. Учите его находить компромиссы и решать конфликты мирно.

Управление эмоциями:

- развивайте навыки саморегуляции;
- помогайте ребенку справляться с гневом, страхом, грустью;
- развивайте навыки глубокого дыхания, медитации;
- помогайте справиться с фрустрацией. **Объясните, что фрустрация - это нормальное чувство, и важно учиться справляться с ней;**
- поощряйте позитивное мышление;
- помогите ребенку видеть позитивные стороны в ситуациях, а также находить способы решить проблему.

Социальное взаимодействие:

Учите правилам общения. **Обсуждайте с ребенком правила поведения в обществе, например, как вести себя в очереди или в гостях.**

Развивайте навыки сотрудничества. Организовывайте совместные игры и мероприятия, которые способствуют взаимодействию с другими детьми.

Обсуждайте социальные ситуации. **Помогайте ребенку анализировать социальные ситуации и находить правильные решения.**

Практические советы:

- **будьте примером:** дети учатся на примере;

- показывайте им, как вы справляетесь со своими эмоциями;
- уделяйте время ребенку: **общайтесь с ребенком, слушайте его, проявляйте искренний интерес к его жизни;**
- **обращайтесь за помощью:** если вы чувствуете, что справляетесь с ситуацией с трудом, обратитесь за помощью к специалисту (психологу, педагогу).

Развитие эмоционального интеллекта – это длительный процесс. Важно быть терпеливыми, поддерживать ребенка и создавать комфортную атмосферу, где он может свободно выразить свои эмоции и учиться справляться со сложностями.

Памятка для родителей и педагогов: основные этапы развития эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста

Развитие эмоционального интеллекта (ЭИ) у детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) играет ключевую роль в их будущей жизни.

Основные этапы развития ЭИ:

1. Распознавание и понимание собственных эмоций (возраст 5-6 лет):
Что ожидать: Ребенок начинает осознавать, что испытывает различные эмоции (радость, грусть, злость, страх). Он может различать некоторые из них, но может испытывать трудности в их словесном описании. Он начинает понимать, что его чувства связаны с конкретными ситуациями.

Как помочь: поддерживайте диалог о чувствах. Используйте картинки, истории, и рассказывая о своих собственных переживаниях. Называйте эмоции ребенка, например: "Ты выглядишь расстроенным". Поощряйте выражение эмоций словами.

2. Понимание и сопереживание эмоций других людей (возраст 5-6 лет).
Что ожидать: Ребенок начинает понимать, что у других людей тоже есть чувства, которые могут отличаться от его. Он пытается понять причины, по которым другой человек испытывает определенные эмоции. Появляется эмпатия.

Как помочь: Обсуждайте социальные ситуации, например: "Почему твой друг расстроился?" или "Как ты думаешь, почему бабушка улыбается?". Рассказывайте истории, в которых нужно проявить сопереживание. Поощряйте игры, где дети должны "вживаться" в роль другого персонажа.

3. Управление и регулирование эмоций (возраст 5-6 лет).

Что ожидать: Ребенок начинает контролировать свои эмоции, особенно негативные (злость, страх). Он учится находить способы выражать свои чувства конструктивно.

Как помочь: Помогайте ребенку справляться с фрустрацией и разочарованием. Поощряйте использование релаксационных техник, таких как глубокое дыхание или медитация. Объясняйте, что все чувства нормальные, но есть способы их выражения без насилия или агрессии. Называйте чувства и говорите о том, как можно их справиться.

4. Применение ЭИ в социальных взаимодействиях (возраст 5-6 лет).

Что ожидать: ребенок начинает использовать свои навыки ЭИ для решения социальных задач. Он учится договариваться, находить компромиссы, избегать конфликтных ситуаций.

Как помочь: создавайте ситуации, в которых ребенок может взаимодействовать с другими детьми. Обсуждайте правила общения и поведения в группах. Предлагайте помощь в разрешении конфликтов. Поощряйте сотрудничество и взаимопонимание.

Общие рекомендации для родителей.

Будьте примером, покажите ребенку, как вы управляете своими собственными эмоциями.

Уделяйте время ребенку. Общайтесь с ним, слушайте его, показывайте, что его чувства важны для вас.

Уважайте чувства ребенка. Даже если вам не нравится то, что он чувствует, важно уважать его эмоции.

Используйте игры и активности. Игры, истории, рисование и прочие активности могут помочь в развитии ЭИ.

Обращайтесь к специалистам, если вы замечаете значительные трудности в развитии ЭИ, обратитесь за помощью к психологу или педагогу.

Важно! Развитие ЭИ - это постепенный процесс. Будьте терпеливы и поддерживайте своего ребенка на каждом этапе. Не бойтесь обратиться за помощью, если вам это нужно.

