

Муниципальное автономное образовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №218
города Новосибирска



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

социально-психологического сопровождения обучающихся 1-11 классов

«Формирование психологической безопасности жизнедеятельности обучающихся, с включением всех участников образовательных отношений»

1 час в месяц в каждой параллели /10 часа в год

Составитель / Разработчик: Гетман Н.В.

педагог-психолог высшей категории

(указать ФИО, должность, квалификационную категорию)

2020-2021 учебный год

г. Новосибирск

Пояснительная записка

Забота о психологическом здоровье ребенка сегодня – не просто модная тенденция или очередной педагогический изыск. Забота о здоровье детей в образовательном пространстве – это национальный приоритет, это забота о безопасности каждого сегодня растущего человека и безопасности нации завтра. Безусловно, что психологическая безопасность – важнейшее условие полноценного развития ребенка, сохранения и укрепления его психологического здоровья. Психологическое здоровье, в свою очередь – основа жизнеспособности ребенка

Таким образом, психологическая безопасность личности рассматривается как состояние защищенности личности, обеспечивающее ее целостность как активного социального субъекта и возможность развития в условиях информационно-психологических воздействий из окружающей среды. Тут же необходимо отметить то, что говоря о защите целостности личности, подразумеваем защиту и душевного здоровья и духовности [1].

Уровень психологической защищенности личности зависит от степени конструктивности, осознанности и активности человека. Психологическую безопасность личности обеспечивает ее психологическая защита [2].

Ребенок не может самостоятельно обеспечить свою безопасность, оградить себя от угроз психическому благополучию, тормозящих или деформирующих нормальный процесс его развития. Поэтому чтобы помочь тревожному ребенку, необходимо позаботиться о психологической безопасности, чувстве его защищенности и это задача взрослых. Определим, что является угрозой психологической безопасности детей.

К внешним источникам следует отнести:

1. Манипулирование ребенком, наносящее серьезный ущерб позитивному развитию личности. Это проявляется в том, что взрослые стремятся все сделать за ребенка, тем самым лишая его самостоятельности и инициативы, как в деятельности, так и в принятии решений.

2. Межличностные отношения детей в группе. Бывает так, что детское сообщество отвергает кого-то из сверстников, а взрослые долгое время этого не замечают или не находят достаточно эффективных средств для устранения такого явления. В результате у отвергаемых детей появляется чувство дезориентации в микросоциуме, каковым является для ребенка дошкольное учреждение.

3. Враждебность окружающей ребенка среды, когда ему ограничен доступ к игрушкам; отсутствуют необходимые условия для реализации естественной потребности в движении; действуют необоснованные запреты, вызванные псевдозаботой о безопасности ребенка.

4. Интеллектуально-физические и психоэмоциональные перегрузки из-за нерационально построенного режима жизнедеятельности детей, однообразия будней.

5. Неправильная организация общения. Преобладание авторитарного стиля, отсутствие заинтересованности ребенком со стороны взрослых.

6. Отсутствие понятных ребенку правил, регулирующих его поведение в детском обществе.

7. Невнимание к ребенку со стороны родителей, асоциальная семейная микросреда и прочие факторы.

Внутренними источниками угроз психологической безопасности ребенка могут быть:

1. Сформировавшиеся в результате неправильного воспитания в семье привычки негативного поведения. В результате малыш сознательно отвергается детьми и подсознательно взрослыми.

2. Осознание ребенком на фоне других детей своей неуспешности. Это способствует формированию комплекса неполноценности и зарождению такого, например, отрицательного чувства, как зависть.

3. Отсутствие автономности. Прямая зависимость во всем от взрослого, рождающая чувство беспомощности, когда приходится действовать самостоятельно.

4. Индивидуально-личностные особенности ребенка, например сформировавшиеся (не без помощи взрослых) боязливость или привычка постоянно быть в центре внимания.

5. Патология физического развития, например нарушение зрения, слуха и т. п.

Общим же источником угроз психологической безопасности ребенка является информация, которая неадекватно отражает окружающий его мир, т. е. вводит его в заблуждение, в мир иллюзий. И это может привести к психологическому срыву.

Программа включает активные и дистанционные формы работы с родителями для передачи им опыта осмысленного отношения к воспитанию детей в семье, повышения уровня психолого-педагогических знаний по проблеме психологической безопасности ребенка. С родителями используются такие формы проведения мероприятий как круглый стол, тренинг. Обмен опытом с воспитателями подразумевает мастер-класс (показ занятий) и презентацию картотеки игр, направленных на оптимизацию эмоционально-волевой и эмоционально-аффективной сферы ребенка, с целью дальнейшего использования воспитателями этих игр в повседневной деятельности с детьми.

Целесообразность программы заключается в том, что она позволяет через подгрупповую работу, учитывающую специфику школьного возраста, обучить детей социально приемлемым способам самоутверждения и самовыражения, полноценному общению, положительному восприятию себя, адекватному поведению в соответствии с окружающими условиями и событиями. Помогает поддерживать положительно эмоциональный фон, оптимистический настрой, воспитать доброжелательное отношение к окружающим, развить способность к эмоциональному сопереживанию, стрессоустойчивость.

Описание, структура и содержание программы

Обеспечение психологической безопасности личности обучающегося предполагает решение основной задачи Федерального государственного образовательного стандарта – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, их эмоционального благополучия. С целью решения этой задачи в практике педагога-психолога и социального педагога осуществляется эта работа в основных направлениях деятельности, используются различные формы и методы взаимодействия с детьми, родителями, педагогами.

Цель – помочь обучающимся противостоять негативным воздействиям социального окружения, защитить его от неблагоприятных обстоятельств, обеспечить условия развития эмоционально стабильной, уверенной в своих силах целенаправленной личности.

Задачи:

- развитие навыков общения и формирование положительной самооценки
- формирование эмоциональной стабильности, эмоционального благополучия
- коррекция поведения
- обучение приемам саморасслабления
- снятие психомоторного напряжения
- содействие формированию у родителей умения анализировать воспитательное воздействие на ребенка и его последствия
- содействие конструктивному общению взрослых с ребенком.

Участники: обучающиеся 1-11 класса, родители, педагоги.

Программа занятий построена на следующих принципах:

- 1) знакомство или повторение эмоций, психологических понятий, необходимых для успешной работы на занятии;
- 2) блок “разминок” и психологических упражнений, направлен на снятие эмоциональных зажимов, свободное проявление и отреагирование эмоций, спонтанное поведение;
- 3) установление различного вида коммуникаций на эмоциональном, поведенческом и когнитивном уровнях с использованием игровых методов;
- 4) проигрывание разнообразных ролевых ситуаций для обучения владению собственными эмоциями;
- 5) использование упражнений на развитие когнитивных структур, осознание причин и последствий различных эмоциональных состояний.

Структура программы включает в себя три раздела:

I раздел – работа с детьми

1. Занятия, направленные для изучения эмоциональной сферы ребенка – 3 занятия
2. Реконструктивно-формирующая часть – 6 занятий
3. Заключительная часть – 1 занятие.

II раздел – работа с педагогами

1. Мастер-класс для педагогов – 2 занятия
2. Варианты игровых заданий по развитию и коррекции базовых эмоций и чувств детей дошкольного возраста.
3. Картотека игр на развитие эмоциональной сферы.

III раздел – работа с родителями

1. Просветительская работа с родителями – 3 занятия
2. Общие рекомендации по формированию психологической безопасности у детей.

В коррекционно-развивающие занятия с детьми включены следующие **методы и техники работы:**

1. Игры-приветствия
2. Этические беседы
3. Психологические этюды, проигрывание ситуаций
4. Упражнения на самопознание
5. Психогимнастика
6. Элементы изо-, музо-, танцевальной терапии
7. Упражнения на снятие мышечного напряжения
8. Игры-релаксации
9. Пантомимика
10. Психологическое исследование эмоциональной сферы, изучение продуктов детской деятельности.

Критерии диагностического обследования

- уровень тревожности, агрессивности, импульсивности;
- страхи;
- эмоциональная ориентация ребенка на себя или на других людей;
- степень готовности ребенка учитывать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать, заботиться о нем;
- социальный статус в группе сверстников;
- семейная ситуация;
- фрустрация, посттравматический синдром, внутренний кризис, эмоциональный стресс;
- самооценка;
- преобладающий тип темперамента.

Форма организации занятий – подгрупповая 25– 30 чел.

Занятие конструируется приблизительно следующим образом:

- **Ритуал приветствия:** психологический настрой на занятие, приветствие (продолжительность 3 минуты).
- **Коррекционно-развивающий блок:** познавательный материал, беседы, включение элементов музо-, изо-, танцевальной терапии, игры и упражнения на снятие тревожности, агрессивности, импульсивности, игры на снятие мышечного напряжения, (продолжительность 30 минут).

- **Релаксация, психологические этюды** (продолжительность 5 минут).
- **Ритуал прощания** (продолжительность 2 минуты).

Продолжительность занятия 40 мин. Оптимальность периодичности встреч с детьми раз в неделю. Работу по программе желательно начинать с октября по май.

Ожидаемыми результатами использования этой программы являются:

- Выполнение детьми диагностических заданий.
- Осознание собственных эмоций, умение ими владеть, сдерживать их.
- Понимание эмоциональных состояний окружающих людей.
- Позитивное отношение детей к ровесникам, дружественные отношения между ними.
- Адекватная реакция на различные жизненные ситуации.
- Уверенность в своих силах, чувство самоуважения.
- Стремление убедиться в своих моральных качествах.

Надежным показателем верно выбранных средств психологической безопасности служит хорошее, бодрое настроение детей, проявляемые ими чувства радости, уверенности.

Данная программа реализуется совместно педагогом-психологом и социальным педагогом.

План реализации социально-психологической программы

Октябрь			
«Узнай себя. Свои сильные и слабые стороны»			
	Раздел I. Работа с детьми	Раздел II. Работа с педагогами	Раздел III. Работа с родителями
	Тематика занятий		
1-5 классы	«Кто я?»	На совещании: Презентация развивающих игр «Азбука настроения», «Театр настроения»	На родительском собрании: Тест-анкета на определение доминирующего типа темперамента у ребенка.
6-9 классы	«Я – единственный такой»	На совещании: Презентация игр с тревожными детьми (проигрывание игр)	На родительском собрании: Рекомендации по воспитанию детей согласно типу темперамента
10-11 классы	«Что я знаю о своей личности»	На совещании: Презентация игр с тревожными детьми (проигрывание игр)	Семинар в рамках Родительской Академии
Ноябрь			
«Кризисная ситуация и как ее избежать»			
1-5 класс	«Что мне нравится, и чего я не люблю».	На совещании: Презентация игр по снижению личностной агрессивности детьми	Круглый стол «Магазин добрых советов»
6-9 классы	«Что такое кризисная ситуация и как ее избежать»	На совещании: Кризисная ситуация в жизни школьников. Мастер-класс «Как понять, что есть риск»	Семинар в рамках Родительской Академии
10-11 классы	«Что такое кризисная ситуация и как ее избежать»	На совещании: Кризисная ситуация в жизни школьников. Мастер-класс «Как понять, что есть риск»	Семинар в рамках Родительской Академии
Декабрь			
«Возможности и риски общения»			
1-5 класс	«Я и другие»	На совещании: Презентация игр Что делать с импульсивными детьми	Семинар в рамках Родительской Академии Советы родителям «Как не воспитывать тревожного ребенка?»
6-9 классы	«Что такое общение – возможности и риски»	На совещании: Презентация игр Что делать с демонстративными детьми	Семинар в рамках Родительской Академии Советы родителям «Как не воспитывать тревожного ребенка?»

10-11 классы	«Я умею сказать нет»	На совещании: Презентация игр Что делать с демонстративными детьми	Семинар в рамках Родительской Академии Советы родителям «Как не воспитывать тревожного ребенка?»
Январь «Эмоциональное поведение – возможности и риски. Формирование психологической безопасности»			
1-5 класс	«Ты и я – это мы»	На совещании: Презентация игр на снятие мышечного напряжения	Семинар в рамках Родительской Академии Памятка Как научить ребенка выражать свои чувства
6-9 классы	«Наши эмоции»	На совещании: Презентация игр по развитию и коррекции базовых эмоций.	Семинар в рамках Родительской Академии Буклет «Как сохранить психологическое здоровье ребенка?»
10-11 классы	«Что мы знаем о чувствах»	На совещании: Презентация развивающей игры «Путешествие в мир эмоций»	Семинар в рамках Родительской Академии
Февраль Роль семьи в преодолении кризисных ситуаций			
1-5 класс	«Чувства разные бывают. Как они проявляются в семье»	На совещании: Буклет «Что в душе у ребенка?»	Семинар в рамках Родительской Академии Тренинг «Социализация ребенка в семье. Развитие безопасного поведения»
6-9 классы	«Чувства разные бывают. Я и семья.»	На совещании: Буклет «Что в душе у подростка?»	Семинар в рамках Родительской Академии Тренинг «Социализация ребенка в семье Развитие безопасного поведения»
10-11 классы	«Чувства разные бывают. Я и мой родители»	На совещании: Буклет «Загляни в глаза ребенку»	Семинар в рамках Родительской Академии Тренинг «Социализация ребенка в семье Развитие безопасного поведения»
Март «Страх можно преодолеть знаниями»			
1-5 класс	«Наши страхи»	На совещании: Презентация игр-что они боятся в школе	Семинар в рамках Родительской Академии Буклет «Наказание или прощение?»
6-9 классы	«Я не боюсь!»	На совещании: Презентация игр на саморегуляцию ученика	Семинар в рамках Родительской Академии Консультация

