Приложение к рабочей программе

«Конспекты занятий»

**Занятие № 1.**

**Тема: «Давайте познакомимся»**

**Задачи:**

* Познакомить участников друг с другом.
* Способствовать сплочению группы.
* Создавать доброжелательную атмосферу на занятии.
* Способствовать адаптации детей в группе.

**Оборудование:** мяч, ватман с изображением дома, мелки, карандаши, фломастеры.

**Ход занятия:**

1. **Упражнение «Приветствие»**

**Описание:** дети встают в круг. Психолог произносит слова и показывает движения, а дети повторяют.

Собрались все дети в круг *(встают в круг)*

Я твой друг *(руки к груди)*

И ты мой друг *(протягивают руки друг к другу)*

Крепко за руки возьмёмся *(берутся за руки)*

И друг другу улыбнёмся *(улыбаются)*

1. **Упражнение «Меня зовут …». [2]**

**Описание:** дети по кругу передают друг другу мяч и говорят: «Меня зовут …, а тебя?». Так до тех пор, пока мяч не вернётся к психологу.

1. **Игра «Почта» [2]**

**Описание:** дети встают в круг и берутся за руки. Психолог объясняет, что с помощью пожатия рук по кругу могут «передаваться письма». Для примера он отправляет письмо сам себе — пожимает руку ребенка, стоящего справа. Сигнал последовательно передается детьми по кругу и возвращается ведущему пожатием от ребенка слева. Психолог говорит: «Я получил письмо». Следующее письмо он отправляет кому-то из ребят, называя его по имени. Получивший письмо может отправить свое письмо любому из присутствующих, кого назовет.

1. **Игра «Это про меня» [2]**

**Описание:** дети стоят в кругу. Психолог задаёт им вопросы, помогающие лучше узнать друг друга. (например: «У кого есть собака?», «Кто любит рисовать?» и т.д.). Если ребёнок может ответить утвердительно на вопрос, то он делает шаг вперёд и говорит: «Это по меня». Через каждые 2-4 вопроса можно попросить кого-то из детей рассказать, что он узнал о присутствующих.

1. **Задание «Наш дом»[[1]](#footnote-1) [2]**

**Описание:** психолог показывает детям рисунок дома на большом листе (два склеенных листа ватмана). В доме нарисованы окна (достаточно большие) по количеству детей в группе. Психолог просит детей представить, что все они сегодня приехали в этот дом, и будут жить в нем вместе пока будут идти занятия. Он предлагает каждому выбрать для себя место в доме и сделать так, чтобы там было уютно и хорошо. Дети берут мелки, фломастеры, карандаши и раскрашивают свои окна. Затем каждый рассказывает, что он нарисовал.

1. **Упражнение «Расставание» [1]**

**Описание:** дети встают в круг, каждый говорит «до свидания», назвав имя соседа.

**Занятие № 2.**

**Тема: «Тайна моего «Я»»**

**Задачи:**

* Способствовать сплочению группы.
* Создавать условия для снятия эмоционального напряжения.
* Создавать доброжелательную атмосферу на занятии.
* Способствовать идентификации ребёнком себя со своим именем, формировать позитивное отношение к своему «Я».
* Повышать самооценку и укреплять личностную идентичность.
* Развивать интерес к себе.

**Оборудование:** заготовки шаблонов цветов, фломастеры, цветные карандаши; мяч.

**Ход занятия:**

1. **Упражнение «Приветствие».**

**Описание:** дети встают в круг. Психолог произносит слова и показывает движения, а дети повторяют.

Собрались все дети в круг *(встают в круг)*

Я твой друг *(руки к груди)*

И ты мой друг *(протягивают руки друг к другу)*

Крепко за руки возьмёмся *(берутся за руки)*

И друг другу улыбнёмся *(улыбаются)*

1. **Упражнение «Тик-так» [5]**

**Описание:** дети сидят на стульях, образуя круг. Педагог-психолог — в центре круга с мячом. Бросая мяч кому-нибудь из детей, он говорит: «Тик». Тот, у кого в руках мяч, должен сказать: «Моего друга слева зовут…». Если педагог-психолог произносит «так» — производятся те же действия, но в отношении соседа справа.

1. **Упражнение «Моё имя» [1]**

**Описание:** психолог задаёт детям вопросы по кругу:

* Тебе нравится твоё имя?
* Хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как?

Далее психолог предлагает детям произнести своё имя по-разному. Например: Ваня, Ванечка, Иван. Каждый ребёнок произносит своё имя, по необходимости психолог помогает им. Далее детей спрашивают, как им больше понравилось и каким именем им хотелось бы, чтобы их называли здесь в группе.

1. **Игра «Угадай по голосу» [1]**

**Описание:** дети стоят в кругу, один из детей – в кругу, с закрытыми глазами. Все дети произносят слова: «Лена (имя ребёнка, которое он выбрал в предыдущем упражнении), ты сегодня в лесу. Мы зовём тебя: «АУ» (произносит кто-то один). Ты глаза не открывай, кто позвал тебя - узнай!

1. **Релаксационное упражнение «Волшебные цветы» [11]**

**Описание:** психолог предлагает детям лечь на коврик и устроиться поудобней и затем читает текст.

**Текст:** ложитесь поудобнее, расслабьтесь и закройте глаза. Представьте себе, что вы находитесь в лесу, отдыхаете на мягкой зелёной травке. Вокруг вас много красивых и нежных цветов. Цветы ведут себя почти так же, как люди: утром просыпаются, сияют от радости встречи с солнышком, а ночью спят, набираются сил… Давайте представим, что мы с вами цветы. Сейчас тёплая летняя ночь, цветы спят, сложив свои листья – руки… Все цветы спокойно спят… Вдруг из-за горизонта показалось солнышко, оно осветило всё вокруг, коснулось своими солнечными лучиками цветов… погладило их по головкам. Цветочки подняли свои красивые головки, открыли глазки, радостно улыбнулись солнышку и потянулись к нему своими листочками… Как хорошо быть цветочками, как прекрасно вокруг, улыбнитесь друг другу, нежно коснитесь листочками …, и все вместе потянитесь к солнышку … Какой необыкновенный разноцветный сад цветёт тут у нас! Рассмотрите цветы вокруг себя, они волшебные, на каждом из них живет чье-то имя. Выберите понравившийся вам цветок, запомните какого он цвета, как он выглядит. Сделайте глубокий вдох и откройте глаза.

1. **Задание «Мой цветок» [11]**

**Описание:** психолог предлагает детям сесть за столы и раздаёт им шаблон цветка. Задача детей написать в центре цветка своё имя *(если дети не умеют писать, то психолог помогает)* и раскрасить цветок тем цветом, который им нравится. В конце упражнения делается выставка цветов. Психолог делает акцент на том, что все цветы прекрасны и каждый по-своему разный. Цветы можно вырезать и приклеить возле окошка домика, который дети рисовали на 1 занятии.

1. **Упражнение «Расставание» [1]**

**Описание:** дети встают в круг, каждый говорит «до свидания», назвав имя соседа.

**Занятие № 3.**

**Тема: «Что тебе нравится в себе?»**

**Задачи:**

* Развивать интерес к себе.
* Способствовать снижению психологического напряжения.
* Продолжить формировать позитивное отношение к своему «Я».
* Повышать самооценку и укреплять личностную идентичность.
* Способствовать осознанию ребёнком своих положительных качеств.
* Формировать чувство близости к другим людям.

**Оборудование:** мяч, маска кошки, МАК «Роботы» (Автор: Т.О. Ушакова).

**Ход занятия:**

1. **Упражнение «Приветствие».**

**Описание:** дети встают в круг. Психолог произносит слова и показывает движения, а дети повторяют.

Собрались все дети в круг *(встают в круг)*

Я твой друг *(руки к груди)*

И ты мой друг *(протягивают руки друг к другу)*

Крепко за руки возьмёмся *(берутся за руки)*

И друг другу улыбнёмся *(улыбаются)*

1. **Игра «Конкурс хвастунов» [3]**

**Описание:** психолог предлагает детям посоревноваться в умении хва­статься. Они хвастаются по очереди, например, одна говорит: «Я — красивая», другой: «А я смелый», следующий: «А я добро-желательный», и т. п. Взрослый при этом подбадривает детей. Нужно стремиться к тому, чтобы сказать про себя как можно больше хорошего.

1. **Игра «Кошечка»**

**Описание:** дети сидят в кругу. В центр круга ставится стул. На стул садится желающий ребёнок. Ему одевают маску кошечке. Задача остальных детей говорить комплименты кошечке. Если комплемент нравится кошечке, то она говори: «Мур», если комплимент не понравился, то коечка говорит: «Фыр». Игра продолжается до тех пор, пока каждый желающий не побудет кошечкой.