Рекомендации для родителей и педагогов: игры и сказки для развития эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста

Игры:

"Что ты чувствуешь?": Покажите ребенку картинки или фотографии с выражениями лиц. Попросите описать эмоции, которые они видят. Затем обсудите, как эти эмоции могут проявляться в поведении. Можно использовать книги с иллюстрациями эмоций.

"Театр эмоций": Репетируйте разные эмоциональные роли. Например, изобразите радость, грусть, злость, страх. Разберитесь, как эти эмоции проявляются физически (выражение лица, жесты, поза). Играйте в импровизацию по заданным эмоциям.

"Чувства на ладошке": Ребенок кладет ладонь на сердце и думает о ситуации, которая вызвала у него какую-то эмоцию. Он описывает, что чувствует, при этом делая акцент на физических ощущениях в теле. (например, "я чувствую, как мое сердце колотится быстро").

"Что я чувствую сейчас?": Во время повседневной жизни задавайте ребенку вопросы о том, что он чувствует. Например, "Как ты себя чувствуешь, когда тебе не дают игрушку?" или "Что ты чувствуешь, когда тебе помогают?". Это учит ребенка осознавать свои чувства в реальном времени.

"Я понимаю тебя": Используйте игрушки или кукол, чтобы разыграть разные ситуации и обсудить, как персонажи чувствуют себя. Поощряйте ребенка проявить сочувствие к другому персонажу и предложить решения.

"Ролевая игра": Разыгрывайте разные ситуации из жизни или книги, где необходимо проявить сопереживание, принятие решений, управление эмоциями. Поощряйте ребенка примерять на себя разные роли и "входить в положение" персонажа.

"Что делать, если...?": Проигрывайте разные ситуации с негативными эмоциями, например, "Что делать, если тебя обидели?" или "Как можно по-хорошему разрешить конфликт?".

Сказки:

Сказки с персонажами, которые испытывают разные эмоции: **Обращайте внимание на чувства героев и обсуждайте причины их эмоций. Например, "Почему герой злится? Что ему нужно сделать, чтобы успокоиться?". Обсудите, как можно по-хорошему справиться с этими чувствами.**

Сказки о важности сопереживания: Сказки о дружбе, взаимопомощи и сострадании помогут ребенку понять, что важно учитывать чувства других людей.

Сказки о преодолении трудностей: Сказки о преодолении препятствий, преодолении страхов, смогут помочь ребенку научиться справляться с трудными ситуациями.

Сказки о поиске компромиссов и принятии решений: Подберите истории, где герои сталкиваются с выбором и вынуждены искать решения, учитывая чувства других людей.

Сказки о преодолении гнева и агрессии: Обращайте внимание на конструктивные способы выражения гнева и агрессии.

Сказки про самопознание: Сказки, где герои борются со своими внутренними противоречиями, помогут ребенку разобраться в своих чувствах и эмоциях.

Современные истории и мультфильмы: Используйте современные произведения (мультфильмы, истории), где есть возможность обсудить чувства и способы поведения в сложных ситуациях.

Важно! Не забывайте подкреплять игровую деятельность беседой о чувствах, причинах их возникновения и о возможных способах решения проблем. Проявляйте искренний интерес к переживаниям ребенка. Ваша поддержка и понимание – ключевой фактор в развитии его эмоционального интеллекта.

Негативные факторы, вредящие развитию эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста

Негативные факторы, вредящие развитию эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста, многообразны и часто связаны с особенностями среды и воспитания.

Можно выделить следующие категории:

1. Недостаток внимания и эмоциональной поддержки.

Постоянные стрессовые ситуации: Конфликты в семье, постоянные крики, отсутствие спокойствия и стабильности в доме.

2.Отсутствие эмоциональной близости с родителями: Недостаток общения, ограниченный эмоциональный контакт, недостаток ласки и поддержки. Подавление эмоций: Родители могут отвергать или игнорировать

проявления эмоций ребенка, что препятствует формированию адекватного понимания и управления ими. Недостаток времени для общения: Занятость родителей, недостаток времени на игры и беседы с ребенком.

3. Неправильное воспитание и недостаток социальных навыков: Низкий уровень родительской эмпатии. Родители не способны распознать и понять чувства ребенка, что приводит к отсутствию сочувствия и поддержки.

4. Постоянные запреты и ограничения. Без объяснения причин может сформироваться негативное отношение к эмоциям.

5. Слишком жесткая дисциплина. Без учёта эмоционального состояния ребёнка.

6. Отсутствие навыков разрешения конфликтов. Не обучается разрешению конфликтов мирным путём, а также навыкам переговоров.

7. Излишнее потакание всем желаниям ребенка. Отсутствие границ и ответственности не способствует развитию способности управлять своими эмоциями.

8. Насилие или жестокое обращение. Этот фактор может глубоко травмировать психику ребенка, формируя тревожность, агрессивность и другие негативные проявления.