		на уроки	«Самоуважение ребенка. Как его воспитать?»
10-11 классы	«Страх-это не про меня!»	На совещании: Презентация игр на саморегуляцию ученика на уроки	Семинар в рамках Родительской Академии Консультация «Самоуважение ребенка. Как его воспитать?»
Апрель Дружба и безопасность			
1-5 класс	«Дружба начинается с улыбки»	На совещании: Буклет «Психология делового общения» (Приложение 10).	Семинар в рамках Родительской Академии Буклет «Добрая игрушка сохранит детскую душу» (Приложение 8).
6-9 классы	«Правила дружбы»	На совещании: Презентация картотеки «Психогимнастика»	Семинар в рамках Родительской Академии Консультация «Упрямство и что с ним делать?»
10-11 класс	«Дружбой крепко дорожим»	На совещании: Роль педагога в формировании дружеских отношений между учениками – мастер-класс	Семинар в рамках Родительской Академии Тренинг «Тропинка родительской мудрости»
Май Безопасное поведение летом			
1-5 класс	«Лето – это про меня. Особенности летнего поведения»	На совещании: Презентация «Как научить ребенка безопасному поведению на уроке»	Семинар в рамках Родительской Академии ««Как научить ребенка безопасному поведению»
6-9 классы	«Мое поведение- моя ответственность!»	На совещании: Презентация «Как научить ребенка безопасному поведению на уроке»	Семинар в рамках Родительской Академии ««Как научить ребенка безопасному поведению»
10-11 класс	«Ответственное поведение- взрослый поступок»	На совещании: Презентация «Как научить ребенка безопасному поведению на уроке»	Семинар в рамках Родительской Академии ««Как научить ребенка безопасному поведению»

Литература:

1. К29 Категория «социального» в современной педагогике и психологии материалы научно-практической конференции (заочной) с международным участием: отв-ред. А.Ю.Нагорнова, Ульяновск: SIMJET, 2013.
2. В.П. Соломин «Психологическая безопасность»: Дрофа; М.; 2008
3. Дементьев Г.Г. Процесс формирования личности под влиянием социальной среды в современных условиях. Дисс. на соиск. уч. степени канд. социолог, наук. М., 2000.-191с.
4. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников.- М.: Генезис, 2005.
5. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Маленькие игры в большое счастье: как сохранить психологическое здоровье дошкольников.- М.: ООО Апрель Пресс, ЗАО ЭКСМО-Пресс, 2001.
6. Яковлева Н.Г. Психологическая помощь дошкольнику. СПб: Валери СПД; М: ТЦ Сфера,2002.
7. Психология эмоций. Тексты. /Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. — М., 1993.
8. Чистякова М.И. Психогимнастика. — М., 1990.
9. Эмоциональное развитие дошкольника. /Под ред. А.Д. Кошелевой. — М., 1985.
- 10.А. Лопатина, М. Скребцова. Мудрости. 50 уроков о добрых качествах: для занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста / — 3-е изд., исп. и доп. — М.: Амрита-Русь, 2007. — 304 с. — (Серия «Образование и творчество»).
- 11.Программа психолого-педагогических занятий для дошкольников «Цветик семицветик» (5-6 лет), Куражева Н.Ю., Вараева Н.В., Тузаева А.С., Козлова И.А. СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011
12. Справочник педагога-психолога детский сад, МЦФЭР, М., №7 2013г.
- 13.Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений. - М.: АРКТИ, 2001г.
- 14.Мир детских эмоций. Дети 5 - 7 лет, Кряжева Н. Л. - Я.: Академия

Тематические разработки

I. Раздел. Работа с детьми

Занятия, направленные для изучения эмоциональной сферы ребенка

Занятие 1. «Кто я?»

Цель: формировать у детей позитивную самооценку, умение выделять себя среди других, дать понятие о том, что каждый человек неповторим, уникален, способный, любимый. Развивать чувство принадлежности к своей семье, группе сверстников, детского сада, города, страны.

Ритуал приветствия. Игра «Привет, бонжур, хеллоу!»

Дети ходят по группе и приветствуют друг друга на разных языках.

Упражнение «Гимн имени»

Каждый по очереди называет свое имя. По сигналу психолога все поют имя в одной тональности, а также повторяют жесты и мимику того, кто начинал.

Беседа «Кто мы такие»

Детям предлагается познакомиться с самым главным человеком, который находится в «волшебном сундуке». В сундуке находится зеркало, в котором дети видят себя и делают вывод, что самые главные люди на земле – это они сами.

Вопросы детям:

- Кто ты такой? (Александр, мальчик, сын, россиянин, белгородец, брат, человек, племянник, внук)
- Закономерности отношений в обществе (в автобусе – пассажир, в театре – зритель, в больнице – пациент, в магазине – покупатель).
- Чем мы схожи друг с другом? (Руки, тело, глаза, волосы).
- Чем мы отличаемся друг от друга? (цвет глаз, одежда, имя, фамилия).
- Кем ты хочешь быть в будущем?

Игра «Поделись успехом»

Каждый ребенок называет свое имя и рассказывает, что умеет делать лучше всего.

Упражнение на расслабление "Любопытная Варвара".

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох - выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара

Смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед —

Тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх

Дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно —

Расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А теперь посмотрим вниз —

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно —

Расслабление приятно!

Ритуал прощания «Подари улыбку»

Дети передают друг другу улыбку.

Обсуждение: что понравилось на занятии? Что не понравилось?

Занятие 2. «Я – единственный такой»

Цель: Развивать у детей ощущение собственной значимости, умение видеть и понимать себя, свой внешний и внутренний мир. Дать детям представление о чувстве собственного достоинства. Научить детей различать индивидуальные особенности своей внешности, лица, роста, возраста.

Ритуал приветствия «Комплимент»

Дети дают друг другу сравнительные характеристики. Например: "Наташа, у тебя глаза как звездочки!"

Упражнение «Клубочек». Дети садятся в круг и, передавая клубок ниток любому ребенку, говорят ему что-нибудь приятное. При этом каждый, кто передает и кому передается клубок, наматывает часть нитки на свой палец».

Игра-загадка "Кто я?"

Дети по очереди изображают себя воображаемого, остальные должны угадать, что каждый о себе воображает.

Игра «Мой портрет»

Педагог-психолог предлагает детям рассмотреть картинки (с изображением ребят разного возраста в различных игровых ситуациях) и определить, какими они себя считают — большими, маленькими или не очень маленькими. Могут ли они сказать и показать на пальчиках, сколько им лет, или они это еще не знают.

Дети рассматривают картинки с изображением детей разного роста и говорят, какими они считают себя сейчас и какими хотят вырасти. Психолог предлагает детям нарисовать себя, какими они хотят быть. По рисункам детей, выставленных на доске, пытаются узнать, кто на них изображен. Взрослый спрашивает, зависит ли от роста, какой человек, хороший или плохой. Читает стихотворение:

Если сам ты небольшой,
Но с высокою душой,
Значит, твой реальный рост
Выше самых дальних звезд.

Игра «Я люблю себя за то..»

Ребенку необходимо назвать качества, которые ему нравятся в себе, которыми он ими доволен. А также поступки, за которые его поощряют и от которых он испытывает удовлетворение.

В последующем дети могут анализировать и те качества, черты характера, которые доставляют беспокойство.

Упражнение на саморегуляцию «Думай и дыши красиво».

Психолог. Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни и мысленно скажи:

«Я – лев»- выдохни-вдохни, скажи «Я – птица» - выдохни-вдохни.
Скажи «Я – камень» - выдохни-вдохни, скажи «Я – цветок»-выдохни-вдохни.
Скажи «Я спокоен» - выдохни.

Ты действительно успокоишься.

Ритуал прощания «Попрощаться как марсиане»

Предложить детям придумать, как могут прощаться марсиане – жители другой планеты.

Занятие 3. «Что мне нравится, и чего я не люблю».

Цель: помочь каждому ребёнку увидеть свои положительные стороны, дать почувствовать, что его понимают и ценят другие, обучать детей эффективным способам общения, способствовать воспитанию эмоций и высших чувств, снижению эмоционального напряжения, снятию мышечных зажимов.

Ритуал приветствия «Времена года»

Здравствуй те, кто родился весной!

Здравствуй те, кто родился зимой!

Здравствуй те дети летней жары!

Здравствуйте дети осенней поры!

Работа с текстом «Я всё люблю»

Психолог читает стихотворение А. Костецкого:

Я всё люблю, что есть на свете:

Цветы и липу у ворот,

И почтальона дядю Петю,

Весну и лето, Новый год.

Люблю я очень маму с папой,

Люблю печенье с молоком,

Люблю здороваться за лапу.

С соседским косолапым псом.

Люблю летать на карусели,

И сны смотреть, когда я сплю,

И так, немножко, еле-еле,

Вот столечко – себя люблю.

Как мальчик относится к окружающему миру? К себе? Что любите вы?

Психодиагностическая игра «Три желания»

Психолог говорит детям: «Представьте, что золотая рыбка может выполнить три ваших желания. Что бы вы пожелали? Нарисуйте!».

Дальше все желания можно классифицировать следующим образом:

1. Широкого альтруистического плана, когда дети болеют за судьбу города, страны.
2. Желания, связанные с близким окружением ребенка.
3. Желания, направленные на приобретение каких-то умений, получение образования.
4. Желания фантазийно - приключенческого плана.

Упражнение «Комплименты»

Дети сидят полукругом. Сосед слева говорит ребёнку: «Мне нравится в тебе... Принимающий - в ответ: «Спасибо, мне очень приятно». После упражнения обсуждаем, Что чувствовали участники, Понравилось ли им дарить и получать комплименты?

Пантомимика «Настроение и походка» Психолог просит показать детей настроение движениями: «Покапаем, как маленький дождик», «Как большие тяжёлые капли» и т. п.

Упражнение «Разыщи радость»

Психолог просит детей по очереди назвать все вещи, события, явления, которые приносят им радость, (любимые места, приятные сны, любимые мультфильмы, качества людей)

Упражнение «Попроси игрушку» Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берет в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция первому ребенку: «Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш, вещь, которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать». Инструкция участнику: «Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали».

Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

Игра-имитация «Что мне нравится - не скажу, а покажу».

Ребёнок изображает действием свои предпочтения, другие угадывают.

Упражнение «Доброе животное»

Психолог тихим, таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы — одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох — делаем шаг вперед, на выдох — шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох — 2 шага назад. Вдох — 2 шага вперед. Выдох — 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т. д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

Ритуал прощания « Каждый ребенок дарит подарок своему соседу без использования речи.

Когда все получают подарок и отгадывают его, необходимо всей группой сказать «спасибо» и «до свидания».

Реконструктивно-формирующая часть

Занятие 4. «Я и другие»

Цель: развивать понимание себя и других, учить элементам техники выразительных движений, избавить детей от негативных эмоций, способствовать сплочению детского коллектива.

Ритуал приветствия «Давайте порадуемся»

Давайте порадуемся солнцу и птицам, (дети поднимают руки вверх)

А также порадуемся улыбчивым лицам (Улыбаются друг другу)

И всем, кто живет на этой планете, (разводят руками)

«Доброе утро!» скажем мы вместе (берутся за руки)

«Доброе утро!» - маме и папе

«Доброе утро!» - останется с нами

Этическая беседа по теме «Сопереживание»

Мальчик бежал к своим друзьям навстречу. Споткнулся, упал и разбил коленку. Как можно проявить сочувствие его друзьям? Высохнут ли у него слезки, благодаря таким друзьям? Подумайте, смогут ли помочь друзья мальчику?

Упражнение «Кому вы больше сочувствуете?»

Бабке из сказки А.С. Пушкина, которая снова оказалась возле избушки у разбитого корыта?

Колобку, который встретил лису?

Сестрице Аленушке или братцу Иванушке?

Дюймовочке, которая встретила с кротом?

Игра «Я самый лучший, а ты?»

Одного из ребятшек под всеобщие возгласы одобрения взгромождают на стул, и на некоторое время мечта оказаться на «сцене» и заслужить восторженные аплодисменты становится реальностью. Остальные плотным кольцом окружают стул и хлопают в ладоши.

На этом почетном месте должен побывать каждый из детей, а наслаждение от игры получают и те, в чей адрес раздаются аплодисменты, и те, кто рукоплещет.

Игра «По главной улице с оркестром»

Для игры пригодится кассета с записью задорной и веселой музыки, которая нравилась бы детям и вызывала у них положительные эмоции.

Все ребяташки должны вспомнить дирижера и те движения, которые он выполняет в оркестровой яме. Всем вместе надо встать в общий круг, представить себя дирижерами и «дирижировать» воображаемым оркестром. При этом должны участвовать все части тела: руки, ноги, плечи, ладони...

Упражнение на расслабление "Замедленное движение".

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая — очень легкая, простая.

Замедляется движение, исчезает напряжение.

И становится понятно — расслабление приятно!

Ритуал прощания «Салют»

На руку психолога все кладут свою руку и на счет «3» все поднимают руку вверх.

Занятие 5. «Ты и я – это мы»

Цель: определить наличие единства группы, насколько совпадают предпочтения участников игры, осуществить коррекцию непоседливости, выявить степень готовности детей учитывать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать, заботиться о нём.

Ритуал приветствия «Разные приветствия»

Участники здороваются друг с другом, используя ритуалы приветствия, принятые в разных культурах. Один из участников начинает «круг знакомств»: выступает на середину, приветствует партнера, стоящего справа. Потом идет по часовой стрелке и поочередно приветствует всех членов группы. Каждый раз участник должен приветствовать своего визави новым жестом. При этом он представляется, называя свое имя. Во втором раунде в круг вступает другой участник, стоящий справа от первого, и т.д.

Варианты приветствия:

- легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам (Япония);
- рукопожатие (Россия);
- легкий поклон со скрещенными на груди руками (Китай);
- воздушный поцелуй (Франция);
- легкий поклон, ладони сложены перед лбом (Индия);
- мягкое рукопожатие обеими руками, касание только кончиками пальцев (Малайзия);
- потереться друг о друга носами (эскимосская традиция)

Этюд «Что мне нравится» (ответы на вопросы психолога).