1. **Игра «Связующая нить» [1]**

**Описание:** дети сидят в кругу, передают друг другу клубок ниток, сопровождая передачу клубка словами: «Я дарю тебе …. (называют, что хотелось бы подарить. Например: «Я дарю тебе хорошее настроение».) Когда клубок вернётся к психологу, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя, что они одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

1. **Упражнение «Я - робот»**

**Описание:** психолог предлагает детям собрать робота похожего на себя. Дети раскрашивают роботов, а затем каждый рассказывает про своих роботов. Психолог задаёт наводящие вопросы. Робота можно вырезать и поместить возле своего окна на ватмане с домом с 1 занятия.

1. **Рефлексия.**

**Описание:** психолог просит детей сказать, что им было сложно, легко на занятии.

1. **Упражнение «Расставание» [1]**

**Описание:** дети встают в круг, каждый говорит «до свидания», назвав имя соседа.

**Занятие № 4.**

**Тема: «Какими бывают чувства?»**

**Задачи:**

* Подготовить детей к разговору о себе и о своих чувствах.
* Проверить знания детей о различных эмоциональных состояниях.
* Заложить принимающее отношение к различным эмоциональным переживаниям.

**Оборудование:** плюшевое сердечко, мяч, карточки для развития эмоционального мира детей «Чувства внутри нас» (автор: Королёва М.В.), силуэт человека (по количеству детей), цветные карандаши, клей карандаш, дом на ватмане (с 1 занятия).

**Ход занятия:**

1. **Игра «Радостная песенка» [2]**

**Описание:** психолог и дети передают по кругу плюшевое сердечко своему соседу справа и говорят при этом слова: «Я очень рад видеть тебя…», обращаясь к нему по имени.

1. **Игра «О хорошем расскажи» [2]**

**Описание:** психолог и дети сидят в кругу и по очереди рассказывают по одному хорошему событию, случившемуся с ними за то время, пока дети не виделись (можно при этом передавать или катать мяч, тогда говорит тот, кто держит мяч).

1. **Игра «Что за чувство спряталось?»**

**Описание:** психолог рассказывает детям историю: «В одном сказочном лесу живёт гномик Тим, (взрослый кладет перед ребенком карточку с изображением гномика в спокойном эмоциональном состоянии). Он дружит с маленькими человечками-чувствами. Зовут их Радость, Грусть, Злость, Страх, Удивление, Вина, Спокойствие (взрослый последовательно показывает ребёнку карточки с изображениями человечков-чувств). Живут эти маленькие человечки-чувства внутри нашего героя. И когда ему радостно, то появлялась Радость (здесь взрослый показывает гномика, испытывающего чувство радости, и предлагает детям найти среди карточек человечка-чувство, который радуется). Если ему грустно, то появлялся человечек-чувство по имени Грусть (взрослый показывает гномика, испытывающего чувство грусти, и предлагает детям найти среди карточек человечка-чувство, который грустит). Сказка продолжается до тех пор, пока не будут подобраны все человечки-чувства к гномику, испытывающие соответствующие эмоции.

1. **Упражнение «Чувства внутри нас»**

**Описание:** психолог говорит детям, что и внутри каждого из нас тоже живут разные чувства и поэтому мы радуемся, грустим, злимся, боимся, удивляемся. Далее психолог предлагает детям сесть за столы и раскрасить силуэт человека разными цветами. Каждый цвет – это определённое чувство. Затем каждый ребёнок рассказывает какие чувства он поселил внутри человека.

1. **Упражнение «Засели домик»**

**Описание:** психолог предлагает детям вырезать силуэт человека и приклеить на окно дома, который дети рисовали на первом занятии.

1. **Рефлексия**

**Описание:** психолог просит детей по кругу сказать с каким настроением, чувством они заканчивают занятие.

1. **Упражнение «Расставание» [1]**

**Описание:** дети встают в круг, каждый говорит «до свидания», назвав имя соседа.

**Занятие № 5.**

**Тема: «Радость и грусть»**

**Задачи:**

* Способствовать созданию доверительной атмосферы в группе, настроя на общую деятельность, создать условия для знакомства с эмоциональным состоянием участников.
* Развивать у детей понимания чувства героя в контексте ситуации.
* Совершенствовать умение находить радостные и грустные переживания в своём опыте и делиться ими.
* Способствовать повышению самооценки.

**Оборудование:** небольшой шарик с двумя нанесёнными маркером контрастными выражениями лица: весёлым и грустным; лист бумаги А4 (по количеству детей); клей карандаш (по количеству детей); вырезанные картинки; сюжетные картинки с изображением ситуаций, когда дети испытывают радость и грусть.

**Ход занятия:**

1. **Игра «Радостная песенка» [2]**

**Описание:** психолог и дети передают по кругу плюшевое сердечко своему соседу справа и говорят при этом слова: «Я очень рад видеть тебя…», обращаясь к нему по имени.

1. **Упражнение «Необычный колобок» [4]**

**Описание:** дети сидят в кругу вместе с педагогом, который демонстрирует им необычный мячик – «колобок». Передавая мяч по кругу, психолог предлагает поздороваться с новым гостем, выбрать для него подходящее лицо, что сказать ему. После того, как изображение выбрано, психолог просит участников назвать, какое настроение у «колобка», а потом рассказать, почему именно такое настроение, что с «колобком» приключилось.

1. **Упражнение «Когда мы радуемся, а когда грустим»**

**Описание:** психолог предлагает детям рассмотреть сюжетные картинки, когда дети радуются и грустят. В ходе рассматривания дети высказывают свои предположения, с чем связано, испытываемое чувство на картинке. Также детям предлагается вспомнить ситуации, когда они испытывали радость или грусть.

1. **Игра «Рассмеши друга»**

**Описание:** дети сидят в кругу. В центр круга ставится стул. Тот, кто садится на этот стул изображает грусть, а задача остальных рассмешить, сидящего на стуле. Игра продолжается до тех пор, пока все желающие не посидят на стуле.

1. **Релаксационное упражнение «Солнечный зайчик»**

**Описание:** педагог-психолог предлагает детям лечь и произносит следующий текст: «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. Отлично! Мы подружились с Солнечным зайчиком, глубоко вздохнем и улыбнемся друг другу.»

1. **Создание коллажа «Мои радости»**

**Описание:** дети садятся за столы и им предлагается выбрать и наклеить на лист картинки на тему «Мои радости», а затем рассказать о том, что получилось.

1. **Рефлексия.**

**Описание:** см. занятие № 4

1. **Упражнение «Расставание» [1]**

**Описание:** дети встают в круг, каждый говорит «до свидания», назвав имя соседа.

**Занятие № 6.**

**Тема: «Наши страхи»**

**Задачи:**

* Совершенствовать понимание чувства героя по контексту ситуации.
* Учить узнавать невербальные проявления страха.
* Предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем открыто в кругу сверстников, формировать социальное доверие.
* Создать условия для эмоциональной разрядки.

**Оборудование:** набор фотографий детей с разными эмоциональными состояниями, плюшевое сердечко иди тканевый мячик.

**Ход занятия:**

1. **Игра «Приветствие»**

**Описание:** дети сидят в кругу. Психолог предлагает детям поздоровается друг с другом любым способом. Для этого каждый ребёнок выходит в центр круга и здоровается со всеми выбранным им способом.

1. **Чтение истории «Как Петя чуть не заблудился» [2]**

**Описание:** психолог читает детям историю: «Летом мальчика Петю мама привезла в деревню к бабушке позагорать, покупаться, а главное, «от города отдохнуть». Бабушка сказала Пете: «Ты, Петя, пока поиграй здесь во дворе, а я приготовлю обед. Потом мы с тобой вместе на речку пойдем. Главное — никуда не уходи: ты еще здесь ничего не знаешь!» Бабушка зашла в дом, а Петя начал в войну играть. Только быстро ему наскучило одному во дворе. Огляделся мальчик. За калиткой столько всего интересного — лес рядом, только через поле перейти, так и манит! Забыл Петя про бабушкин наказ — вышел со двора и отправился «путешествовать». Пошел он по дорожке, потом по мостику через ручей, потом по тропке через поле, потом в лес зашел. Видит, на пригорках земляника поспела, стал ее есть — ягодка за ягодкой. Так далеко бы в лес ушел. Как вдруг видит — змея на камне: вся черная, только желтое кольцо на шее. Петя даже «остолбенел» — стоит, глаза выпучил, брови сжал страдальчески, весь побледнел, ни рукой, ни ногой пошевелить не может, а потом как развернулся — и бегом домой. Так быстро добежал, что и сам не помнит как. Заходит Петя в калитку, а бабушка его уже ищет: «Где же ты был, Петя? Я боялась, что ты заблудился». Петя бабушке все рассказал, а она ему объяснила, что в лесу он ужа видел.