9. Негативный опыт общения с другими детьми. Запугивание, издевательства, отсутствие навыков общения в коллективе.

10. Влияние окружающей среды.

11. Излишнее использование гаджетов. Ограничивает возможности для социального взаимодействия и развития эмпатии.

12. Недостаток общения с природой и активных игр на свежем воздухе. Не способствует развитию эмоционального баланса.

13. Социально-экономические проблемы. Нестабильность в обществе, отсутствие возможности для полноценного развития.

14. Постоянные стрессовые факторы в социуме. Дети, живущие в беспокойных районах, подвержены большему стрессу и тревоге.

15. Особенности темперамента ребенка. Трудности с саморегуляцией. Некоторые дети имеют более сложный темперамент, и им требуется больше времени и поддержки для развития эмоционального интеллекта.

Важно понимать, что эти факторы могут взаимодействовать и усиливать друг друга. Кроме того, важно учитывать, что каждый ребенок уникален, и то, что является вредным для одного, может быть не столь значимым для другого.

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД КРАСНОДАР
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ



СЕРТИФИКАТ

Настоящий сертификат подтверждает, что
Сагдеева Юлия Александровна,
педагог-психолог МАДОУ МО
г. Краснодар «Центра - детского сада № 90»,
принимала участие в
муниципальном этапе краевого конкурса
«Педагог-психолог Кубани - 2022»

Директор департамента



А.С. Некрасов



Приказ от 31 января 2022 г. № 108
Краснодар

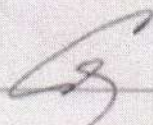
ДИПЛОМ ПОБЕДИТЕЛЯ

трек «лидер»

награждается

Сагдеева Юлия

Международного конкурса
имени Льва Выготского 2022–2023гг.



Екатерина Рыбакова
президент и сооснователь
Рыбаков Фонда





ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД КРАСНОДАР

ДИРЕКТОР ДЕПАРТАМЕНТА

ПРИКАЗ

25 ЯНВ 2024

№ 75

г. Краснодар

**Об итогах муниципального этапа краевого конкурса
«Педагог-психолог Кубани» в 2024 году**

В целях повышения профессионального уровня, распространения передового опыта и реализации творческого потенциала педагогов-психологов образовательных организаций муниципального образования город Краснодар на основании приказа департамента образования администрации муниципального образования город Краснодар от 09.01.2024 № 1 «О проведении муниципального этапа краевого конкурса «Педагог-психолог Кубани» в 2024 году с 10.01.2024 по 25.01.2024 был проведён муниципальный этап краевого конкурса «Педагог-психолог Кубани» в 2024 году (далее – Конкурс).

По итогам Конкурса на основании решения жюри **п р и к а з ы в а ю:**

1. Утвердить:

1.1. Протокол итогового заседания жюри Конкурса (приложение 1).

1.2. Протокол заседания счётной комиссии по определению результатов Конкурса (приложение 2).

2. Наградить:

2.1. Победителя Конкурса в номинации «Педагог-психолог» Закрыльную Евгению Михайловну, педагога-психолога МАОУ СОШ № 50, почётной грамотой департамента образования муниципального образования город Краснодар в рамке и ценным призом (ноутбук).

2.2. Победителя Конкурса в номинации «Молодой педагог-психолог» Щёголеву Дарью Алексеевну, педагога-психолога МАДОУ МО г. Краснодар «Центр развития ребёнка-детский сад № 231», почётной грамотой департамента образования муниципального образования город Краснодар в рамке и ценным призом (ноутбук).

2.3. Призёра Конкурса в номинации «Педагог-психолог» Крылатову Ангелину Викторовну, педагога-психолога МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 216 «Кораблик детства», занявшую по итогам Конкурса II место, грамотой департамента образования муниципального образования город Краснодар в рамке и ценным призом (робот-пылесос).

2.4. Призёра Конкурса в номинации «Молодой педагог-психолог» Старцеву Александру Андреевну, педагога-психолога МАДОУ МО г. Краснодар «Центр развития ребёнка-детский сад № 198 «Акварелька», занявшую по итогам Конкурса II место, грамотой департамента образования муниципального образования город Краснодар в рамке и ценным призом (робот-пылесос).

2.5. Призёра Конкурса в номинации «Педагог-психолог» Сагдееву Юлию Александровну, педагога-психолога МБДОУ МО г. Краснодар «Центр развития ребёнка-детский сад № 90», занявшую по итогам Конкурса III место, грамотой департамента образования муниципального образования город Краснодар в рамке и ценным призом (смартфон).

2.6. Призёра Конкурса в номинации «Молодой педагог-психолог» Бондаренко Людмилу Михайловну, педагога-психолога МАОУ СОШ № 95, занявшую по итогам Конкурса III место, грамотой департамента образования муниципального образования город Краснодар в рамке и ценным призом (смартфон).