Вопросы:

- Какой твой любимый день недели?
- Чем тебе нравится заниматься больше всего?
- Какой твой любимый цвет?
- Какой твой любимый цветок?
- Какое любимое время года?
- Какое любимое животное?
- Какое любимое дерево?
- Какая любимая геометрическая фигура?

Игра «Строим фигуры»

Сначала дети становятся в круг, затем в форме квадрата, треугольника, сердца.

Проективная игра «Что – почему – как».

Инструкция. Психолог говорит детям: «Сейчас я прочитаю вам рассказ. Ваша задача: слушать внимательно, а потом ответить на мои вопросы».

«Меня зовут Антон. У меня есть старший брат Юра. Недавно я начал учиться кататься на велосипеде. Первое время я часто падал, и соседские мальчишки надо мной смеялись. Мне было очень обидно. Я даже хотел забросить велосипед. Но Юра решил мне помочь.

В один прекрасный день мы с Юрой вышли во двор с велосипедом. Там нас увидели ребята. Они начали о чём-то шептаться и смеяться. Мой старший брат сразу подошёл к ним и что-то сказал. Я стоял далеко от них, поэтому ничего не слышал. Я только знаю, что именно после разговора с Юрой мальчики перестали надо мной смеяться.

Я горжусь тем, что я – младший брат Юры и тем, что у меня есть старший брат, который всегда мне поможет. Но я до сих пор не знаю, что же Юра сказал ребятам. Как вы думаете, что он им сказал?»

Пантомима «Разговор через окно»

Детям необходимо общаться только жестами и мимикой. Задания для детей:

- Спросить какая сегодня погода?
- Ответить солнечная.
- Пригласить в гости.
- Ответить «не могу».
- Позвать друзей играть в футбол.
- Ответить «подойду через 5 минут».

Игра «Передай движение»

Дети становятся в круг и закрывают глаза. Психолог, находясь в общем кругу, придумывает какое-нибудь движение (например, причесывается, моет руки и т.д.), затем «будит» своего соседа и показывает свое движение, тот «будит» следующего и так – по кругу, пока все дети не «проснутся» и не дойдет очередь до последнего.

Игра продолжается до тех пор, пока все желающие не загадают свое движение и не передадут его по кругу.

Ритуал прощания «Аплодисменты»

Кому понравилось занятие, тот громко аплодирует в ладоши.

Занятие 6. « Наши эмоции»

Цель: развивать способность различать эмоции, понимать свое эмоциональное состояние и состояние другого человека, формировать чувство принадлежности к группе, развивать активное внимание, преодолевать двигательный автоматизм.

Ритуал приветствия «Привет, как твои дела?»

Все дети свободно передвигаются по групповой комнате, жмут друг другу руки и говорят: «Привет, как твои дела?» Главное правило игры: здороваясь с кем-либо, руку можно освободить, только после того как другой рукой начинаете здороваться еще с кем-то. То есть каждый участник должен быть в контакте с кем-либо постоянно.

Игра «Азбука настроения»

Каждый рассказывает, какое настроение изображено на пиктограмме.

Словесная игра «Скажи наоборот»

Закрепление слов-обозначений настроения: веселый – грустный, злой – добрый, радость – печаль, улыбающийся – хмурый, плохой – хороший, ласковый – грубый.

Игра «Кубик эмоций»

Дети делятся на две группы: одни получают кубик, другие – карточки с изображением эмоций. Ребенок первой группы кидает кубик и изображает эмоцию, а ребенок второй группы – выбирает карточку с эмоцией, ей соответствующую.

Упражнение «Прекрасный ужасный рисунок»

Дети объединяются в две группы. Каждой группе дается по листу бумаги и по одному фломастеру. Первый ребенок создает «прекрасный» рисунок и передает его соседу справа. Тот в течение 30 секунд превращает «прекрасный» рисунок в «ужасный» и передает следующему ребенку, который должен снова сделать рисунок «прекрасным».

Так лист проходит весь круг. Рисунок возвращается первому автору.

Игра на снятие мышечного напряжения «Ласковый мелок»

Дети делятся на пары. Один ложится на ковер, другой – пальчиком на его спине рисует солнышко, цифру, дождик, букву. Первый должен догадаться, что нарисовано. После окончания рисования – нежным жестом руки «стереть» все нарисованное и поменяться ролями.

Ритуал прощания «С тобой было интересно» (по типу ритуала приветствия).

Занятие 7. «Что мы знаем о чувствах»

Цель: учить распознавать эмоции по пиктограммам, закрепить понятия благодарность, доброта, любовь, развивать способность выражать свои чувства и притязания к другим людям, раскрывать коммуникативные умения.

Ритуал приветствия «Доброе утро!»

Доброе утро девочки!

Доброе утро мальчики!

Доброе утро солнышко!

Доброе утро всем, всем, всем!

Этическая беседа «Что такое доброта?»

Что значит быть добрым? Приведите примеры добрых поступков.

Упражнение-дискуссия по вопросам

- Можно ли любить злых людей?
- Можно ли относиться по-доброму к негативным персонажам?
- Разве не грустно Бабе Яге без любви?

Этюд «Проведаем больного»

Девочка заболела. К ней пришла подруга. Она принесла апельсины и цветы. Поправляет одеяло. Желает скорее выздороветь. Что чувствует больная девочка? Благодарна ли она подруге?

Упражнение «Горячий стул»

Один ребенок садится на стул, ему на голову одевается корона. Ведущий становится сзади для поддержки. Остальные дети по очереди, или кто желает, говорят ребенку, сидящему на стуле, о его достоинствах. В конце упражнения ребенок делится своими ощущениями, чувствами.

Упражнение «Волшебные очки»

Психолог объявляет: «Я хочу показать вам волшебные очки. Тот, кто их наденет, видит только хорошее в других, даже то, что человек прячет от всех. Вот сейчас я примерю эти очки... Ой, какие вы все красивые, веселые, умные!» Подходя к каждому ребенку, взрослый называет какое-либо его хорошее качество. «А теперь мне хочется, чтобы вы по очереди примерили эти очки и хорошенько рассмотрели своего соседа. Может быть, вы заметите то, чего раньше не замечали».

Игра на снятие мышечного напряжения «Ручеек радости».

Дети берутся за руки. Психолог предлагает им мысленно представить, как внутри у каждого поселился добрый, веселый ручеек. Водичка в ручейке чистая, прозрачная, теплая. Ручеек совсем маленький, озорной, он не может долго усидеть на одном месте. Психолог предлагает детям представить, как чистая, прозрачная и теплая водичка течет через руки и переливается друг к другу по кругу. Дети мысленно передают друг другу радость.

Ритуал прощания «До свидания! Буду ждать тебя завтра».

Дети прикасаются ладошками друг к другу и произносят слова.

Занятие 8. «Чувства разные бывают»

Цель: закрепление умения различать чувства, использовать выразительные движения в воспитании эмоций и высших чувств. Способствовать профилактике нежелательных эмоциональных нарушений, снятию напряжения, снятию эмоционального напряжения, мышечных зажимов, снижая потребность в агрессии. Развивать умение чувствовать настроение окружающих и сопереживать им.

Ритуал приветствия «Добрый день»!

Добрый день, солнце (все поднимают и опускают руки)

Добрый день, небо (все поднимают и опускают руки)
Доброе утро, всем нам (разводят руки в стороны)

Упражнение «Коробка переживаний»

Психолог. Я принесла сегодня небольшую коробку. Предлагаю отправить ее по кругу, чтобы собрать наши неприятные переживания и заботы. Вы можете сказать об этом шепотом, но обязательно в эту коробку. Потом я ее заклею и унесу, а вместе с ней пусть исчезнут и ваши неприятные переживания.

Упражнение «Тренируем Эмоции»

Психолог предлагает детям:

- нахмуриться, как осенняя туча; рассерженный человек;
- позлиться, как злая волшебница; голодный волк; ребёнок, у которого отняли мяч;
- испугаться, как заяц, увидевший волка;
- улыбнуться, как кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса.

Упражнение «Ласка»

Звучит музыка. Дети делятся на пары: один – «котёнок», другой – его «хозяин», мальчик или девочка. Мальчик (девочка) с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого «котёнка». «Котёнка» прикрывает глаза от удовольствия, мурлычет и выражает расположение к «хозяину» тем, что трётся головой о его руки. Все дети «превращаются» в пушистых озорных котят, которые бегают, прыгают, кувыркаются на солнышке, щурятся на солнышке от удовольствия.

Упражнение «Танец чувств»

В качестве предлагаемых тем для танца выступают чувства. Под разную музыку по заданию педагога дети танцуют «радость», «страх», «горе», «веселье», «удивление», «каприз», «счастье», «жалость».

Упражнение «Волшебный круг – злая кошка» В центре зала кладётся обруч – «это волшебный круг», где будут происходить «волшебные превращения». Один ребёнок входит в круг и по сигналу превращается в злую кошку – мяукает, царапается, не выходя из круга. Затем ребёнок становится «доброй кошкой».

Упражнение «Волшебный сон» ауторелаксация.

Психолог просит детей закрыть глаза и читает стихотворение М. Чистяковой:

Реснички опускаются...

Глазки закрываются... .

Мы спокойно отдыхаем, (2раза)

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

И расслаблено всё тело, (2раза)
Будто мы лежим на травке,
На зелёной мягкой травке... .
Греет солнышко сейчас...
Руки тёплые у нас...
Жарче солнышка сейчас...
Ноги тёплые у нас...
Дышится легко... ровно... глубоко... (длинная пауза)
Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем.
Потянулись! Улыбнулись! (Всем открыть глаза)

Ритуал прощания «Благодарю»

Все образуют круг. Начинает психолог. Он протягивает руку и говорит стоящему справа участнику: «Спасибо, мне было приятно с тобой выполнять упражнения». Тот, чьё имя было названо, обращается со словами благодарности к соседу: «Спасибо, за оказанную поддержку», – и берёт соседа за руку, и так до завершения круга. В заключение все громко аплодируют друг другу и говорят: «Спасибо! До свидания!».

Занятие 9. « Наши страхи»

Цель: стимулировать аффективную сферу ребёнка, повышать психический тонус ребёнка, способствовать коррекции боязни темноты, замкнутого пространства, высоты, снятие скованности, мышечного напряжения.

Ритуал приветствия «Божья коровка»

Психолог и дети разрисовывают заранее приготовленные эмблемы с контурным изображением божьих коровок, закрепляют их на своей одежде. Взрослый предлагает поиграть в игру «Привет, божья коровка!». Все обнимаются друг с другом, «шевелют» усиками (пальцами, приставленными ко лбу) и говорят: «Привет, божья коровка Лариса! Привет, божья коровка Саша!»

Психологическая разминка. “Конкурс страхов”: дети передают по кругу мячик, заканчивая предложение: “Человек боится...”. Повторяться нельзя. Кто повторяется, тот выбывает из игры. В конце игры делается

вывод: все люди чего-то бояться, но надо учиться преодолевать свои страхи.

Визуализация «Пчелка в темноте»

Психолог. Предлагаю все закрыть глаза и представить: пчелка перелетала с цветка на цветок. Когда пчелка прилетела на самый красивый цветок с большими лепестками, она наелась нектара, напилась росы и уснула внутри цветка. Незаметно наступила ночь, и лепесточки стали закрываться. 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, и пчелка вновь стала веселиться, перелетая с цветка на цветок. Игру можно повторять, усиливая плотность ткани, тем самым увеличивая степень темноты.

Упражнение-рисование «Воспитай свой страх»

Каждому ребенку предлагается нарисовать свой страх. После того, как рисунок готов, ребенку предлагают перевоспитать страшилку (для этого нужно сделать его добрым). Можно вместе придумать, как это сделать. Возможны варианты: пририсовать воздушные шары, конфеты в руках у страшилки; исправить злое выражение лица на доброе, улыбочивое; одеть страшилку в нарядный, веселый костюм – и другие веселые атрибуты.

Упражнение «Посмеемся над страхами»

Это упражнение лучше выполнять, сидя на ковре. Ребята вспоминают ситуации, когда им было страшно, и вместе со взрослым ищут в каждой страшной истории что-то смешное. В конце можно включить запись смеющегося человека и всем вместе похохотать от души.

Дети очень любят это упражнение. Оно поднимает настроение и способствует снятию скованности как на физическом, так и на психологическом уровне.

Упражнение на расслабление «Бубенчик».

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной "Пушистые облачка". "Пробуждение" происходит под звучание бубенчика.

Ритуал прощания «До встречи!»

Дети, стоя в кругу, вместе произносят фразу: «Прощайте, страхи! До встречи, друзья!»

Во второй половине дня чтение сказки «Как девочка Настя боялась темных кладовок».

Занятие 10. «Я не боюсь»

Цель: стимулирование аффективной сферы ребёнка, повышение психического тонуса ребёнка, преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

Ритуал приветствия «Доброе утро»!

Придуманно кем-то просто и мудро
При встрече здороваться
Доброе утро!
Здравствуй и добрый день!
Говорить нам всем не лень.

Обсуждение с детьми поговорки "У страха глаза велики". Отметить прямой и скрытый смысл поговорки.

Вопрос к детям:

— Пугались ли вы когда-нибудь так, что причина страха вам казалась значительно страшнее, чем было на самом деле?

Упражнение “Росточек под солнцем”

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) всё чаще пригревает солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку.

Упражнение “Расскажи свой страх”

Психолог рассказывает детям о своих собственных страхах, тем самым показывая, что страх - нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем дети сами рассказывают, чего они боялись, когда были маленькими.

Рисование на тему “Чего я боялся, когда был маленьким”.