1. **Беседа по прочитанной истории. [2]**

**Описание:** психолог задаёт детям вопросы:

* Что произошло с мальчиком?
* Какое чувство Петя испытал в лесу?
* Как вы это поняли?
* Как испытанный страх помог Пете не заблудиться?

1. **Задание «Найди испуганное лицо» [2]**

**Описание:** психолог предлагает детям среди фотографий детей найти фотографии, где ребёнок испытывает чувство страха.

1. **Упражнение «Закончи предложение» [3]**

**Описание:** Детям предлагается по очереди закончить предложения: «Дети обычно боятся...» «Взрослые обычно боятся...» «Мамы обычно боятся...» «Воспитатели обычно боятся...» При обсуждении делается вывод о том, что иногда страх испы­тывают все люди и это совсем не стыдно. Причем часто бывает так, что некоторые страхи с возрастом исчезают, например, ни один взрослый уже не боится оставаться один дома, а подростки даже любят быть одни и закрывают дверь своей комнаты.

1. **Упражнение «Расскажи свои страхи» [1]**

**Описание:** педагог-психолог начинает упражнение с рассказа о своих собственных страхах, тем самым показывая, что страх — нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем детям предлагается рассказать о том, чего боялись они, когда были маленькими. Психолог каждый раз просит поднять руки тех, у кого было что-то похожее, и следит, чтобы сюжеты рассказов не повторялись

1. **Игра «Лужайка страха»[[2]](#footnote-2)**

**Описание:** дети свободно передвигаются на ковре. Психолог говорит следующие слова: «Страх хочет с вами поиграть и приглашает на лужайку страха. На лужайку приходят разные звери. И все они здесь дрожат, боятся от души, но по правилам. На лужайку прискакали испуганные зайцы! Сели на лужайке, посмотрели друг на друга, сжались в комочек и дрожат, трясутся! Вот так! *(психолог показывает).* Устали дрожать! Расслабили плечи, расслабили лапы, улыбнулись друг другу. Вдруг вспомнили про волка. Опять задрожали. Устали дрожать! Расслабили плечи, расслабили лапы, улыбнулись друг другу. Иногда на лужайку страха приходят дети. Как вы думаете зачем? *(дети дают свои варианты ответов).* Давайте покажем, как боятся дети *(дети изображают страх).* Когда дети устают боятся, то они расправляют плечи и уверенно ходят по лужайке, а потом возвращаются в детский сад.»

1. **Упражнение «Расставание» [1]**

**Описание:** дети встают в круг, каждый говорит «до свидания», назвав имя соседа.

**Занятие № 7.**

**Тема: «Смелое поведение»**

**Задачи:**

* Способствовать освоению способов самопомощи и эффективного поведения в пугающих ситуациях.
* Десенсибилизация страхов, закрепление эмоционального переживания и проявления смелости.

**Оборудование:** сюжетные картинки; фломастеры; круги из плотной бумаги (по количеству детей).

**Ход занятия:**

1. **Игра «Приветствие»**

**Описание:** дети сидят в кругу. Психолог предлагает детям поздоровается друг с другом любым способом. Для этого каждый ребёнок выходит в центр круга и здоровается со всеми выбранным им способом.

1. **Беседа о способах самопомощи и эффективном поведении в пугающих ситуациях. [2]**

**Описание:** психолог показывает детям сюжетные картинки и рассказывает о том, чего иногда боятся люди (может привести примеры из своего опыта), как можно с этим справиться, что для этого надо сделать. Например: рассказать близким, позвать на помощь, избегать реальной опасности — соблюдать правила безопасности; вспомнить, когда ты был сильным и смелым, похвалить себя и т.д. Ведущий обращается к детям и просит их поделиться своим опытом проживания пугающих ситуаций и проявления смелости.

1. **Ролевая игра «Маленькие котята и смелые бельчата» [2]**

**Описание:** психолог читает детям историю: «Маленькие котята отправились гулять в лес, но вдруг началась сильная гроза: небо потемнело, загремел гром, завыл ветер, засверкала молния. Котята сильно перепугались (задрожали, прижались к земле, замяукали). Хорошо, что рядом оказались смелые бельчата. Они двигались, расправив плечи, спокойно и легко. Бельчата быстро и решительно пришли на помощь котятам — успокоили их и позвали в свой дом. Когда гроза закончилась и снова вышло солнце, бельчата проводили котят из леса, а котята сказали им спасибо.»

Далее психолог просит детей показать: «как испугались котята», «какие смелые были бельчата». Затем дети делятся на две или три подгруппы: «маленькие котята», «смелые бельчата» и «гроза» (с обязательным условием последующей смены ролей). Психолог вместе с детьми строит домик бельчат (накрывает стулья одеялом) на полянке (коврике). Игра начинается. Психолог берет на себя роль автора, руководя действиями детей. Можно использовать аудиозапись бури или грозы, сильного дождя и/или шумовой эффект грозы создает подгруппа детей.

1. **Беседа [2]**

**Описание:** дети делятся впечатлениями и отвечают на вопросы ведущего: кем больше понравилось быть? было ли страшновато во время «грозы»? получилось ли почувствовать себя смелым бельчонком?

1. **Рисунок «Смелое животное»** **[2]**

**Описание:** на кругах из плотной бумаги дети рисуют фломастерами любое животное, которое считают смелым, а затем показывают другим и называют свой рисунок. Психолог может спросить: в чем проявление смелости животного, нравится ли оно ребенку и хотел ли бы он быть на него похожим.

1. **Игра «Ручеёк радости» [4]**

**Описание:** дети берутся за руки, закрывают глаза и мысленно передают друг другу радость.

**Занятие № 8.**

**Тема: «Стыд. Вина.»**

**Задачи:**

* Совершенствовать умения понимать чувства героя по контексту ситуации; умения узнавать чувство вины и стыда по их невербальным проявлениям.
* Освоить и закрепить эффективное поведение в аналогичных ситуациях, символическое «очищение» участников.

**Оборудование:** набор фотографий детей с разными эмоциональными состояниями; заготовки масок; гуашь тёмного цвета; кисти.

**Ход занятия:**

1. **Игра «Приветствие»**

**Описание:** дети сидят в кругу. Психолог предлагает детям поздоровается друг с другом любым способом. Для этого каждый ребёнок выходит в центр круга и здоровается со всеми выбранным им способом.

1. **Чтение истории «Разбитая статуэтка» [2]**

**Описание:** психолог читает детям историю.

Текст истории: Мальчик Сережа пришел в гости к своему другу Васе. Ребята играли в детской комнате в солдатиков, а потом решили порисовать. Сережа очень быстро закончил свой рисунок, а Вася увлеченно продолжал. Сереже стало скучно, и он вышел из детской комнаты. В гостиной его привлекла маленькая фарфоровая статуэтка, которая стояла на тумбочке. Мальчик взял ее в руки, чтобы рассмотреть, но статуэтка выскользнула, упала на пол и разбилась. Сережа очень испугался. Ему даже показалось, что как будто что-то оборвалось у него внутри. Мальчик отшатнулся и быстро вернулся в детскую комнату. Скоро ребят позвала мама. Она была явно расстроена. В недоумении она спросила: «Кто мог разбить мою любимую статуэтку?» Мальчики молча пожали плечами, но Сережа при этом опустил глаза и покраснел. Ребят больше ни о чем не спрашивали и не ругали. Вася весь вечер был веселый и бодрый. Он все время предлагал Сереже во что-нибудь поиграть, но Сережа отказывался. Он ходил из угла в угол хмурый и вялый, на душе у него было тяжело. Мальчик не мог играть и даже не мог ни о чем другом думать, кроме разбитой статуэтки.

1. **Беседа по прочитанной истории. [2]**

**Вопросы для беседы:**

* Какие чувства испытал Сережа во время разговора с мамой Васи?
* Отчего ему было тяжело после этого разговора?
* Почему он не мог играть вечером с Васей?
* Случалось ли с вами что-то похожее?
* Как Сережа может помочь себе?
* Как ему поступить, что сделать?