3. Вручить сертификаты об участии в Конкурсе участникам Конкурса (приложение 3).

4. Направить:

4.1. Закрыльную Евгению Михайловну, педагога-психолога МАОУ СОШ № 50, победителя муниципального этапа Конкурса для участия в краевом конкурсе «Педагог-психолог Кубани» в 2024 в номинации «Педагог-психолог».

4.2. Щёголеву Дарью Алексеевну, педагога-психолога МАДОУ МО г. Краснодар «Центр развития ребёнка-детский сад № 231», победителя муниципального этапа Конкурса для участия в краевом конкурсе «Педагог-психолог Кубани» в 2024 в номинации «Молодой педагог-психолог».

5. Контроль за выполнением настоящего приказа возложить на первого заместителя директора департамента образования администрации муниципального образования город Краснодар Н.М.Полякову.

А.В. Звягинцев

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи» г. Перми

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

Лицензия
Серия 59ЛО1 №0002311
регистрационный № 4448 от 08.10.2015 г.
выдана Государственной инспекцией
по надзору в сфере образования Пермского края
сроком действия: бессрочно

Документ о квалификации

регистрационный № 1521

Город
Пермь

Дата выдачи

17.11.2022

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Сагдеева Юлия Александровна

прошел(а) повышение квалификации в (на)

МБУ «ЦПШМСП» г. Перми

по дополнительной профессиональной программе

**«Архетипические образы и символы на песочном поле:
песочная терапия в работе с детьми, взрослыми и семьями»**

с «01» февраля 2022 года по «17» ноября 2022 года

в объёме **180 часов**



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Автономная некоммерческая организация
дополнительного профессионального образования
«Краснодарский институт повышения квалификации
и профессиональной переподготовки»

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

232418902223

Документ о квалификации

Регистрационный номер
12-159/3105-23

Города
Краснодар

Дата выдачи
31 мая 2023 года

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Сагдеева
Юлия Александровна**

в период с 15.05.2023г. по 31.05.2023г.
прошел(а) повышение квалификации в (на)

АНО ДПО «Краснодарский институт повышения
квалификации и профессиональной переподготовки»

по дополнительной профессиональной программе
Внедрение ФОП дошкольного образования в
образовательную практику дошкольной образовательной
организации

в объеме
72 часа



Руководитель

Секретарь

Чуба А.Н.

Максимова С.М.

Департамент образования администрации
муниципального образования город Краснодар



Благодарственное письмо

Педагогу-психологу
МБДОУ МО г. Краснодар
«Центр - детский сад № 90»
Ю.А.Сагдеевой

УВАЖАЕМАЯ

Юлия Александровна

Департамент образования администрации муниципального
образования город Краснодар в связи с празднованием
Нового 2022 года выражает Вам благодарность
за добросовестный труд и успешное выполнение
должностных обязанностей.

Благодарим за профессионализм и ответственное отношение к делу.
Желаем Вам здоровья и благополучия!

Директор департамента

А.С.Некрасов

Краснодар, 2021

Департамент образования администрации
муниципального образования город Краснодар



Почетная Грамота
награждается

Сагдеева
Юлия Александровна

педагог-психолог

МБДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 90

*за добросовестный труд, профессиональное
мастерство и высокие результаты работы
в 2021 – 2022 учебном году*

Директор департамента



А.С.Некрасов

Приказ от 19 мая 2022 № 818
г. Краснодар



КРАСНОДАРСКАЯ КРАЕВАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФСОЮЗА РАБОТНИКОВ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

БЛАГОДАРНОСТЬ

ОБЪЯВЛЯЕТСЯ

САГДЕЕВОЙ ЮЛИИ АЛЕКСАНДРОВНЕ,

председателю первичной профсоюзной организации, педагогу–психологу муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребенка – детский сад № 90»,

**за активную работу по защите трудовых, социально - экономических прав
и интересов членов Профсоюза**

Председатель
краевой территориальной
организации Профсоюза



С.Н. Даниленко

Протокол № 5 от 22 декабря 2020 года

г. Краснодар



КРАСНОДАРСКАЯ КРАЕВАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СОЮЗА
РАБОТНИКОВ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

БЛАГОДАРНОСТЬ

ОБЪЯВЛЯЕТСЯ

САГДЕВОЙ ЮЛИИ АЛЕКСАНДРОВНЕ,

воспитателю муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Центр-детский сад №90» МО г. Краснодар,
**за успешное проведение работы по формированию профессиональных компетенций
молодых педагогов и активное участие в региональном форуме
«ПроИнтенсив: Успешный старт - 2022»**

Председатель
Краснодарской краевой
организации Общероссийского
Профсоюза образования



С.Н. Даниленко

Протокол № 15 от 19 мая 2022 года

г. Краснодар