Дети рисуют свои страхи, не показывая никому.

Упражнение “Чужие рисунки”

Детям по очереди показывают рисунки “страхов”, только что нарисованных, все вместе придумывают, чего боялись эти дети и как им можно помочь.

Упражнение “Смелые ребята”

Дети выбирают ведущего – он страшный дракон. Ребёнок становится на стул и говорит грозным голосом: “Бойтесь, меня бойтесь!” Дети отвечают: “Не боимся мы тебя!” Так повторяется 2-3 раза. От слов детей дракон постепенно уменьшается (ребёнок спрыгивает со стула), превращается в маленького воробушка. Начинает чирикать, летать по комнате.

Ритуал прощания «Импульс смелости»

Каждый из нас сегодня сделал шаг к изменению себя. Вы сегодня стали смелыми и отчаянными. Давайте возьмёмся за руки, почувствуем тепло, пошлём друг другу импульс смелости, добра и радости. Чувствуете?

Все страхи остались позади и больше вас не беспокоят.

Занятие 11. «Дружба начинается с улыбки»

Цель: тренировать эмпатичное поведение, учить оценивать ситуацию, формировать положительные взаимоотношения между детьми, побуждать их к добрым поступкам, коммуникативные навыки.

Ритуал приветствия «Улыбка»

Сидящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу.

Упражнение «Пара»

Психолог выдает на каждую пару детей один набор карандашей (ни один карандаш не повторяется). Задача детей – договорившись, раскрасить свою пару сапожек одинаково. После выполнения задания работы рассматриваются, оценивается качество, похожесть, умение детей договориться в выполнении задания.

Этическая беседа «Что такое дружба?»

Кто такой друг?

Как правильно дружить?

Бывают ли ссоры у друзей?

Нужно ли мириться с другом?

Какие мирилки вы знаете?

Проигрывание ситуации «Два друга»

Дети слушают стихотворение Т. Волиной «Два друга».

Пришли два юных друга на речку загорать.

Один решил купаться — стал плавать и нырять.

Другой сидит на камушке и смотрит на волну,

И плавать опасается: «А вдруг я утону?»

Пошли два юных друга кататься на коньках.

Один стрелою мчится — румянец на щеках!

Другой стоит растерянный у друга на виду.

«Тут место очень скользкое, а вдруг я упаду?!»

Гроза дружков застала однажды на лугу.

Один пробежку сделал — согрелся на бегу.

Другой дрожал под кустиком, и вот дела плохи:

Лежит под одеялами — «Кха-кха!.. Апчхи!»

Дети оценивают поведение обоих ребят, распределяют роли. Психолог снова читает стихотворение, а дети пантомимически его иллюстрируют.

Этюд «Обида»

(Все ответы сопровождаются действиями. Психолог в кругу)

Кто кого обидел первый?

Он меня! Нет, он меня!

Кто кого ударил первый?

Он меня! Нет, он меня!

Может, были вы врагами?
Не был я! И не был я!
Что ж тогда случилось с вами?
Позабыли. Мы – друзья! (Обнимаются или хлопают рукой об руку).

Игра «Давайте похлопаем»

Дети располагаются по кругу. Психолог задает играющим различные вопросы (можно и шуточные). Например: «Кто когда-нибудь поделился с другом?», «Кто хотя бы раз в жизни спасал кошку или собаку?», «Кто хотя бы раз сам убрал свою комнату?» и др.

Дети, которые отвечают на предложенный вопрос утвердительно, встают, а остальные громко им аплодируют. Необходимо, чтобы каждый ребенок встал хотя бы один раз. В дальнейшем можно предложить детям самим придумывать вопросы.

Рисование «Мои друзья»

Психолог просит детей нарисовать своих друзей.

Ритуал прощания «Ты сегодня....»

Каждому ребенку необходимо сказать стоящему рядом о его достоинствах.

Занятие 12. «Правила дружбы»

Цель: Научить детей чувствовать и переживать, развитие коммуникативных навыков, развивать социальную активность, умение делать правильный выбор, сотрудничать со сверстниками.

Ритуал приветствия «Здороваемся локотками»

Игра «Найди друга»

Дети делятся на две группы. Одной группе завязывают глаза, дают возможность походить по помещению, затем предлагают найти и узнать друга. Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Когда друг найден, игроки меняются ролями.

Анализ сказки «Как собака друга искала».

Давно-давно в лесу жила собака. Одна-одинешенька. Скучно ей было. Захотелось собаке друга себе найти. Такого друга, который никого не боялся бы.

Встретила собака в лесу зайца и говорит ему:

— Давай, зайка, с тобой дружить, вместе жить!

— Давай, — согласился зайка.

Вечером нашли они себе местечко для ночлега и легли спать. Ночью бежала мимо них мышь, собака услышала шорох да как вскочит, как залает громко! Заяц в испуге проснулся, уши от страха трясутся.

— Зачем лаешь? — говорит собаке. — Вот услышит волк, придет сюда и нас съест!

«Неважный это друг, — подумала собака, — волка боится». (Познакомилась точно так же собака с волком и поняла, что он боится медведя, а медведь — человека.) Сбежала она от медведя и пошла к человеку.

— Человек, давай дружить, вместе жить!

Согласился человек, накормил собаку, теплую конуру ей построил возле своей избы. Ночью собака лает, дом охраняет. А человек не ругает ее за это — спасибо говорит. С тех пор собака и человек живут вместе.

Проблемные вопросы: Что помогало собаке со всеми знакомиться? Как собака знакомилась с животными и человеком?

Почему она не стала дружить с зайчиком?

Почему собака стала дружить с человеком?

Каким должен быть друг? Как мы выбираем себе друзей? Почему важно выбирать себе друзей?

Как бы вы поступили на месте этих героев сказки?

Правила дружбы

Психолог с детьми обговаривают некоторые приемы и правила, способствующие тому, чтобы общение ребят протекало без ссор и конфликтов, которые оформляются в «Правила дружбы»:

- Помогай товарищу. Если умеешь что-то делать — научи и его.
- Если товарищ попал в беду - помоги ему чем можешь.
- Делись с товарищем.
- Играй так, чтобы самое лучшее хотелось отдать другу.
- Останови товарища, если он делает что-то плохое.
- Избегай ссор, споров по пустякам; играй дружно, будь скромн, если у тебя получилось лучше, чем у других; умей порадоваться успехам товарища.
- Умей спокойно принять помощь, советы и замечания от других ребят.

Релаксация «Улыбка»

Психолог предлагает сесть удобнее, опереться на спинку стула. Включается медленная приятная музыка. «Дети, посмотрите друг на друга, улыбнитесь друг другу. Закройте глаза и послушайте меня: другой человек есть радость для тебя... Окружающий мир есть радость для тебя...

Теперь откройте глаза и посмотрите на природу. Ты всегда радость для другого... Береги себя и другого береги... Уважай, люби все, что есть на Земле — это чудо! И каждый человек — тоже чудо! Спасибо всем за работу, за то, что вы есть! Спасибо!»

Ритуал прощания «Спасибо, друг за то, что ...»

Дети продолжают фразу.

Занятие 13. «Дружбой крепко дорожим»

Цель: закреплять навыки общения, умение чувствовать свое эмоциональное состояние и состояние другого человека, формировать положительную самооценку.

Ритуал приветствия «Приветствуем своих».

Каждый ребенок получает цветную фишку, цвет которой соответствует определенной группе «африканцы», «европейцы», «японцы». Эту фишку не показывают. Каждая группа здоровается по-своему: африканцы прикасаются друг к другу пятками, «европейцы» пожимают руку, «японцы» - кланяются. Цель – найти свою группу.

Игра «Секрет»

Всем детям психолог кладет в ладошки по «секрету» из красивого сундука (пуговицу, бусинку, брошку, старые часы и т.д.), кладет и зажимает в кулачок. Участники ходят по помещению и, снedaемые любопытством, находят способы уговорить каждого показать ему свой секрет.

Игра «Цветик-семицветик»

Для этой игры понадобится цветик-семицветик, который можно сделать по-разному, главное, чтобы лепестки отрывались (вынимались из цветка), а также красные и желтые фишки.

а) Каждый ребенок, сорвав лепесток, может задумать одно заветное желание. Рассказать о нем другим можно только тогда, когда лепесток облетит весь свет. По очереди дети с лепестками кружатся вместе с остальными:

Лети, лети, лепесток,
Через запад на восток,
Через север, через юг,
Возвращайся, сделав круг.
Лишь коснешься ты земли,
Быть по-моему вели.

Если загаданное желание связано с удовлетворением его личных потребностей, ребенок получает желтую фишку, если оно имеет общественное значение — красную. Собрав в конце игры все фишки, можно определить уровень нравственного развития группы, но не стоит говорить об этом детям, так как в дальнейшем они могут скрывать свои заветные желания, подстраиваясь под оценки взрослых. В конце игры дети обсуждают, какие желания понравились и почему.

б) Один лепесток срывают двое детей. Держась за руки, они «совершают полет», обдумывая и согласуя друг с другом общее желание.

в) Все желающие получают по цветику-семицветику. Каждый придумывает по семь желаний. Затем двое-трое детей собирают все лепестки, кто-то один начинает поочередно вынимать их, то из одной коробки, то из другой. На каждый вынутый лепесток дети раскрывают одно из своих желаний, и тогда лепесток возвращается к своему владельцу. Чтобы собрать весь цветок, надо высказать все семь желаний. Условие — не повторяться.

Рисование «Новоселье»

Дети рисуют автопортреты и «селят» их в домик, рисунок которого висит на стене. Затем они раскрашивают этот дом красками.

Упражнение «Закончи предложение»

Психолог начинает, дети поочередно завершают:

- Я люблю...
- Меня любят...
- Я забочусь...
- Обо мне заботятся...
- Я верю...
- Мне верят...
- В меня верят, что я...
- Я надеюсь...
- Я стараюсь...
- Мои родители хотят, чтобы я...

Этюд «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 троллейбуса выходит его товарищ. Как же обрадовались они друг другу!

Ритуал прощания «Общее рукопожатие».

Дети становятся, в круг правыми руками берутся кисть стоящего впереди ребенка.

Заключительная часть

Занятие – сюрприз «Страна сказок»

Цель: закрепить знания об эмоциях, продолжить развитие способности чувствовать настроение окружающих, развивать эмпатию, способствовать раскрытию навыков общения, которым научились на предыдущих занятиях.

Рассказ о путешествии по стране сказок.

Рассказать детям о том, что на их пути будут встречаться сказочные домики, в которых живут герои разных сказок. Сказочные герои выйдут навстречу к детям, если они правильно назовут эмоцию, изображенную на пиктограмме. Пиктограмма будет висеть на двери домика.

Гнев. Первый домик с пиктограммой гнева. Дети называют эмоцию.

Из домика выходит злой Карабас и говорит, что у него в театре нет актеров. Он хочет забрать всех детей в театр.

Психолог предлагает детям изобразить гнев как у Карабаса. Но злом на зло, отвечать Карабасу Карабасу мы не будем. Проблемный вопрос для детей: «Что нужно ответить Карабасу, чтобы его не разозлить еще больше, но дать понять, что в театре мы у него не останемся?». Дети пытаются найти компромисс, чтобы продолжить путешествие.

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

Из домика выходит героиня сказки «12 месяцев». И говорит о том, что ей нужно идти в лес за подснежниками, но она очень боится.

Вопросы детям:

— Стоит ли идти девочке в лес?

— Чего она боится? (Замерзнуть, темноты, боится не выполнить поручение мачехи?)

— Что произойдет с ней в лесу?

— Что будет, если она не выполнит поручения?

Затем предлагается проиграть сценку, в которой состоится диалог падчерицы и мачехи. Выбирают детей на эти роли. Девочка благодарит детей, и путешествие продолжается.

Горе. Третий домик с пиктограммой горя. Дети называют эмоцию.

Предлагается рассмотреть картину В.М. Васнецова "Аленушка".

Вопросы:

— Кто написал эту картину?

— Как она называется?

— Как художник показал горе Аленушки?

После того, как дети ответят на вопросы, из домика выходит Аленушка. Она рассказывает детям о своем горе. Дети предлагают разные варианты того, как можно помочь Аленушке расколдовать Иванушку. А чтобы чудо свершилось, дети должны выстроиться в форме сердца.

Действия детей помогают Аленушке встретиться с братом, который выходит из домика. Иванушка и Аленушка благодарят детей. Дети продолжают путешествие.

Удивление. Четвертый домик с пиктограммой удивления. Дети называют эмоцию.

Из домика выходит Фокусник. Он предлагает детям посмотреть фокусы (мгновенное окрашивание воды в банках, вытягивание ленточки из пустого конверта). Спрашивает, удивились ли дети? Предлагает детям потанцевать под веселую мелодию так, чтобы все вокруг удивились, как дети здорово танцуют. После танца дети продолжают путешествие.

Радость. Пятый домик с пиктограммой радости. Дети называют эмоцию. Из домика выходит Мэри Поппинс. Она предлагает детям продолжить фразу «Бывает радостно тогда, когда.....».

Вопросы к детям:

— Каким героям вы помогли?

— Какие чувства вы при этом испытали?

— Каких веселых героев сказок вы знаете?

Затем Мэри Поппинс предлагает детям поиграть в игру "**Пятьсот подруг**".

Дети встают в круг. В центре круга стоит ребенок, который закрывает глаза, и, протягивает руки вперед «стрелочкой». Дети, двигаясь по кругу, проговаривают слова:

Шире, шире, шире круг

У меня 500 подруг

Эта, эта, эта, эта,

А любимая вот эта.

На кого попадает «стрелочка», ребенок выходит в круг, становится к тому ребенку, который был в центре круга спиной.

Дети хлопают в ладоши и говорят:

Раз, два, три

В одну сторону смотри.