Психолог ведет с детьми диалог о чувстве вины, стыда. О том, что если совершен какой-то поступок, за который потом становится стыдно, то лучше постараться исправить свою ошибку и сделать что-нибудь хорошее (прежде всего, признать ошибку, извиниться, чем-то помочь «пострадавшему» и т. п.).

1. **Задание «Виноватые лица» [2]**

**Описание:** психолог предлагает детям среди фотографий детей найти фотографии, где ребёнок испытывает чувство вины.

1. **Игра «Извинение»** **[2]**

**Описание:** дети по очереди разыгрывают сценку: один ребенок несет какие-нибудь вещи (например, мягкие игрушки), а навстречу ему идет и очень спешит другой; второй «случайно» задевает первого — вещи падают; затем второй участник должен извиниться и помочь собрать вещи.

1. **Упражнение «Запачканные маски» [2]**

**Описание:** дети образуют пары. Каждый участник получает накидку из целлофана, маску из плотного картона с вырезанными глазами и небольшой «ручкой» внизу, банку с темной достаточно густой гуашью и кисть. Задача каждого, держа свою маску у лица, по команде ведущего зарисовать — «запачкать» маску своего партнера (партнеры рисуют одновременно).

1. **Упражнение «Очищающий дождь» [2]**

**Описание:** Дети встают вокруг «волшебного обруча», который лежит на полу, и кладут в него свои «запачканные маски». Ведущий предлагает им смыть с себя все плохое и неприятное, а для этого вызвать символический дождь. Участники берутся за руки, идут по кругу и повторяют слова: Дождик, дождик, приходи —

Мне помыться помоги.

*Участники останавливаются, поворачиваются в круг и показывают руки, а затем ноги.*

Ручки помой, ножки помой

Чистой водой, свежей водой.

*Участники дотрагиваются руками до своих щек, поворачиваются в круг спиной и показывают ее, а затем вновь поворачиваются друг к другу лицом и показывают — поглаживают свой живот.*

Щечки помой, спинку помой

И мой животик тоже помой

Чистой водой, свежей водой.

Будем чистыми мы!

*После этих слов звучит запись дождя, струящейся воды и приятная умиротворяющая музыка. Дети свободно двигаются — «моются» под символическим дождем. В завершение процедуры можно выбросить «запачканные» маски.*

1. **Игра «Ручеёк радости» [4]**

**Описание:** дети берутся за руки, закрывают глаза и мысленно передают друг другу радость.

**Занятие № 9.**

**Тема: «Удивительные превращения»**

**Задачи:**

* Совершенствовать умение узнавать чувство удивления у других людей по их невербальным проявлениям., умения находить аналогичные переживания в своём опыте.
* Развивать креативность.
* Способствовать повышению самооценки.

**Оборудование:** ширма; атрибуты для перевоплощения; набор фотографий детей с разными эмоциональными состояниями; конверт с вырезанными элементами различных животных (по количеству детей); клей карандаш (по количеству детей); фломастеры; цветные карандаши; листы бумаги формата А4 (по количеству детей); плюшевое сердечко иди тканевый мячик.

**Ход занятия:**

1. **Игра «Приветствие»**

**Описание:** дети сидят в кругу. Психолог предлагает детям поздоровается друг с другом любым способом. Для этого каждый ребёнок выходит в центр круга и здоровается со всеми выбранным им способом.

1. **Чтение истории «Как мальчик Слава свою воспитательницу не узнал» [2]**

**Описание:** психолог читает детям историю: однажды мальчик Слава пришел утром в свой детский сад. Зашел он в группу и видит, воспитатель стоит в комбинезоне в крупный красный горох. На щеках у нее тоже красные кружочки нарисованы, нос круглый большой на резинке держится, как у клоуна в цирке, а на голове колпак с кисточкой. У Славы глаза сами собой широко открылись, а брови до самой челки поднялись. Рот у мальчика тоже сам собой открылся, как будто он собирался что-то очень большое проглотить. Слава даже назад попятился от неожиданности и по сторонам огляделся (может, он не в свою группу попал?). А воспитатель улыбается и говорит: «Слава, у нас сегодня в детском саду «день смеха», будет представление, проходи, порадуйся вместе с нами!» И тут Слава понял — это же Марья Ивановна! Он улыбнулся и поздоровался с ней.

1. **Беседа по прочитанной истории. [2]**

**Описание:** психолог задаёт детям вопросы:

* Какое чувство испытал Слава, придя в детский сад?
* Как вы это поняли?
* Чему вы удивлялись в последний раз?

1. **Упражнение «Удивительное рядом»**

**Описание:** до начала занятия психологу необходимо на двойной скотч прикрепить красивый камушек или какой-нибудь небольшой предмет под сиденье стула, чтобы дети об этом не знали. Психолог говорит детям следующие слова: «Ребята, а хотите удивиться? (ответы детей) Тогда я приготовила для вас сюрприз. Просуньте руку под стульчик и посмотрите, что там (дети выполняют). Ребята, какое чувство вы сейчас испытали? (дети дают свои ответы) Приятно было испытать это чувство? (дети дают свои ответы).»

1. **Задание «Найди удивлённое лицо» [2]**

**Описание:** психолог предлагает детям среди фотографий детей найти фотографии, где ребёнок испытывает чувство удивления.

1. **Игра «Удивительный театр» [2]**

**Описание:** в помещении расставлены стулья и ширма. За ширмой разложены маски, элементы различных костюмов, игрушечные музыкальные инструменты и пр. Участники по очереди становятся актерами и уходят за ширму. За короткое время (не более минуты) «актер» должен как-то изменить себя — «перевоплотиться», используя предметы за ширмой, а затем выйти к зрителям и удивить их.

1. **Задание «Создай необычное животное и назови его» [2]**

**Описание:** каждый ребенок получает конверт с вырезанными элементами различных животных, лист бумаги, клеящий карандаш и фломастеры. Из элементов различных животных участники склеивают на листе бумаги необычное животное и раскрашивают его, а затем по очереди показывают остальным и называют. Дополнительное задание: можно придумать про необычных животных необычные истории или просто рассказать, где они живут, чем питаются, с кем дружат, чем любят заниматься и т. д.

1. **Игра «До свидания» [2]**

**Описание:** дети встают в круг и соединяют в центре правые руки, кладя их друг на друга ладошками вниз. На счёт три они ритмично покачивают руки и произносят хором по слогам: «До сви-да-ни-я!»

**Занятие № 10.**

**Тема: «Злость»**

**Задачи:**

* Способствовать созданию благоприятной атмосферы, обучению детей говорить друг другу добрые слова, присматриваться друг к другу.
* Совершенствовать умение узнавать гнев у других людей по их невербальным проявлениям., умения находить аналогичные переживания в своём опыте.
* Совершенствовать умения регулировать выражение гнева.

**Оборудование:** колокольчик;сюжетные картинки; обручи (по количеству детей).

**Ход занятия:**

1. **Игра «Приветствие»**

**Описание:** дети сидят в кругу. Психолог предлагает детям поздоровается друг с другом любым способом. Для этого каждый ребёнок выходит в центр круга и здоровается со всеми выбранным им способом.

1. **Упражнение «Комплименты с передачей колокольчика» [4]**

**Описание:** дети сидят в кругу. Психолог показывает колокольчик и обращается к детям: «Слышите звенит колокольчик? Мы будем передавать друг другу колокольчик, смотреть в глаза и говорить добрые слова.

1. **Рассматривание сюжетных картинок.**

**Описание:** психолог предлагает детям рассмотреть сюжетные картинки, когда дети испытывают чувство злости. В ходе рассматривания дети высказывают свои предположения, с чем связано, испытываемое чувство на картинке. Также детям предлагается вспомнить ситуации, когда они испытывали злость.

1. **Чтение истории «Маленький котёнок» [2]**

**Описание:** психолог рассказывает детям историю: «В одной сказочной стране жил котенок Рыжик. Однажды он пошел погулять и увидел в траве красивый новый мячик. «Ой! — вскрикнул он от неожиданности, — Какой красивый мячик, интересно, чей он». Котенок посмотрел вокруг и даже заглянул за кусты, но никого не обнаружил. «Мне очень нравится мячик, мур, мур, — промурлыкал котенок. — Пожалуй, я возьму его себе». Рыжик ушел и тут послышался какой-то шум и пыхтение. Появился лев. Он бегал, размахивал хвостом, хмурил брови, скалил зубы и кричал: «Где мой мячик? Кто посмел взять мой мячик?»

1. **Беседа по истории.**

**Описание:** психолог спрашивает детей: какие чувства испытывал лев? в каком он был настроении? как они поняли это (по интонациям героя; потому, что он хмурил брови и скалил зубы; по случившимся событиям)?

1. **Игра «Сердитые львы и весёлые котята» [2]**

**Описание:** помещение условно делится на две части. Дети получают по обручу, раскладывают их на полу первой части помещения в свободном порядке на некотором расстоянии друг от друга. Затем каждый ребенок встает внутрь своего обруча — «клетки». Психолог говорит, что сейчас он с помощью волшебной музыки будет превращать детей то в «сердитых львов», то в «веселых, ласковых котят». «Сердитые львы» живут в «клетках» — обручах, а «ласковые котята» могут гулять, отдыхать и играть вместе на второй половине комнаты (желательно чтобы там был ковер или мягкое покрытие). Психолог обучает детей показывать «сердитого льва»: поставьте ноги на ширину плеч — это задние лапы льва, они очень сильные и прочно стоят на земле; руки поставьте перед собой на высоте груди и слегка согните их в локтях — это передние лапы льва; пальцы рук согните — это когти у льва на лапах; нахмурьте брови, оскальте зубы, напрягите мышцы лица и всего тела — так лев сердится; еще он может порычать, высунув язык, и подвигаться внутри обруча. Ведущий включает на 1—2 минуты аудиозапись с динамичным барабанным боем — дети «превращаются в сердитых львов». За! тем на 2—3 минуты музыка сменяется на приятную, нежную, релаксирующую — дети перемещаются на ковер и «превращаются в ласковых котят». (Если у детей в этом возникают какие-то трудности, ведущий предлагает детям вспомнить какими милыми, нежными бывают котята, как они валяются, играют, ласкаются.) Музыка меняется до 3-х раз.

1. **Рефлексия после игры.**

**Описание:** дети садятся в круг и рассказывают, кем им больше понравилось быть — львами или котятами, а затем прощаются друг с другом.

1. **Игра «До свидания» [2]**

**Описание:** дети встают в круг и соединяют в центре правые руки, кладя их друг на друга ладошками вниз. На счёт три они ритмично покачивают руки и произносят хором по слогам: «До сви-да-ни-я!»

**Занятие № 11.**

**Тема: «Я злюсь»**

**Задачи:**

* Совершенствовать умение регулировать выражение гнева.
* Освоить адекватные, приемлемые способы выражения гнева.
* Способствовать снятию мышечного напряжения и эмоционального возбуждения.

**Оборудование:** верёвка; снежки из ваты; обруч; тканевый мешочек для криков.

**Ход занятия:**

1. **Игра «Приветствие»**

**Описание:** дети сидят в кругу. Психолог предлагает детям поздоровается друг с другом любым способом. Для этого каждый ребёнок выходит в центр круга и здоровается со всеми выбранным им способом.

1. **Чтение истории «Как Ваня и Катя башню строили» [2]**

**Текст истории:** мальчик Ваня и девочка Катя жили рядом и часто вместе гуляли во дворе. Как-то раз Ваня предложил Кате построить высокую башню. Катя согласилась, и стали они строить башню из песка, веток и камешков. Высокая получилась башня, но Ване очень хотелось, чтобы башня была еще выше. Но вот беда — не было вокруг уже ни песка, ни веточек, ни камешков. Тогда Ваня предложил Кате посторожить башню, а сам отправился к ближайшим кустам за строительными материалами. Пока мальчик собирал их, налетел сильный ветер и поломал башню. Это произошло так быстро, что Катя только и успела руками всплеснуть. Приходит Ваня с охапкой веток и видит — нет башни. Он очень рассердился. Ветки бросил на землю и как закричит на Катю: «Ты что наделала, зачем башню сломала, я больше с тобой никогда играть не буду». И даже на Катю кулаком замахнулся. Катя заплакала, лицо руками закрыла и убежала. Остался Ваня один с разрушенной башней и кучей веточек. Только ничего ему строить уже не хотелось: одному играть было неинтересно.

1. **Беседа по прочитанной истории. [2]**

**Вопросы для беседы:**

* Какие чувства испытал Ваня, когда увидел разрушенную башню и когда Катя ушла?
* Какое чувство испытала Катя?
* Почему Ваня остался один?
* Хорошо ли он поступил, когда накричал на Катю и замахнулся на нее?
* Что вы обычно делаете, когда сердитесь?

Используя книгу Э.М. Фрид «Книга для тебя» (М., 1994), ведущий рассказывает детям о том, как важно выражать свой гнев, и о том, как можно сделать это приемлемым способом. Например: используя слова «это мне не нравится, я сержусь»; рассказывая о том, что сердит, своим родителям или друзьям; быстро бегая или прыгая на спортивной площадке; побив боксерскую грушу или подушку; покричав очень громко или побросав камни там, где никого нет.

1. **Игра «Я сержусь!»**

**Описание:** среди детей выбирается водящий. Он становится в центр обруча. Все остальные дети выполняют роль дразнилок. Они начинают дразнить водящего (заходить за обруч и трогать водящего нельзя). По сигналу психолога (колокольчик) дети перестают дразнить водящего. Водящий должен изобразить злость и крикнуть в мешочек «Я злюсь!» (прокричать он может столько раз сколько ему необходимо). Затем выбирается новый водящий, который занимает место внутри обруча, и игра продолжается. Так игру можно провести с несколькими детьми и по необходимости повторить на следующем занятии.

**Примечание:** после того как водящий вдоволь накричится в мешочек психолог обязательно у него спрашивает злится он сейчас или нет.

1. **Упражнение «Снежки»**

**Описание:** дети делятся на две команды и становятся друг на против друга. Между командами кладётся верёвка, за которую заступать нельзя. Каждая команда получает равное количеств снежков. Включается весёлая музыка. Задача детей перекидать на противоположную сторону снежки. Выигрывает та команда, у которой останется меньше всего снежков, когда выключится музыка.

1. **Релаксационное упражнение «Сосулька»**

**Описание:** детям предлагается представить, что он - сосулька. Исходное положение: стоя, с закрытыми глазами, руки подняты вверх. Следует зафиксироваться в этой позе на 1-2 минуты. Затем детям предлагается представить, что под действием солнечного тепла, изображаемая им сосулька начинает медленно таять. Расслабляются постепенно сначала кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног.

1. **Игра «До свидания» [2]**

**Описание:** дети встают в круг и соединяют в центре правые руки, кладя их друг на друга ладошками вниз. На счёт три они ритмично покачивают руки и произносят хором по слогам: «До сви-да-ни-я!»

**Занятие № 12.**

**Тема: «Чудо-кактус»**

**Задачи:**

* гармонизация эмоционального состояния, сенсорная стимуляция;
* проработка психологической проблемы у агрессивных детей;
* снятие психоэмоционального напряжения.

**Оборудование:** пластилин, зубочистки, заготовки украшений из бумаги.

**Ход занятия:**

1. **Игра «Приветствие»**

**Описание:** дети сидят в кругу. Психолог предлагает детям поздоровается друг с другом любым способом. Для этого каждый ребёнок выходит в центр круга и здоровается со всеми выбранным им способом.

1. **Чтение сказки «Чудо-кактус» (Сучкова О.Н.) [8]**

**Описание:** психолог читает детям сказку «Чудо-кактус».

**Текст сказки:** на серебристых песчаных просторах жил сердитый кактус. Он был таким мрачным и колючим, что вокруг него образовалась новая невидимая преграда. И всякий кто приближался к нему ближе, чем его колючки. Каждый раз «ойкал» от неприятных уколов. Поэтому все во круге называли его кактус «Дерущаяся Злюка». Из-за всех углов только и слышалось: «Ты не ходи этой дорогой, там Дерущаяся Злюка» или «Дерущаяся Злюка опять подрался!», «Дерущуюся Злюку надо по чаще наказывать, вот тогда он перестанет вредничать». Но надо сказать, что после таких слов колючки у кактуса росли еще больше, и становились намного острее, чем были. И в тот момент, когда колючки стали совсем огромными, а солнце очень жарким, вдруг пошел дождь. Его капли были такими большими и свежими, что все обитатели песчаных просторов стали бегать под дождем, прыгать через лужи и громко смеяться. Спустя какое-то время дождь закончился. Выглянуло солнышко, и стало щекотать своими лучами обитателей песчаных просторов … и тут один из участников такого веселья заметил, что на кактусе стали появляться красивые цветы. Тогда он подошел к Дерущейся Злюке. О чудо! Колючки исчезли совсем. Теперь на кактусе было много ароматных цветов, а Дерущуюся Злюку стали называть Чудо-кактус.