Если пара повернулась одну сторону, то они обнимаются, если в разные – пожимают друг другу руки.

Раздел II. Работа с педагогами

Мастер-класс для педагогов

**Занятие – путешествие по формированию эмоциональной стабильности у детей старшего дошкольного возраста
«Страна чувств»**

Цель:

- Развитие эмоциональной сферы дошкольников, способности общаться с помощью пантомимики, мимики, жестов.
- Развитие навыков социального поведения, коммуникативных способностей, чувства принадлежности к группе.
- Формирование навыков эмоциональной разрядки.
- Воспитание у детей способность к эмпатии (сопереживанию).
- Закрепление эмоционального словаря (настроение, эмоции, пиктограмма: веселый, грустный, печальный, хмурый, удивленный, испуганный и т.д.).

Материал: фонарик, музыкальное сопровождение «песенка Паровозика», компьютерная презентация, ноутбук, 3 набора разрезанных карточек, пиктограммы, мяч.

Время занятия: 40 минут

Ход занятия:

- Здравствуйте, дорогие ребята! Я очень рада всех вас видеть. Я приглашаю вас в необычное путешествие, для которого, не нужны билеты, понадобятся только ваше желание и немного фантазии. В нашем необычном путешествии мы откроем удивительный мир эмоций и получим в подарок хорошее настроение. Как вы думаете, на чем можно отправиться в путешествие? Предлагаю вам превратиться в вагончики и отправиться на поезде вперед (дети, изображая вагончики, идут по залу под музыку).

Первая остановка «Приветствие»

Упражнение «Доброе тепло».

Первая остановка, на которой мы с вами вспомним, как можно поздороваться необычными способами? (Приветствие «Европейцы, японцы, французы», приветствия на разных языках, приветствия различными частями тела: кулачки, локотки, носики).

Упражнение “Солнечный зайчик”

- Дети, смотрите, к нам пришел солнечный зайчик, и он тоже хочет здороваться с нами необычно. Закройте глазки, представьте себе, что вам в глаза заглянул солнечный зайчик. Закройте их ладошками. Зайчик побежал дальше по лицу, нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, рту, щеках, подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не испугать.

Погладьте голову, шею, руки, ноги... Он забрался на животик, погладьте его. Солнечный зайчик любит вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним. От солнечного зайчика стало хорошо и радостно, внимательно прислушайтесь к себе, почувствуйте свое настроение, свои мысли, свои желания. Открывайте глазки. Какое у вас стало настроение? Хорошее, радостное. Зайке тоже понравилось играть с такими добрыми ребятами как вы.

- А нам нужно ехать дальше...

Вторая остановка «Угадай-ка»

Упражнение «Третий лишний»

- На этой остановке живут чувства, только вот беда перед нашим появлением налетел ураган и перепутал все картинки. Как же нам теперь познакомиться с чувствами? Подождите здесь какой-то конверт, а в нем подсказки для нас. Поможем чувствам найти свои картинки? Присаживайтесь к ноутбуку.

Сейчас мы постараемся помочь чувствам привести все картинки в порядок. Первая подсказка это пиктограмма радости, как вы думаете, почему она называется радость? Правильно, она улыбается, а на мониторе мы видим три картинки с разными эмоциями. Нам нужно найти лишнюю картинку, которая не обозначает чувство радости. (Детям предлагается внимательно рассмотреть предложенную пиктограмму и найти на экране лишнюю картинку. Затем дети объясняют свой выбор. После ответа детей психолог называет правильный ответ и объясняет его) и т.д.:

- Пиктограмма «Радость» (слайды)

Дети играют в мяч.

Буратино нашел золотой ключик.

Девочка упала (грусть)

-Пиктограмма «Злость» (слайды)

Девочка устроила пожар (страх)

Два сердитых мальчика поссорились.

Котенок убегает от злого мальчика.

-Пиктограмма «Грусть» (слайды)

Девочка разбила вазу (вина)

Мальчик заболел.

На вокзале девочка прощается с бабушкой.

– Наши новые друзья чувства, очень благодарны вам за то, что вы помогли им найти картинки и навести порядок. Теперь они хотят с вами поиграть. Хотите поиграть?

Игра «Джин»

Дети встают в круг с поднятыми вверх и направленными к центру руками и изображают бутылку, в которой живет Джинн. Ребенок, выбранный на роль Джинна, находится в центре круга. После волшебных слов "Крибле! Крабле! Буме!", которые произносят все дети хором, они расступаются и выпускают Джинна. Он выбегает и просит, чтобы дети загадали три желания, которые он должен выполнить. Желания должны заключать в себе выражение конкретных эмоциональных состояний с использованием выразительных движений и фраз, подтверждающих данное состояние.

Следующая третья остановка «Тренировка»

Игра “Возьми себя в руки”

- Ребята, на этой остановке живет один секрет, он хочет рассказать вам, что нужно делать если вы почувствовали, что забеспокоились, 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. Давайте потренируемся! А теперь вы все превращаетесь в пушистых озорных котят, которые бегают, прыгают, щурятся на солнышке от удовольствия. Как только я скажу “возьмите себя в руки”, вы успокаиваетесь и встаете в позу выдержанного человека, а когда скажу «котята» вы снова превращаетесь в котят.

- Какие вы внимательные и веселые. А кем вам больше понравилось быть котятами или сдержанными серьезными детьми. Почему?

Игра "Тренируем эмоции"

- А попробуем теперь с вами изобразить эмоции:

Нахмуриться - как:

- осенняя туча,
- рассерженный человек,
- злая волшебница.

испугаться, как:

- ребенок, потерявшийся в лесу,
- заяц, увидевший волка,
- котенок, на которого лает собака.

позлиться, как:

- ребенок, у которого отняли мороженое,
- два барана на мосту,
- как человек, которого ударили.

устать, как:

- папа после работы,
- муравей, поднявший тяжелый груз,
- путешественник после долгого похода,

улыбнуться, как:

- кот на солнце,
- как Буратино,
- как хитрая лиса.

Вы настоящие актеры, очень точно все изобразили. Ну, что поехали дальше. Следующая остановка...

Четвертая остановка «Знайка»:

Упражнение "Пиктограммы"

Дети, смотрите, кто-то разрезал и смешал все картинки. Присаживайтесь за столы и попробуем разобраться в этой путанице. А для этого нам нужно вспомнить все чувства, которые мы встретили на своем пути. Какие чувства мы сегодня повстречали? Верно. Смотрите, перед вами на столах находятся разрезанные шаблоны, перемешанные между собой, соберите шаблоны и назовите по пиктограмме, какое чувство у вас получилось (Радость или Грусть, Злость или Доброта и др.).

- Как быстро и правильно вы справились с заданием! Наше путешествие заканчивается, нам нужно отправляться обратно в детский сад. Превращайтесь в вагончики. Поехали назад...

Рефлексия «Лукошко откровений».

- Дети, наше путешествие подошло к концу. Вам понравилось путешествовать? У меня есть лукошко, передавая его по кругу, каждый из вас пусть скажет в него: Что сегодня на занятии было для вас интересным? Поделитесь своим настроением с окружающими.

Большое спасибо, до новых встреч!

Интегрированное занятие «Путешествие в страну эмоций»

Цель: закрепление знаний детей об основных эмоциях человека (радость, страх, удивление, гнев).

Ритуал приветствия.

Дети становятся в круг.

Педагог-психолог: Здравствуйте, ребята. Я рада вас видеть! Какое у вас настроение? С чем его можно сравнить? (Ответы детей).

Сегодня в наш детский сад пришло письмо. На конверте написано от Королевы Эмоций для детей детского сада. Давайте мы с вами откроем конверт и прочтем, что там написано. (Открывают конверт).

Ребята нас приглашают в волшебную страну эмоций. А какие вы знаете эмоции? (Ответы детей).

Молодцы!

А различить их нам помогут сказочные герои, которые тоже живут в этой сказочной стране. Они расскажут нам о разных эмоциях: это радость, страх, удивление, злость. Нам с вами предстоит необычное путешествие, мы отправляемся в волшебную страну.

Приветствие «Страна настроений»

Педагог-психолог:

В страну настроений направляемся мы,
Где будем смеяться, грустить, удивляться.
С героями этой волшебной страны
На каждом занятии будем встречаться.
Нас ждут приключения, сказки, игра,
Задания разные нового друга.
Ну что, вы готовы? Тогда нам пора!
Друг другу приветствия скажем по кругу.

(Дети передают по кругу приветствия).

Вот и мы и в волшебной стране.

Педагог-психолог:

Отгадайте, ребяتيшки,
И девчонки, и мальчишки,
Эмоцию, какую
Сейчас вам покажу я?

Звучит радостная музыка. Педагог-психолог показывает картинку гнома с эмоцией радости.

Ответы детей

Педагог-психолог: Правильно, это радость.

Упражнение «Я радуюсь, когда...». Каждый по кругу дополняет фразу: «Я радуюсь, когда...».

Педагог-психолог: Молодцы! А сейчас мы отправляемся дальше.

На гнома посмотрите.

Эмоцию мне назовите...

Звучит гневная музыка. Педагог-психолог показывает картинку гнома с эмоцией гнева.

Ответы детей

Педагог-психолог: Правильно, это гнев.

Идет гномик к нам другой.

Посмотрите, он какой?

Звучит страшная музыка. Педагог-психолог показывает гнома с эмоцией страха.

Ответы детей

Педагог-психолог: Правильно, это страх!

Этюд «У страха глаза велики».

Педагог-психолог: А теперь давайте поиграем со страхом. Представьте, что у вас большой, огромный страх. (Дети широко разводят руки в стороны). У всех, кто боится, от страха большие глаза. (Изображают большие круглые глаза при помощи рук). Но теперь страх уменьшается. (Дети сдвигают руки). А затем вовсе исчезает. (Пожимают плечами и в недоумении разводят руками). Посмотрите друг на друга и убедитесь, что ни у кого нет больше больших глаз и, следовательно, никто из вас ничего не боится, так как страх исчез. Улыбнитесь друг другу.

Молодцы, ребята, вы справились со страхом.

Педагог-психолог:

На гномика взгляните,

Эмоцию определите...

Звучит необычная музыка. Педагог-психолог показывает гнома с эмоцией удивление.

Ответы детей

Педагог-психолог: Правильно, это удивление!

Однажды один поэт сочинил такое стихотворение,

Вызывает ли оно у вас удивленье?

Как-то утром под горой

Предвечернею порой

Шел мальчишка с бородой,

Помидор ел голубой.

С ним старик шел молодой

С водосточною трубой.

Шли они на водопой,

Били мух сковородой.

Хочешь - плачь, а хочешь - пой
Над такую ерундой.
Бывает такое или нет?
Ответы детей.

Игра «Эмоциональные руки»

- В отличие от животных и в отличие от роботов человек - очень эмоциональное существо. Обычно все наши эмоции “написаны на лице”. Способность человеческого лица передавать разные эмоциональные состояния называют мимикой. Но эмоции можно демонстрировать не только мимикой лица, их можно показать руками. Попробуйте, пользуясь только руками, изобразить:

- злость;
- радость;
- испуг;
- грусть;
- неприязнь.

Игра «Передай эмоцию».

Педагог шепчет ребёнку название чувства, например, «Обида», «Печаль», «Страдание», «Радость», «Доброты». Ребёнок должен передать это чувство с помощью мимики и позы соседу.

Педагог-психолог: Молодцы, вы отлично справились с заданием.
А теперь я предлагаю отправиться в осенний лес.

Релаксация «Осенний лес».

Закройте глаза и представьте, что вы в осеннем лесу. Вы идёте тихо, на цыпочках, чтобы не разбудить медведя. Перед вами узкая дорожка, вы идёте по ней боком так. Как вокруг растёт крапива. Вы прошли эту дорожку, и крапива не обожгла вас, потому, что вы ловкие. А вот ручеек. Слышите, как он журчит? Вы хотите перейти его, но он широкий. Как же быть?

Но вот вы увидели мостик и обрадовались. Вы идёте по мосту осторожно, ведь он такой шаткий. Наконец-то вы оказались на другом берегу ручейка. Как здесь красиво. Много грибов, орехов и цветов. Вы наполнили свои корзины и пора возвращаться в детский сад. А теперь можете открыть глаза и сесть. Мы в детском саду.

Вот и закончилось занятие,
Наступил прощанья час.
Вы скажите откровенно
Вам понравилось у нас?
Ответы детей.

Рефлексия занятия

Педагог-психолог: Давайте вспомним, какие эмоции живут в волшебной стране?

(Дети вспоминают).

Ритуал прощания.

Подошло к концу наше приключение.

Королева Эмоций дает вам наставление:

Быть добрым, без капризов

И дарит вам сюрпризы.

(Детям раздаются подарки).

Пора нам возвращаться

Осталось попрощаться!

Дети пожимают друг другу руки по кругу.

Спасибо! Вы сегодня молодцы. До свидания.

Варианты игровых упражнений по развитию и коррекции базовых эмоций и чувств детей дошкольного возраста

По мере развития личности у ребенка повышаются способности к самоконтролю и произвольной психической саморегуляции. За этими понятиями стоит возможность управлять своими эмоциями и действиями, умение моделировать и приводить в соответствие свои чувства, мысли, желания и возможности, поддерживать гармонию духовной и материальной жизни.

Взрослые (родители и воспитатели) должны стремиться к установлению тесных эмоциональных контактов с ребенком, так как взаимоотношения с другими людьми, их поступки – важнейший источник формирования чувств дошкольника.

Для понимания детских эмоций взрослым необходимо знать их происхождение, а также стремиться помочь ребенку глубже понять те или иные факты действительности и сформировать правильное отношение к ним.

Этюд «После дождя»

Жаркое лето. Только что прошел дождь. Дети осторожно ступают вокруг воображаемых луж, стараясь не замочить ноги. Потом, расшалившись, прыгают по лужам так сильно, что брызги летят во все стороны. Им очень весело.

Этюд «Танец радости»

Дети становятся в круг, берутся за руки, затем все вместе скачут, как радостные воробушки в солнечную погоду, подставляют бока солнышку, как радостные котята, а потом прыгают как радостные ребята на солнечной прогулке.

Игра «Рыбаки и рыбка»

Цель: снятие психомышечного напряжения, страха прикосновения, робости.

Ход игры: из общего количества детей выбираются две «рыбки». Остальные участники встают парами лицом друг к другу в две линии, берут друг друга за руки – и образуют собой «сеть». Ведущий объясняет детям, что маленькая рыбка случайно запуталась в сетях и очень хочет выбраться. Рыбка знает, что это очень опасно, но впереди ее ждет свобода. Она должна проползти на животе под сцепленными руками, которые при этом задевают ее по спине, слегка поглаживают, щекочут. Выползая из сети, рыбка ждет свою подружку, ползущую за ней, они вместе берутся за руки и становятся сетью.

Примечание: Чем больше участников игры, тем она полезнее и интереснее. Следите за тем, чтобы движения сети не были агрессивными.

Гнев, злость

Упражнение «Коврик злости»

Цель: снятие негативных эмоциональных состояний.

Описание упражнения: в группе детского сада в специально отведенном уголке лежит «коврик злости» (обычный маленький коврик с шероховатой поверхностью). Если ребенок пришел в детский сад агрессивно настроенным к окружающим или потерял контроль над своими действиями, предложите ему посетить волшебный коврик.

Для этого ребенку нужно разуться, зайти на коврик и вытирать ножки до тех пор, пока малышу не захочется улыбнуться.

Игра «Ласковые лапки»

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия.

Ход игры: взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть: взрослый объясняет, что по руке будет ходить зверек и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой зверек прикасался к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами. (Приложение 1).

Картотека игр на развитие эмоциональной сферы

- Игры - знакомства
- Игры – приветствия
- Игры – разминки
- Игры – на формирование основ эмоционального интеллекта
- Игры – разминки
- Игры, направленные на саморегуляцию
- Игры с тревожными детьми
- Игры с агрессивными детьми
- Игры с гиперактивными детьми
- Развивающие игры
- Игры на снятие мышечного напряжения
- Релаксационные игры
- Психогимнастика (Приложение 2).

Раздел III. Просветительская работа с родителями

Семья - одна из величайших ценностей, созданных человечеством за период существования. Она является своеобразным центром формирования личности ребенка, воспитания его характера, воли, общественного сознания, «островком» психологической безопасности. Любовь и дружба, взаимная поддержка отца и матери для ребенка - пример для подражания. Именно поэтому актуальным в работе педагога - психолога является повышение уровня психолого-педагогической компетентности родителей.

Тренинг для родителей «Социализация ребенка в семье»

Цель: помочь родителям найти пути к пониманию поведения ребенка, способствовать становлению родительской компетентности через повышение информированности и осмысления механизмов эффективного общения и формирования умений и навыков конструктивного взаимодействия с детьми в семье.

Психолог: Здравствуйте! Сегодня мы собрались для того, чтобы попытаться вместе избавиться от своих неприятностей, стать лучше, научиться относиться к ребенку с пониманием и уважением, научиться общаться.

Слово «общение» является одним из важнейших слов в жизни каждого человека, а для развития ребенка она является более важным. В процессе общения с родителями формируется его личность. Наблюдая за тем, как общаются между собой мать и отец, ребенок учится поведению и будет использовать в своем будущем взрослой жизни. Поэтому наша задача показать вам на собственном примере, какие именно позиции родителей общения являются наиболее эффективными, а какие - наоборот, заставить задуматься о смене собственного отношения к детям.

Приветствие "Продли предложение"

Цель: стимулировать внимание участников тренинга, активизировать их творческие способности, привлекать родителей к совместной деятельности помочь родителям узнать друг друга.

Психолог: Перед тем, как мы приступим к работе, давайте настроимся на совместную деятельность. Настроиться нам поможет игровая разминка.

Предлагаю вам продолжить предложение «Мой ребенок для меня ...»

Психолог: Уважаемые родители! Наша встреча будет необычная. Все что будет происходить здесь, предлагаю оставить в своей памяти. Предлагаю Вам каждому дневник для работы на сегодняшней встрече. Рекомендую быть откровенными, искренними, открытыми в своих ответах, потому что это позволит помочь найти пробелы в воспитании ребенка и проанализировать их. Ваши ответы будут конфиденциальные, поэтому надемся на сотрудничество и достижение полного взаимопонимания.

Откройте дневники и заполните первую страницу.

Презентация «Давайте познакомимся» (работа в дневниках)

Имя

Ваше кредо

Ваши семейные ценности

Для эффективности работы предлагаю вам на бейджиках написать свое имя.

Упражнение «Цветок» (работа в дневниках)

Психолог: Народная мудрость гласит: «самый сладостный звук для человека - это его имя». Если хотите привлечь внимание человека к себе, настроить его к общению, то следует обращаться к человеку, ребенку по имени. А как вы называете своего ребенка?

Помочь найти положительные качества своего ребенка Вам поможет задание «Цветок».

Инструкция: предлагаю заполнить лепестки. В середине запишите имя своего ребенка. На листочках ласковые слова, а на лепестках достоинства ребенка.

Вывод: лепестков много и, пожалуй, очень трудно подобрать такое количество ласковых слов и охарактеризовать качества ребенка с положительной стороны.

Рефлексия:

- Было трудно?

- Какие ощущения вызвала у вас это упражнение?

- Легко вам было заполнять? Почему?

С какими осложнениями вы сталкиваетесь в воспитании и общении ребенка, в этом нам поможет узнать тест на следующей странице нашего дневника.

Тест для родителей «Семейное воспитание» (работа в дневниках)

Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с содержанием каждого вопроса выберите тот вариант ответа, который совпадает с вашим мнением. Ваши ответы позволят определить состояние семейного воспитания и особенности его влияния на психическое состояние ваших детей. Просьба отвечать честно. Не задумываться долго над вопросами.

Вопросы:

На вопросы этого теста можно отвечать «да», «нет» или «не знаю».

1. На некоторые поступки ребенка вы часто реагируете «взрывом», а потом жалеете об этом.
2. Иногда вы обращаетесь за помощью или за советом к другим лицам, если не знаете, как реагировать на поведение вашего ребенка.
3. Ваши интуиция и опыт - лучшие советчики в воспитании ребенка.
4. Иногда вам приходится доверять ребенку тайну, которую вы никому другому доверили бы.
5. Вас оскорбляет негативное мнение других людей о вашем ребенке.
6. Случается, вы иногда просите прощения у ребенка за своё поведение.
7. Вы считаете, что ребенок не должен иметь секретов от своих родителей.
8. Вы замечаете между своим характером и характером ребенка отличие, которая иногда удивляет (радует) вас.
9. Вы слишком сильно переживаете неприятности или неудачи вашего ребенка.
10. Вы можете воздержаться от покупки интересной игрушки для ребенка (даже если есть деньги), потому что знаете, что игрушек у него много.
11. Вы считаете, что до определенного возраста лучший воспитательный аргумент для ребенка - физическое наказание (ремень).
12. Ваш ребенок именно такой, о котором вы мечтали.
13. Ваш ребенок причиняет вам больше хлопот, нежели радости.
14. Иногда вам кажется, что ребенок учит вас новым мыслям и поведению.
15. У вас возникают конфликты с собственным ребенком.

За каждый ответ «да», либо «нет» получаете по 10 баллов. За каждое «не знаю» - 5 баллов. Подсчитайте баллы.

Интерпретация результатов:

Если у вас 150-100 баллов, то вы способны к правильному пониманию собственного ребенка. Ваши взгляды и суждения - ваши союзники в решении различных проблем. Вас можно признать образцом для подражания. Для идеала вам кое хватает.

Если у вас 90-50 баллов. Вы находитесь на правильном пути к лучшему пониманию собственного ребенка. Свои временные трудности или проблемы с ребенком вы можете решить. Не пытайтесь оправдываться недостаточностью времени для вашего ребенка. Есть несколько проблем, на которые вы оказываете влияние, а потому попробуйте это использовать. В семье не забывайте, что понимать - не всегда означает принимать. Не только ребенка, но и собственную личность тоже.

Если у вас 49-0 баллов. Кажется, можно больше посочувствовать вашему ребенку, чем вам, поскольку он не попал к родителю - хорошему другу и проводнику на нелегком пути в получении жизненного опыта. Но еще не все потеряно. Если вы действительно хотите что сделать для своего ребенка, попробуйте другой путь. Возможно, вы найдете того, кто вам поможет в этом. Это сложно, но в будущем жизнь вашего ребенка будет устроенным.

Вывод: каждый из вас проанализировал свои ответы и задумался ли ваши подходы в воспитании реализации именно таких целей?

В нашей повседневной жизни мы часто сталкиваемся с различными ситуациями в общении и поведении с детьми, бывает запрещаем слушать, видеть, трогать, прыгать. Мне очень хотелось, чтобы вы проиграли игру «Запрет».

Игровое упражнение «Запрет».

Выбираю одного из родителей для выполнения упражнения, который будет ребенком.

Психолог: посмотрите, пожалуйста, на свой стульях, у кого на стуле есть геометрическая фигура треугольник. Выходите, пожалуйста. Вы ребенок, а я - мать. Я очень забочусь о своем ребенке, чтобы он не испачкался, чтобы не заболел и т.д. (Далее текст сопровождается действиями).

Запрещаю прыгать ребенку по лужам, бегать по улице - завяжу ему ноги, запрещаю прикасаться к палочке на улице, собирать камни и тянуть в рот - завяжу руки, запрещаю смотреть на вещи, которые, по- моему мнению, не нужно видеть ребенку - завязываю глаза, слушать то, что говорят взрослые и говорят идти в свою комнату - завязываю уши, не хочу разговаривать с ребенком и говорю закрой рот - завязываю рот. Посмотрите на моего ребенка, сможет ли она в этом состоянии эффективно общаться со сверстниками, удовлетворять свои потребности, развиваться полноценно?

Эти все действия и слова родителей негативно влияют на развитие ребенка, но в каждом случае можно найти компромисс, помогите мне.

Родители находят компромисс, для решения сложных ситуаций:

- Не завязывать ноги - обуть резиновые сапоги;
- Не завязывать руки - помыть руки после улицы;
- Не завязывать глаза или уши - разговаривать спокойным голосом, не ругаться;
- Не завязывать рот - выслушать ребенка;

Психолог: вместе мы с вами нашли варианты решения проблемы. Нельзя запрещать ребенку, познавать окружающий мир, только в познании окружающей среды и в общении с родителями ребенок развивается и это влияет на социализацию ребенка.

Я очень хочу прочитать сказку Дмитрия Соколова «Фиолетовый котенок».

«Фиолетовый котенок» (чтение сказки сопровождалось показом презентации)

Фиолетовый котенок мыл лапы только в лунном свете.

- Ну что мне с ним делать? - Кошка всплескивала лапами. Ведь хороший, Фиолетовый котенок, а тут, на что ты будешь делать, хоть кол на голове теши - ни в какую.

Только в лунном! Ну что ты будешь делать?

- Нечего с ним цацкаться? - Рычал кабан. Макни его головой в солнечный Ушат или просто в речку!

Ишь ты - все котята как котята, а этому лунный свет подавай! Он просто глупый, - каркала ворона. Председатель маленькая, мозгов немного. Вырастет - его из солнечного света не вытацишь!

Фиолетовый котенок мыл лапы только в лунном свете.

Луна была большая, белая, яркая.

- Милый котенок, - говорила Луна, - а почему ты фиолетовый?
- А как бывает еще? - Удивлялся котенок.
- У меня есть брат, - сказала Луна, - он очень большой и ярко-желтый. Хочешь на него посмотреть?
- Он похож на тебя? Конечно, хочу.

- Тогда не ложись спать, когда я стану таят в небе, ты немножко подожди. Он выйдет из-за той горы и займет мое место.

Ранним утром котенок увидел Солнце.

- Ух, какое ты теплое! - Воскликнул котенок.

- А я знаю твою сестру Луну!

- Передай ей привет, - сказал Солнце, - когда встретишь. А то мы редко видимся.

- Конечно, передам.

Фиолетовый котенок теперь умеет мыть лапки не только на солнце, а даже в мыльной ванной. Ну и что?

рефлексия:

О чем сказка?

- Если перевести ее на тему воспитания, то методы прослеживаются?

Вывод: действительно это сказка об отношении к воспитанию. Кошка, кабан и ворона - это методы воспитания, которые используют родители и они не всегда эффективны. В сущности это вина, угроза и насмешка. А Луна - это символ веры, она не воспитывает котенка, а расширяет его мир. И главное совсем не то, что он научился тому, что от него хотели, а то, что месяц нашла поход как этому научить.

Психолог: во время общения каждый человек учится регулировать как собственное поведение, так и поведение другого люди собственным примером, поощрять, стимулировать к различным видам деятельности, а может манипулировать. Общаясь, люди постепенно сменяют друг друга. А как мы меняемся, узнаем в ходе упражнения.

Психологи объединили определенные ситуации в несколько моделей воспитания.

Упражнение «Модели воспитания»

Психолог: Модели воспитания - это стабильные отношения между старшими и младшими, где воспитательная роль принадлежит старшим. Они иногда осознанные, иногда не полностью. В определенных случаях бывает, что вы на словах декларируете одну модель воспитания, а на действиях реализуете другую. Распространены случаи, когда родители используют в своей практике несколько моделей одновременно.