1. **Беседа по прочитанной сказке. [8]**

**Примерные вопросы для беседы:**

* Как вы думаете, о чём эта сказка?
* Почему кактус называли сердитым?
* Как вы думаете, какой он был на самом деле?
* Что произошло с кактусом, что его стали называть «чудо-кактус»? и т.д.

**Примечание:** здесь вы можете задавать любые вопросы в зависимости от того, какие ответы дают вам дети?

1. **Лепка «Чудо-кактус» [8]**

**Описание:** психолог предлагает детям выбрать пластилин того цвета, который ему нравится и слепить кактус. В качестве иголок используются зубочистки. Затем психолог спрашивает детей, что можно сделать с кактусом, чтобы он не был таким колючим? (дети предлагают свои варианты ответов). После этого дети украшают кактус заготовками и затем делают выставку кактусов.

1. **Релаксационное упражнение «Солнечный зайчик» [9]**

**Описание:** психолог предлагает немного отдохнуть и разместиться на ковре (дети садятся). Затем психолог произносит следующие слова, а дети выполняют, что он говорит: ««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, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот погладь его и там. Он не озорник - он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.»

1. **Игра «До свидания» [2]**

**Описание:** дети встают в круг и соединяют в центре правые руки, кладя их друг на друга ладошками вниз. На счёт три они ритмично покачивают руки и произносят хором по слогам: «До сви-да-ни-я!»

**Занятие № 13.**

**Тема: «Моя злость»**

**Задачи:**

* Исследовать чувство злости.
* Снизить уровень агрессии, позволить детям выпустить свои отрицательные эмоции, дать возможность познакомиться с ними.
* Способствовать снятию психоэмоционального напряжения.

**Оборудование:** пластилин; кусочек меха.

**Ход занятия:**

1. **Игра «Приветствие»**

**Описание:** дети сидят в кругу. Психолог предлагает детям поздоровается друг с другом любым способом. Для этого каждый ребёнок выходит в центр круга и здоровается со всеми выбранным им способом.

1. **Упражнение «Моя злость»**

**Описание:** психолог просит детей рассказать про чувство злости. Детям задаются следующие вопросы:

* Какого цвета злость?
* Какой она формы?
* Какая она на ощупь?
* Какого размера злость?

1. **Упражнение «Лики гнева» [7]**

**Описание:** упражнение проводится в несколько этапов:

1. Психолог просит ребёнка вспомнить ситуацию, когда он злился, испытывал гнев.
2. Ребёнку предлагается слепить образ злости.
3. Ребёнку предлагается сделать з злости лепёшку, придавив рукой.
4. Лепёшку необходимо разделить на 2 части и разминать каждую часть одновременно двумя руками.
5. Из одного из кусочков предлагается снова создать образ гнева. Далее проделывается также, как в 3 и 4 пунктах. Эту манипуляцию можно проделывать пока гнев не станет совсем маленьким.
6. Необходимо смят все кусочки пластилина в единый, размять его и слепить из него колбаску, которую необходимо свернуть в кольцо. Таким образом, негативная энергия трансформируется в то, что даёт защиту и ощущение безопасности. Базовая проблема детской агрессии – это отсутствие безопасности.
7. Предложите ребенку взять другой кусочек пластилина того цвета, который ему нравится, и слепить что-то, что он любит, что символически будет обозначать его (цветок, мячик, грибочек). Когда образ готов, попросите ребенка поместить его в середину кольца-заборчика. Возможно, ребенку захочется как-то видоизменить забор, чтоб его персонажу было там очень удобно и комфортно. Можно сказать: «Сделай так, чтобы тот, кто в середине, был абсолютно счастлив, чтобы ему было очень хорошо».

Выводы: лепка — это очень тонкая вещь, которая связана с измельчением чувств, для того чтобы они были прожиты и отпущены. Она позволяет ребенку, даже не включая высокую осознанность всего происходящего, отпустить это чувство бережно.

Очень важно превратить тяжелое чувство в то, что создает безопасность или причастно к этому. Важно, чтобы произошла эта трансформация, и чтобы она сопровождалась созидательной музыкой или хорошими словами от вас. В тот момент, когда ребенок начинает перелепливать, в этот момент трансформации, вы должны дать очень мощную эмоциональную поддержку: похвалу, хороший заряд доброй силы. Чтобы у ребенка якорь сработал: «когда я это делаю — это хорошо».

1. **Упражнение «Ласковый ветерок»**

**Описание:** психолог предлагает ребёнку потрогать кусочек меха и описать какой он (тёплый, мягкий, пушисты), также предлагается дотронуться кусочком меха до открытых участков тела и описать свои ощущения. Затем психолог предлагает ребёнку закрыть глаза и дотрагивается кусочком меха до открытых участков тела. Задача ребёнка сказать до какой части тела дотронулся психолог кусочком меха. Роль ласкового ветерка в этой игре могут выполнять и дети после того, как психолог покажет, как играть в игру.

1. **Игра «До свидания» [2]**

**Описание:** дети встают в круг и соединяют в центре правые руки, кладя их друг на друга ладошками вниз. На счёт три они ритмично покачивают руки и произносят хором по слогам: «До сви-да-ни-я!»

**Занятие № 14.**

**Тема: «Моя злость»**

**Задачи:**

* Отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях.
* Отреагирование агрессивных тенденций.

**Оборудование:** карточки для работы с детьми «Умнясики в детском салу» (Автор: Королёва М.В.)[[3]](#footnote-3); мишень; комки бумаги или снежки из ваты.

**Ход занятия:**

1. **Игра «Приветствие»**

**Описание:** дети сидят в кругу. Психолог предлагает детям поздоровается друг с другом любым способом. Для этого каждый ребёнок выходит в центр круга и здоровается со всеми выбранным им способом.

1. **Упражнение «Как поступить?»**

**Описание:** психолог демонстрирует детям карточку с конфликтной ситуаций или с ситуацией, где персонаж проявляет агрессию. Далее с детьми проводится беседа:

* Что происходит на картинке?
* Что чувствуют герои?
* Как можно разрешить эту ситуацию и помочь героям?
* Были ли у тебя такие ситуации?
* Ты был на месте какого героя?
* Что чувствовал ты?
* Как разрешилась эта ситуация? И т.д.

**Примечание:** вопросы подбираются в зависимости от ответов детей.

1. **Упражнение «Шкала злости»**[[4]](#footnote-4) **[12]**

**Описание:** детям предлагается подойти к мишени и по очереди кидать в неё шарики. Первый раз со словами: «Я слегка разозлилась (ся), когда …», второй раз со словами: «Я разозлилась (ся) сильнее, когда …» и последний раз со словами: «Я разозлилась (ся) очень сильно, когда …»

**Занятие № 15.**

**Тема: «Победитель злости»**

**Задачи:**

* Снижение психофизического напряжения.
* Гармонизация эмоционального состояния, развитие умения у ребенка безболезненно для его самолюбия справляться с чувством гнева, не испытывая страха перед наказанием за деструктивное поведение.

**Оборудование:** кинетический песок (или можно использовать обычный песок); разноцветные камушки

**Ход занятия:**

1. **Игра «Приветствие»**

**Описание:** дети сидят в кругу. Психолог предлагает детям поздоровается друг с другом любым способом. Для этого каждый ребёнок выходит в центр круга и здоровается со всеми выбранным им способом.

*После выполнения игры на приветствие психолог предлагает детям отправиться в песочную страну. В качестве ритуала можно использовать следующие слова:*

*В ладошки наши посмотри, (дети показываю ладошки)*

*В них доброту, любовь найди (показывают ладошками на себя)*

*И в песочную страну нас отведи! (кружатся вокруг себя)*

1. **Упражнение «Здравствуй песок»** **[10]**

**Описание:** психолог предлагает детям поздороваться с песком разными способами. Сначала кончиками пальцев, затем всей ладонью — внутренней и тыльной стороной, перетереть песок между пальцами. В ходе выполнения упражнения детям предлагается описать и сравнить свои ощущения: «тепло-холодно», «приятно-неприятно», «мягкий -твёрдый» и т.д.

1. **Упражнение «Песочные прятки»**

**Описание:** психолог говорит детям, что песочек очень любит, когда с ним играют и предлагает поиграть в прятки. Дети делятся на пары. Один из участников прячет в песок предметы (у второго в это время должны быть закрыты глаза), а второй ищет их. Затем они меняются ролями. В игру можно поиграть два раза.