Воспитание бывает проблемным, является спорным, а есть и достаточно удачное. Возьмите карточки, на которых изображены рисунки и отражают те или иные модели воспитания. Каждой паре следует проанализировать изображения.

1. Модель «Железные рукавицы»
2. Модель «Просторный дом с линией развития»
3. Модель «Поле свободы».

Психолог: после анализа каждой модели воспитания на вашу мысль, какая модель воспитания наиболее способствует формированию и развитию социально - нравственному развитию ребенка. Обсуждение родителей.

Вывод: надеюсь, что после обсуждения данного вопроса каждый из вас определил для себя, что воспитывая в них смелость, уверенность в себе, честность, трудолюбие и другие, социально достойные качества, все это проводит к развитию социально адаптированного и психически здорового малыша в современном обществе.

Упражнение «Памятка на каждый день» (работа в дневнике)

В течение трех минут заполните, пожалуйста

1. Я никогда не буду.....
2. Всегда буду знать.....
3. Всегда буду проявлять интерес к.....
4. Я должна.....
5. Я не могу.....
6. Я не хотела бы.....
7. Я хочу.....

Психолог: надеюсь, что эти правила вы будете использовать, когда возникнут трудности в общении и воспитании ребенка.

Сегодня вы много узнали, кто-то для себя нашел ответы на вопросы, кто-то нашел для себя нечто новое. Хотелось и мне узнать о нашей встрече, была она нужна, полно раскрыт был материал. Запишите свое отношение на цветочках. У каждого из вас они есть. На обратной стороне прошу заполнить предложения и озвучить их, передавая друг другу цветок образуя венок.

Упражнение «Корзинка пожеланий»

Подвести итоги занятия.

Я узнала что.....

Было интересно

Всегда буду.....

Психолог: я очень благодарна за нашу встречу, спасибо за активное, продуктивное участие. Запишите пожелания, это может быть темой нашей следующей встречи.

В дневнике притча «Два ангела» предлагаю притчу, которая поможет родителям посмотреть на свои проблемы иначе.

Однажды на земле путешествовали два ангела: старый и молодой. В один из вечеров, уставшие и обессиленные они попросились на ночлег в дом к богатому человеку. Он пустил странников, но, будучи скупым и негостеприимным человеком, предоставили им ночлег в сарае.

Там было холодно, темно и сыро. Несмотря на усталость, молодой ангел долго не мог уснуть. А когда ему все - таки удалось погрузиться в сон, его вдруг разбудил какой - то шум.

Проснувшись, он увидел, что старый ангел старательно заделывает дыру в стене. Молодой ангел был удивлен, он несколько раз предлагал старому бросить это дело и постараться отдохнуть перед предстоящей дорогой, но получал упорный отказ.

Утром молодой ангел, не скрываю любопытства, спросил у старика:

- Зачем ты помог этому человеку. Ведь он так плохо обошелся с нами?

- Не все является тем, чем кажется, - ответил его спутник.

На следующий вечер, подыскивая ночлег, путешественники остановились у дома бедного человека. Хозяин радушно встретил их, поделился своим ужином и даже предоставили единственную кровать в доме, а сам с женой ушел в сарай. Утром ангелов разбудил крик хозяина и плач его жен. Оказалось, что в эту ночь умерла их корова - единственная кормилица и надежда семьи.

Молодой ангел, Испытывая крайнему удивление. Обратился к старому:

- Почему ты не поможешь бедному человеку? - Сказал он. В прошлый раз ты помог тому, кто так плохо обошелся с нами, а в этот раз ты бездействуешь, когда в твоих силах спасти эту семью?

На что старый ангел ответил:

- Не все является тем, чем кажется!

Продолжая путешествия, молодой ангел никак не унимался, он упрекал старого ангела, обвинял его и не мог смириться с происшедшим.

- Не все является тем, чем кажется, - ответил в третий раз старый ангел.

- В прошлую ночь, когда мы были в доме в богатого человека, я увидел в стене сарая клад - и замуровали его, чтоб тот не достался хозяину дома. А в эту ночь приходила смерть за женой бедняка, и я откупил ее, отдавать корову.

Надеемся, что эта притча поможет вам переосмыслить то, что происходит между вами и вашими детьми. Нужно помнить. Что нет в мире плохого и хорошего. Все зависит от того, как ты на это смотришь.

Тренинг для родителей «Тропинка родительской мудрости»

Цель: ознакомления присутствующих со стилями общения в семье, формирование ответственного отношения родителей к воспитанию детей, создание для них психологической безопасности в лоне семьи.

Ход проведения

Упражнение «Моя семья»

Цель: содействие сплоченности в группе, создание доброжелательной атмосферы.

Психолог. Здравствуйте, я желаю вам здоровья! Сегодня мы с вами пообщаемся в тесном, семейном кругу, ведь детский сад - это невероятная большая, дружная семья. Но сначала нам нужно познакомиться поближе с каждой семьей. Сделаем это с помощью презентации:

Перед вами на столах есть цветная бумага, ножницы, клей, фломастеры. Ваша задача - за 5 минут создать рисунок или аппликацию, которая рассказала бы нам о вашей семье. Затем вы называете свое имя, демонстрируете результаты творчества и говорите несколько слов о членах своей семьи.

Изображенные: небо с луной (отец), солнышко (мать) со звездочками (детьми); дуб (папа), елка (мать), лисичка (дочь), ежик (сын); петух; курица и двое цыплят; рыбки в пруду; семья львов и др.

Правила работы в группе (1 мин.)

Цель: акцентирование участников на соблюдении правил работы в группе и регламентации работы.

Психолог. Чтобы наша встреча была продуктивной, нужно соблюдать определенные правила. Я зачитаю их, а вы обсудите и выберите те, что подходят нам для эффективного взаимодействия:

- Говорить долго и не по теме.
- Говорить четко и конкретно.
- Перебивать друг друга.
- Правило «поднятой руки».
- Быть пассивным и мрачным.
- Быть активным, участвовать во всех видах деятельности.
- Правило хорошего настроения.

Итак, правила поведения на тренинге мы выяснили. Возможно кто хочет внести коррективы?

«Наши ожидания»

Цель: определение ожиданий участников от встречи и работы в группе.

Психолог. Уважаемые родители! Перед вами стикеры, вырезанные в форме отпечатка стопы. Запишите на них свои надежды и ожидания от нашей встречи.

Далее следует озвучить их и прикрепить к плакату «Пейзаж», на котором изображена тропинка, раскинувшаяся от дома к холму Родительской мудрости. Стикеры надо прикрепить в начале пути.

Игра - проживание «Коллективная сказка»

Участники объединяются в группы по 4 человека.

Инструкция. Все мы родом из детства и любим сказки. Предлагаю вам поиграть и придумать собственную сказку. Перед вами бланк текста. Допишите, пожалуйста, то, что, по вашему мнению, пропустил автор. Через 5 мин представитель каждой творческой команды продемонстрирует нам результаты работы.

Коллективная сказка

Жили в одной семье Ребенок, Мама и Папа. Каждый из них имел в доме свою комнату- место для работы и отдыха.

Ребенок всегда был ... И мечтала о ... Мама всегда была ... И мечтала опапа всегда был ... И мечтал о ...

Так они и жили бы до сих пор, если бы в их семье не произошло следующее: однажды наши герои обнаружили, что поменялись местами. Папа стал Младенцем, Ребенок - мамой, а мама - папой. И тогда:

Папа-ребенок сразу сделал ... И побежал ... Ребенок-мама сразу подумала ... И начала ... Мама-папа сразу сказала ... И занялась ...

Так это все продолжалось долго, но через форточку в дом влетела Умная мысль, которая и объяснила им, что эта замена не случайна, поскольку между Ребенком, Мамой и Папой очень много общего, а именно ...

С тех пор жили они долго и счастливо, каждый - на своем месте, и было у них в доме много радости, счастья, общих интересов и взаимопонимания.

Вывод. Уважаемые мамы, папы, вспомните, что вы чувствовали, когда составляли сказку? К какому выводу пришли члены творческих групп? Действительно, мы убедились, что при четком взаимодействии членов семьи и выполнении каждым своих социальных ролей становится возможным развитие гармоничной всесторонне развитой личности ребенка.

Информационное сообщение «Стили воспитания»

(Презентация)

В каждой семье свой своеобразный стиль общения. Собственно, умение взаимодействовать с детьми - очень важная вещь. Вы можете спросить себя, где найти время на общение, ведь сегодня динамика жизни слишком быстрая. Все происходит в спешке. Вспомните, как начинается утро в вашем доме. Утром вы отдаете детям приказы, напоминая, как они должны вести себя в течение дня.

В следующий раз встречаемся с детьми уже вечером. Совместный ужин, разговор создают семейный комфорт. Именно такие минуты могут сплотить и укрепить семью. Однако, опять общение ограничивается короткими фразами. Разве можно пообщаться, когда включен телевизор, и какая женщина уже третий раз рекламирует преимущества стирального порошка?

Исследователи утверждают, что родители говорят с детьми примерно 15-20 минут в день. Из них 10-12 приходится на раздачу приказов. Ученые определили, что в целом существует три модели общения: демократическая, авторитарная, либеральная. Родители, склонны к авторитарному стилю, имеют тенденцию к карательно-насильственной дисциплины; чрезмерно контролируют все поступки ребенка, требуют от нее покорности, нетерпеливы в детские недостатки. В результате у ребенка развивается неуверенность в себе, страх, мстительность, агрессивность по отношению слабым, заниженная самооценка. Авторитарный стиль воспитания в семье

вызывает у детей отчуждение от родителей, чувство своей нежелательности в семье.

Родители, которые выбирают либеральный стиль воспитания, почти не контролируют поведение ребенка. Проявлениями либерального стиля могут быть вседозволенность, выполнение всех прихотей ребенка, неоправданная идеализация его родителями. Такой стиль воспитания может сформировать у ребенка чрезмерное самолюбие, задержку эмоционального развития, отчаяние, недоверие к взрослым, озлобленность, разочарование. Могут проявляться также инфантильность, эгоизм, упрямство, капризность, завышенная самооценка.

Родители - сторонники демократического стиля воспитания - уважают личность ребенка, принимают его таким, каков он есть; дают понять ребенку, что его дела важны для них; доверяют, поощряют самостоятельность, осуждают не самого ребенка, а ее поступок, прислушиваются к мнению ребенка, проводят вместе с ней свободное время, помогают развивать его способности. Дети в таких семьях, прислушиваются к советам родителей, подражают адекватные мужские и женские черты поведения, растут уверенные в себе, хорошо социально адаптированы.

Упражнение «Сказки нашего детства»

Цель: рассмотрение различных моделей семейного общения и проявлений различных типов общения.

Участники объединяются в три группы.

Каждая группа получает фрагмент сказки с определенной моделью семейного общения.

(сказка «Теремок»).

Задача каждой группы - драматизировать фрагмент сказки. Другие команды имеют догадаться, о каком именно стиле семейного воспитания идет речь.

Обсуждение:

- Что было для вас необычным?
- Каковы ваши ощущения от работы?
- Сложно было выполнять задание?
- Сложно было распознать стиль воспитания на драматизации?

Эксперимент.

Упражнение «Стаканы»

Цель: с помощью метафоры обратить внимание родителей на необходимость гуманного отношения к воспитанию ребенка.

Материал: три стакана с водой, чайная ложка, золотой порошок, ком земли.

Инструкция: перед Вами три стакана с чистой водой. Представим, что каждый из них - это ребенок, родившийся с чистыми чувствами, в котором

еще не сформировалась или только начинаются формироваться взгляды на мир.

Итак, возьмем первый стакан и оставим его неизменным. Что происходит в этом стакане? Мы не знаем наверняка, что может в него попасть без нашего внимания.

Во второй стакан бросим кусочек земли и размешаем его. Что произошло в стакане? Вода стала грязной и темной.

В третьей стакан добавим золотой порошок. Что происходит в этом стакане? Вода заиграла золотыми искорками.

Вывод: Так происходит и в воспитании ребенка. Когда мы оставляем его без должного внимания и надзора, он может развиваться и дальше ... Но в каком направлении? Когда мы вкладываем в ребенка только «грязь» - крик, нарекания, недовольство ним, то ребенок начинает так же отвечать и нам. Когда мы вкладываем в ребенка внимательность, любовь, уважение, то и ребенок отвечает нам доброжелательностью, нормальным развитием своей личности.

Психолог: научились, узнали, получили знания, предлагаю вам разработать для себя правила общения и взаимодействия со своим ребенком.

Коллективный коллаж «Идеальные родители»

Инструкция. Предлагаю вам с помощью фломастеров, журнальных вырезок и рисунков составить портрет идеальных родителей. При выполнении работы разместите на ногах то, чего следует избегать в воспитании детей, на туловище - то, к чему мы стремимся, на руках - методы воспитания, на голове - мысли и слова.

Вывод: Дело в том, что мы, взрослые провоцируем ребенка на плохое поведение требованиями, которые он выполнить не может. Важно понять: взрослым следует научиться быть последовательными и спокойными, твердыми, но доброжелательными; помнить, что ребенка надо не только любить, но и уважать.

Упражнение «Правила для ребенка»

Цель: установление ограничений для детей.

Как мы уже говорили, часто общение с ребенком ограничивается указаниями и запретами. Конечно, есть много ситуаций, когда родители вынуждены устанавливать определенные ограничения для своих детей. Особенно если дети маленькие, и их действия могут повредить здоровью и жизни. Давайте попробуем заменить ограничения и запреты на правила поведения.

Ваша задача - будет написать правила для ребенка, не употребив «НЕ». например:

- Нельзя переходить улицу на красный свет / Нужно переходить улицу только тогда, когда светит зеленый огонек на светофоре.

- Не спеши во время еды / Будем есть медленно.
- Не кричи так громко / Будем разговаривать тише.
- Не рисуй на стене / Рисуй на бумаге.