1. **Разговор о чувствах**

**Описание:** психолог предлагает детям сесть в кружок и проводит с ними беседу о чувствах. **Примерные вопросы для беседы:**

* С каким настроение вы играли в игру?
* Было ли вам весело?
* Что за чувство вы испытывали?
* А какие ещё бывают чувства? *(здесь можно в качестве подсказки показывать карточки с изображением чувств, если дети затрудняются с ответом).*
* Что случается с вами, когда вы сердитесь, злитесь?
* Что говорят и делают взрослые, когда вы сердитесь?
* Что вы делаете, когда злитесь?
* А после того, как злость ушла, вам бывает грустно или неприятно?

Далее психолог говорит: «Открою вам секрет — каждый большой и маленький человек имеет право злиться. Есть много игр, которые учат нас «сердиться правильно», то есть так, чтобы не обижать других. Одну из таких игр вам подарит наш песочек».

1. **Упражнение «Победитель злости» [10]**

**Описание:** психолог предлагает детям вернуть назад к песку и говорит: «Смотри, как можно с помощью песка вылепить и увидеть собственную злость, а потом победить ее. *(Если напряжение ребенка слишком велико, то в этом случае можно предложить ему с силой сжать песок, утрамбовать поверхность песка кулаками и пр.)* Дети по примеру взрослого делают из мокрого песка шар, на котором обозначают углублениями или рисует глаза, нос, рот: «В этом шаре теперь живет твоя злость». Данный процесс временно переключает детей, а также дети переносят на вылепленный шар свои негативные чувства и вину за «плохое поведение, мысли, чувства. Также дети могут комментировать весь процесс изготовления «шара-злюки», которому в итоге присваиваются все злые мысли и действия. Затем дети любым способом разрушает песочный шар, приговаривая волшебное заклинание: «Прогоняем злость, приглашаем радость». Таким образом дети дают выход агрессии, которая обычно появляется в случае запрета на нее и контроля со стороны взрослого, они получают также специфическое удовольствие от разрушения. После этого дети руками медленно выравнивает поверхность песка и оставляет на ней отпечатки своих ладоней — успокоение, обретение равновесия и контроля над собственными чувствами: «Я победил свою злость. Я спокоен». После этого дети украшают свои отпечатки ладоней на песке.

**Примечание:** для упражнения можно использовать кинетический песок или обычный песок, но смоченный водой.

*После выполнения упражнения психолог предлагает детям вернуться назад в детский сад. В качестве ритуала можно использовать следующие слова:*

*В ладошки наши посмотри, (дети показываю ладошки)*

*В них доброту, любовь найди (показывают ладошками на себя)*

*И в детский сад нас отведи! (кружатся вокруг себя)*

1. **Упражнение на рефлексию**

**Описание:** психолог задаёт детям следующие вопросы:

* Ребята понравилось вам в песочной стране?
* Удалось ли вам победить свою злость?
* С каким чувством вы завершаете занятие?

**Занятие № 16.**

**Тема: «Наши чувства»**

**Задачи:**

* Закрепление у детей, полученных входе занятий знаний о различных эмоциональных состояниях.
* Развивать умение сотрудничать.

**Оборудование:** мяч; листы бумаги формата А4 по количеству человек; клей карандаш по количеству человек; фотографии людей с различными эмоциональными состояниями (или фотографии самих детей); вырезки из журналов или специально заготовленных картинок из интернета, отражающих «причины» различных эмоциональных состояний;

**Ход занятия:**

1. **Игра «Приветствие»**

**Описание:** дети сидят в кругу. Психолог предлагает детям поздоровается друг с другом любым способом. Для этого каждый ребёнок выходит в центр круга и здоровается со всеми выбранным им способом.

1. **Игра «На что похоже моё настроение?» [2]**

**Описание:** дети передают друг другу мяч под музыку, когда музыка замолкает, тот, у кого оказался мяч, отвечает на вопрос психолога: «На что похоже твоё настроение?» Причём психолог каждый раз предлагает новые сравнения: «На какой цвет, предмет, растение, животное, героя мультфильма похоже твоё настроение?».

1. **Игра «Передай чувство»**

**Описание:** дети садятся «цепочкой» (в затылок друг другу). Ребенок, си­дящий в конце «цепочки», загадывает какое-либо чувство и без слов — мимикой — передает его парт­неру впереди сидящему. Тот должен угадать это чувство и передать его следующему и т. п. При этом они вслух не произносят свои догадки. Когда «чув­ство» дойдет до первого ребенка, ведущий спрашивает его, ка­кое чувство он получил, и сравнивает его с тем чувством, которое первоначально передавалось.

**Примечание:** в игре можно использовать карточки с изображением героев с различным эмоциональным состоянием. В этом случае ребёнок, сидящий в конце «цепочки» выбирает карточку и изображает мимикой эмоцию или чувство героя на карточке.

1. **Коллаж «Эмоции и чувства»**

**Описание:** на столе разложены из журналов и газет фотографии людей в разных эмоциональных состояниях. Задача детей выбрать любую понравившуюся фотографию и приклеить её на свой лист бумаги. Затем детям предлагается ещё один набор вырезок из журналов или специально заготовленных картинок из интернета, отражающих «причины» различных эмоциональных состояний. Задача детей подобрать картинки к выбранной ими эмоции или чувству. Затем дети каждый рассказывает про свой коллаж.

**Примечание:** вместо фотографий людей в различных эмоциональных состояниях можно попросить детей принести на занятие свою фотографию, где ребёнок испытывает какую-то эмоцию.

1. **Игра «До свидания» [2]**

**Описание:** дети встают в круг и соединяют в центре правые руки, кладя их друг на друга ладошками вниз. На счёт три они ритмично покачивают руки и произносят хором по слогам: «До сви-да-ни-я!»

**Занятие № 17.**

**Тема: «Что такое дружба?»**

**Задачи:**

* Формировать представление о дружбе, позитивное отношение к сверстникам
* Формировать адекватные формы поведения.
* Формировать взаимопонимание.
* Содействовать формированию доброжелательных отношений в группе.

**Оборудование:** не требуется.

**Ход занятия:**

1. **Игра «Приветствие»**

**Описание:** дети сидят в кругу. Психолог предлагает детям поздоровается друг с другом любым способом. Для этого каждый ребёнок выходит в центр круга и здоровается со всеми выбранным им способом.

1. **Беседа с детьми «Что такое дружба?»**

**Описание:** психолог задаёт детям вопросы.

**Примерные вопросы:**

* Как вы думаете, что такое «дружба»?
* Как ведут себя друзья?
* А как вы думаете, между друзьями случаются ссоры?
* А, что обычно делают друзья после ссоры?

**Примечание:** вопросы приведены для беседы примерные, поэтому вы можете их изменять, убирать или добавлять свои.

1. **Чтение этюда «Встреча с другом»**

**Описание:** психолог читаем детям рассказ: «*У мальчика был друг. Настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями отдыхать. Скучно в городе одному. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из автобуса выходит его друг. Как же они обрадовались друг другу!»* После прочтения рассказа психолог предлагает детям разделиться на пары и изобразить встречу с другом.

1. **Упражнение «Проигрывание ситуаций» [1]**

**Описание:** психолог вместе с детьми разыгрывает следующие ситуации:

* Ты участвовал в соревновании и занял первое место, а твой друг был почти последним. Он очень расстроился. Помоги ему успокоиться.
* Твой друг попросил у тебя игрушку, а отдал тебе сломанной.
* Ты очень обидел своего друга. Попробуй помириться с ним.

1. **Игра «Я хочу с тобой подружиться» [3]**

**Описание:** выбирается водящий. Он произносит слова «Я хочу подружить­ся с ...», а дальше описывает внешность одного из детей. Тот, кого загадали, должен себя узнать, быстро подбежать к водящему и пожать ему руку. После этого он сам становится водящим.

1. **Игра «До свидания» [2]**

**Описание:** дети встают в круг и соединяют в центре правые руки, кладя их друг на друга ладошками вниз. На счёт три они ритмично покачивают руки и произносят хором по слогам: «До сви-да-ни-я!»

**Занятие № 18.**

**Тема: «Мой друг»**

**Задачи:**

* Продолжить формировать представление о дружбе, позитивное отношение к сверстникам
* Способствовать формированию у детей умения любить окружающих.
* Содействовать формированию доброжелательных отношений в группе.
* Формировать отношения доверия между детьми.

**Оборудование:** мяч; коробка с прорезанными по бокам с 4-6 отверстиями; листы бумаги формата А4 (по количеству человек); цветные карандаши, фломастеры.

**Ход занятия:**

1. **Игра «Приветствие»**

**Описание:** дети сидят в кругу. Психолог предлагает детям поздоровается друг с другом любым способом. Для этого каждый ребёнок выходит в центр круга и здоровается со всеми выбранным им способом.

1. **Беседа с детьми «Мой друг»**

**Описание:** психолог задаёт детям вопросы.

**Примерные вопросы:**

* А у вас есть друг или друзья?
* Расскажите про своего друга? Какой он? Во, что вы любите вместе играть? Как миритесь, когда поссоритесь и т.д.

1. **Упражнение «Я знаю пять имён друзей» [3]**

**Описание:** Один из детей ударяет мячом об пол (или подкидывает мяч) со словами: «Я знаю пять имен моих друзей. Ваня — раз, Лена — два...» и т. п., а затем пе­редает мяч другому ребенку. Тот делает то же самое и передает мяч следующему. Мяч должен обойти всю группу.

1. **Игра «С кем я подружился» [3]**

**Описание:** для этой игры нужна коробка с прорезанными по бокам с 4-6 отверстиями такого размера, чтобы ребенок мог легко просунуть туда руку. Соответственно 4-6 участников закрывают глаза и про­совывают руки в коробку (ее в это время придерживает ведущий). Там они находят чью-то руку, знакомятся с ней, а потом угадыва­ют, с чьей рукой они познакомились.

1. **Игра «Кто лучше разбудит» [3]**

**Описание:** один ребенок превращается в кошечку и засыпает — ложит­ся на коврик в центре группы. Психолог просит детей по очереди будить «спящую кошечку». Желательно делать это по-разному (разными словами, разными прикосновениями), но всякий раз ласково. В конце упражнения дети все вместе решают, кто «бу­дил кошечку» наиболее ласково.

1. **Рисование «Портрет друга»**

**Описание:** психолог предлагает детям нарисовать портрет друга.

1. **Игра «До свидания» [2]**

**Описание:** дети встают в круг и соединяют в центре правые руки, кладя их друг на друга ладошками вниз. На счёт три они ритмично покачивают руки и произносят хором по слогам: «До сви-да-ни-я!»

**Занятие № 19.**

**Тема: «Правила дружбы»**

**Задачи:**

* Способствовать формированию у детей умения любить окружающих.
* Формировать умение детей конструктивно выходить из конфликтной ситуации.
* Формировать отношения доверия.

**Оборудование:** мягкий мячик - смайлик; игрушки большого размера.

**Ход занятия:**

1. **Игра «Приветствие»**

**Описание:** дети сидят в кругу. Психолог предлагает детям поздоровается друг с другом любым способом. Для этого каждый ребёнок выходит в центр круга и здоровается со всеми выбранным им способом.

1. **Упражнение «Бросок любви» [3]**

**Описание:** психолог предлагает детям зарядить своей любовью какой-нибудь предмет: медвежонка, куклу, мячик и т. п. Для этого они все вместе кладут на него свои ладошки и мысленно заряжают его. После этого дети по очереди бросают друг другу этот пред­мет. После каждого броска они спрашивают другу друга: «Ты по­лучил мою любовь?» — и, услышав ответ «Да!», просят передать ее дальше по кругу.

1. **Упражнения «Правила дружбы» [1]**

**Описание:** дети вместе с психологом вырабатывают приёмы и правила, способствующие тому, чтобы общение ребят протекало без ссор и конфликтов, которые оформляются в «Правила дружбы». **Примерные правила дружбы:**

* Помогай товарищу.
* Делись с товарищем.
* Останови товарища, если он делает что-то плохое.
* Избегай ссор, споров по пустякам; играй дружно.
* Умей спокой принять помощь, советы и замечания от других ребят.

**Примечание:** *для более интересной работы можно подобрать под правила картинки и попросить детей создать коллаж «Правила дружбы». Сам коллаж можно повесть рядом с домом, который дети создавали в начале цикла занятий.*

1. **Игра «Помоги другу, или самая дружная пара» [3]**

**Описание:** Дети делятся на пары. На полу между двумя стульями раскла­дываются крупные игрушки. Одному ребенку из пары завязыва­ют глаза, а другой должен провести партнера от одного стула к другому так, чтобы ни одна игрушка не была сбита.

1. **Игра «До свидания» [2]**

**Описание:** дети встают в круг и соединяют в центре правые руки, кладя их друг на друга ладошками вниз. На счёт три они ритмично покачивают руки и произносят хором по слогам: «До сви-да-ни-я!»

**Занятие № 20.[[5]](#footnote-5)**

**Тема: «Пришло время прощаться»**

**Задачи:**

* Отреагирование актуальных эмоций и чувств.
* Способствовать снятию психоэмоционального напряжения.

**Оборудование:** Карточки для развития эмоционального мира детей «Чувства внутри нас» (автор: Королёва М.В.); МАК «Монстрики чувств»; ватман; мелки.

**Ход занятия:**

1. **Игра «Приветствие»**

**Описание:** дети сидят в кругу. Психолог предлагает детям поздоровается друг с другом любым способом. Для этого каждый ребёнок выходит в центр круга и здоровается со всеми выбранным им способом.

1. **Беседа с детьми**

**Описание:** психолог говорит детям, что сегодня у них последнее занятие и просит детей поделиться, что запомнилось, о чём говорили.

1. **Упражнение «Лучи солнца»**

**Описание:** дети сидят в кругу на полу. В центре лежит ватман с изображением круга. Детям предлагается нарисовать лучи для солнца. Для этого дети используют мелки разных цветов. После этого детям предлагается выбрать среди карточек с разными эмоциональными проявлениями тех персонажей, чувство, испытываемое которых соответствует тем чувствам, которые они испытывают по завершению занятий. Карточки размещаются на лучиках. После этого дети рассказывают про те чувства, с которыми они завершают занятие.

1. **Упражнение «Пожелание другу»**

**Описание:** дети сидят в кругу и передают друг другу мяч, говоря какие-то пожелания.

1. **Упражнение «Эстафета дружбы» [4]**

**Описание:** дети берутся за руки и передают друг другу дружбу с помощью рукопожатия. Начинает педагог-психолог: «Я передам вам свою дружбу, и она идет от меня к Маше, от Маши к Саше и т.д. и, наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покидает и греет. До свидания!»

**Список литературы:**

1. Сазонов Н.П., Новикова Н.В. Преодоление агрессивного поведения старших дошкольников в детском саду и семье.: Учебно-методическое пособие. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»», 2010
2. Уханова А.В. Завтра в школу! Развитие эмоций и навыков общения у ребёнка. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011
3. Хухлаева О. В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Пси­хологические игры, упражнения, сказки. — М.: Генезис, 2006
4. Развитие эмоциональной отзывчивости и навыков общения у детей 3-7 лет. Игры и упражнения. / Авт. сост. М.В. Егорова. – Волгоград: Учитель
5. Журнал «Справочник педагога-психолога: детский сад»
6. Мардер Л. Цветной мир. Групповая арт-терапевтическая работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: Генезис, 2007
7. Таранина Е. Практикум по арт-терапии в работе с детьми. – М.: ООО «Вариант», 2019
8. Сучкова Н.О. Арт-терапия в работе с детьми из неблагополучных семей. - СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008
9. Кряжева Н.Л. Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет. – Ярославль: Академия развития, 2001
10. Кузуб Н.В., Осипук Э.И. В гостях у Песочной Феи. Организация педагогической песочницы и игр с песком для детей дошкольного возраста. Методическое пособие для воспитателей и психологов дошкольных учреждений. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011
11. Колос Г.Г. 28 занятий для преодоления неуверенности и тревожности у детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2019

1. Готовую работу можно повесить в кабинете для дальнейшей работы. [↑](#footnote-ref-1)
2. Авторская игра. Взята из книги Крылова Т.А., Сумарокова А.Г. Чувства всякие нужны, чувства всякие важны. Программа эмоционально-волевого развития детей 4-5 лет. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011 [↑](#footnote-ref-2)
3. Вместо карточек «Умнясики в детском саду» можно использовать любые карточки с изображением конфликтных ситуаций. [↑](#footnote-ref-3)
4. Перед выполнением упражнения психолог говорит ребёнку, что все могут злиться, но злость бывает слабая, средняя и сильная. Также стоит помнить, что бросок, который будет совершать ребёнок в мишень должен быть выполнен с разной силой. [↑](#footnote-ref-4)
5. На данном занятии можно предложить детям поиграть в понравившиеся игры. Также можно нарисовать рисунок другу и сделать обмен рисунками на память. [↑](#footnote-ref-5)