Обсуждение:

- Сложно ли было выполнить задание?
- Есть такие правила, которые назвали участники различных команд?

Вывод. Правила должны быть в каждой семье. Чтобы сохранить мир в семье и не провоцировать конфликтов с детьми, необходимо соблюдать определенные правила.

Рефлексия

Психолог. Наша встреча завершается, поэтому давайте определим: оправдались ли наши ожидания. Если да - необходимо переставить стикеры на холм Родительской мудрости, если же ожидания сбылись частично - ставьте стикеры на тропинке между домом и холмом.

Упражнение «Аплодисменты»

Цель: снятие эмоциональной усталости, улучшение настроения.

Мы с вами хорошо поработали. И в завершение я предлагаю представить на одной ладони улыбку, на другой - радость. А чтобы они не ушли от нас, их надо крепко-накрепко соединить в аплодисменты.

До новых встреч!

Круглый стол для родителей

«Магазин игрушек»

Цель: Создание благоприятного психологического микроклимата среди участников, преодоление барьеров в общении, ознакомление родителей с историей возникновения народной игрушки, с требованиями к выбору игрушек, и их влиянием на психическое развитие ребенка.

Ведущая:

- Добрый день, уважаемые гости! Я рада, новой встречи с вами. Сегодня мы поговорим о том, без чего детский мир не может быть ярким, веселым, интересным.

- Угадайте, о чем пойдет речь.

«Буду мастером таким,
как наш дядя Евдоким:
делать стулья и столы,
красить двери и полы.

А пока сестре Танюшке

сам я делаю... Игрушки

- Вот и прозвучал ответ: Тема сегодняшней встречи: «Добрая игрушка сохранит детскую душу».

- Я предлагаю вам стать в большой круг, чтобы объединиться. Ну что, поиграем? Подойдите, пожалуйста, ко мне, возьмите колокольчики, которые озвучат ваш положительный ответ.

(Блиц-опрос игра «да-нет»)

Если вы согласны с вопросом – позвоните в колокольчик, если нет - не надо.

- Игрушка - это средство развлечения?
- Наблюдаете ли вы, как играют ваши дети?
- Играетесь вы вместе?
- Используете вещи домашнего обихода вместо игрушек?
- Известна ли вам любимая игрушка вашего ребенка?

(видеоролик «Моя любимая игрушка»)

Теперь и мы знаем, какие любимые игрушки у ваших детей.

«Человек бывает вполне человеком лишь тогда, когда играет» -

Фридрих Шиллер

Предлагаем вам послушать мысли:

- Игрушка - это познание окружающего мира
- Игрушка - это воспитание добрых качеств ребенка
- Игрушка - это здоровье берегающий атрибут.

Те, кто согласен с тем, что игрушка - это познание окружающего мира, займите место возле изображения (бинокля).

Тот, кто считает, что игрушка - это воспитание добрых качеств ребенка, подойдите к (сердцу).

А те, кто согласен с выражением, что игрушка - это здоровье берегающий атрибут, станьте возле картинки (улыбка).

(Условные символы расположены на люстрах).

- Я согласна с мнением каждого из вас, а на мой взгляд игрушка - это и познание окружающего мира, и воспитание добрых качеств ребенка, и здоровье берегающий атрибут. Мы предлагаем вам осуществить познавательное путешествие в мир игрушек, где вы сможете посоветоваться со специалистами детской игры, которые пришли на нашу встречу:

Воспитатель ДООУ: Я, воспитатель считаю, что игрушка не только сопровождение игры, но и средство обучения, развлечения и развития.

Медицинская сестра: Я, медсестра думаю, что подбор игрушки – дело серьезное и ответственное, к этому вопросу не стоит подходить стихийно.

Педагог - психолог: Я, педагог- психолог, а мое мнение таково: что лишь игра способна через эмоциональные переживания научить детей действовать и поступать в соответствии с нравственными требованиями.

Учитель-логопед: Я педагог-логопед, считаю, что игрушка – доступное средство для речевого развития.

(специалисты выходят поочередно).

- Приглашаю всех присесть.

(выставляется полка-домик «магазин игрушек»).

- Сегодня открывается новый современный магазин игрушек, но пока его полки пусты. Все игрушки находятся на базе. Предлагаем вам, уважаемые родители, поработать экспедиторами в новом игрушечном магазине.

Сначала выбирать игрушки на базу отправится группа «Крепыш» для наполнения первого этажа. Отберите, пожалуйста, те игрушки, которые, по вашему мнению, относятся к здоровьюукрепляющим.

(Группа работает).

Группой «Крепыш» игрушки отобраны.

- Рассмотрим их. Может быть, вы помните детское стихотворение об игрушках, которые вы отобрали?

Мой веселый, звонкий мяч
Ты куда помчался вскачь?
Красный, синий, голубой,
Не угнаться за тобой.

Когда апрель берёт своё
И ручейки бегут, звеня,
Я прыгаю через неё,
А она — через меня
Мне для вас сказать не жалко,
Что играю со скакалкой.

- Как вы считаете, чем можно дополнить ассортимент?
(ответы участников из других групп)

- Уверенны ли вы, что эти игрушки безопасны для здоровья ребенка? В этом вопросе поможет разобраться медицинская сестра.

(выступление медсестры)

Основные требования к игрушке:

- Игрушка не должна иметь острых углов
- Игрушки не должны оставлять отражения краски на ладонях ребенка.
- Родители должны помнить, что безопасные детские игрушки вообще не должны ничем пахнуть.
- Помните, что безопасные детские игрушки должны будить у малыша радость, а не вредить его здоровью.

- Поэтому, уважаемые родители, будьте внимательны при выборе игрушек для ваших детей! Выбирайте игрушки от надежных производителей, сделанные из натуральных материалов, безвредных для здоровья..

- Пришла очередь наполнить второй этаж «Развивайка». Просим помочь группу с таким же названием. Вот вам путевой лист, который поможет выбрать нужные игрушки.

Загадки

1. Бочку за бочкой Тянут из мешочка. (Лото)

2. Эти чудо-кирпичи

Я в подарок получил.

Что сложу из них — сломаю,

Всё сначала начинаю. (Кубики)

3. Ты детали подбери и
картинку собери (пазлы)

4. Из коробки доставай и машину собирай (конструктор)

5. Выложи ты зайку из цветной..... (Мозаики)

6. Мы внимательно играем, по форме втулки подбираем (сортер)

7. Сестричке-лисичке заплету косички, а маленькой дочке – вдену шнурочки.

(шнуровка)

Пока наполняется 2 этаж, с остальными участниками проводится игра «Игрушки» (по типу игры «Города»)

- Мы видим ассортимент 2 этажа, убедите нас, пожалуйста, купить именно ваши игрушки. Прорекламируйте их. (Реклама)

Выступление педагога-логопеда (Обыгрывание потешек)

- Приступаем к наполнению игрушками 3 этажа под названием «Добрячок»

- На этом этаже выставите игрушки, играя которыми ребенок приобретает такие качества как доброжелательность, вежливость, уважение, душевность.

- Пока группа работает, предлагаем вам озвучить мысли великих людей об этих качествах.

(Цитаты):

- Доброта для души то же, что здоровье для тела: она незаметна, когда владеешь ею, и она дает успех во всяком деле.

Толстой Л. Н.

- Попытайтесь быть хотя бы немного добрее — и вы увидите, что окажетесь не в состоянии совершить дурной поступок.

Конфуций

- Доброта — это то, что может услышать глухой и увидеть слепой.

Марк Твен

- Владеть собой настолько, чтобы уважать других, как самого себя, и поступать с ними так, как мы желаем, чтобы с нами поступали, - вот что можно назвать человеколюбием.

Конфуций

- Самое великое в человеке человечность.

Силован Рамишвили

- Птица кормит птенцов из клюва и при этом учит их летать самостоятельно.

Клод Адриан

- Сколько в человеке доброты, столько в нем и жизни.

Эмерсон Уилис

- Процесс воспитания человека – это и жизненная мудрость и мастерство и искусство...

В. Сухомлинский

- Против всего можно устоять, но не против доброты.

Руссо Ж.

- Этаж «Добрячок» заполнен соответствующими игрушками.

(Интервью)

1. Помните ли вы свою первую игрушку? Кто это был?
2. Делились вы игрушками с друзьями? Охотно ли?
3. Сохранили ли вы свою любимую игрушку для вашего ребенка?

Психолог: За время существования Почты Доверия, родители задавали огромное количество вопросов. В шкатулку я отобрала те, которые относятся к теме нашей сегодняшней встречи и к проблеме воспитания у девочек и мальчиков психологической безопасности. А ответы на остальные вопросы родителей мы оформим в специальную папку «Остров Психологии» в сотрудничестве с другими детскими садами.

1. Вопрос родителей: В нашей семье двое детей сын и дочурка. Сын зачастую играет куклами сестры. Нормально ли это?

2. Вопрос родителей: Я наблюдаю, что моя дочурка, играя с куклой Барби, не проявляет нежность, заботу о ней. Она не качает куклу, не поет ей песни.

3. Вопрос родителей: Что делать, если ребенка не радуют игрушки?

4. Вопрос родителей: Какие игрушки нужно покупать детям?

На этот вопрос мы ответили вместе с вами.

5. Вопрос родителей: Ребенок ломает игрушки, почему так бывает?

(Выступление психолога)

Появление куклы в руках у мальчика часто встречает отрицательную реакцию и даже пугает родителей. Дети же из самого раннего возраста подчиняют свое обращение соответственно требованиям и ожиданиям

взрослых. Поэтому мальчики перестают интересоваться куклами, и сосредоточивают внимание исключительно на технике и конструкторах. Однако кукла не может превратить мальчика в девочку или сделать его слишком мягким и женственным. Если же у ребенка есть те или другие проблемы с развитием пола, то запретами на игры с куклами их не решить. С 4-5 лет можно прибавить в набор игрушек кукол с определенными ролями: солдатиков, врачей, пожарных и т.п. Мальчикам в этом возрасте необходимы и куклы-мальчики, которые, однако, не означает, что у куклы должны быть явным образом выраженные половые признаки. Вполне достаточно общего впечатления, о лице и одежде. Не смотря на отрицательное отношение к куклам в руках мальчиков, много родителей, тем не менее, покупают своим сыновьям разнообразных персонажей современных детских и не очень детских фильмов и мультиков: бетменов, человек-пауков и им подобных, которые, в сущности, не что другое, как куклы. Однако необходимость таких персонажей именно и вызывает большие сомнения. Любая кукла - образ человека. Свободно или невольно малыш отождествляет себя с ней, а также вбирает представление о том, каким вообще должен быть человек: хорошим или плохим, добрым или злым, как он действует в разных ситуациях и т.п.

Так что мальчику иногда не помешало бы покачать колыбель с куклой с целью воспитания у него добрых человеческих качеств.

(Ответ психолога)

Всем известно, что любимая игрушка девочки - это кукла. От того, которая она - по форме, характером, внешним видом - во многом будет зависеть становление будущей женщины.

С точки зрения творцов Барби современная женщина - заметная, красивая блондинка, безупречно одетая, что имеет просторный дом, набор средств по уходу за внешностью и проведение времени в изысканных удовольствиях - катании на конях и поездках за город в сопровождении непреодолимого нареченного Кена.

Игра с такой куклой изначально не допускала мысли о материнстве. Поэтому девочки всего мира играли с ней не в «дочери-матери», а в «ту, которой я состояния, когда вырастания».

Первыми забили тревогу японцы. В этой стране на государственном уровне запретили продажу такой куклы. Почему, спросите вы? Да потому, что в культурных традициях японцев столетиями воспитывался другой идеал внешней и духовной красоты женщины. Лицо и пропорции Барби противоречили конституциональным особенностям фигуры японок. Кроме того, главными добродетелями японской женщины столетиями считались скромность и кротость, в отличие от эмансипированности заокеанской дивы.

Позднее об отрицательном влиянии на психику девочек заговорили и европейские психологи. Они обратили внимание родителей на то, что стремление отвечать внешним параметрам Барби приводило к тому, что девочки-подростки болели анорексией - психическим нарушением, которое представляет собой сознательный отказ от приема пищи из боязни растолстеть, что приводит к истощению.

Старинные куклы - деревянные, глиняные - археологи находят даже на месте древних человеческих поселений. Эта игрушка издавна воплощала в себе инстинкт материнства, готовила девочку к ее основному назначению - стать матерью, уметь проявлять заботу о беззащитном ребеночке, которого нужно нянчить, кормить, одевать, укладывать спать.

Вопрос родителей: Что может дать народная игрушка современному ребенку?

Более подробно на этот вопрос ответит воспитатель.

Презентация народной игрушки

Вопрос родителей: Но смотря на старинных кукол, мы видим, что у них даже лица нет. Что эта игрушка может дать ребенку?

(отвечает воспитатель)

- Я постараюсь ответить на этот вопрос.

К сожалению, мы забыли о традиционных народных русских игрушках - добрые, веселые, яркие, изготовленные из естественных материалов. Они, конечно, не блестят так, как глянцевая холодная пластмасса, зато имеют в себе намного больше - дольку души целого народа. Русская народная игрушка издавна привлекает внимание исследователей волшебным миром ее образов, преисполненных поэзии и сказочности, которая вдоль столетий властвовали в воображении детей, пробуждая фантазию и побуждая к творчеству.

Народная игрушка имеет также незаурядные высокие художественные качества и широкие воспитательные возможности. Эмоциональное действие образов, внедренных в народную игрушку, широко применяется педагогами в эстетичном воспитании детей, помогает привлечь их к извечной культуре своего народа.

Воспитательная ценность игрушки заключается в том, что она оказывает содействие формированию самостоятельности, творческой деятельности детей. Игрушка - важный фактор психического развития. Народные игрушки издавна используют с целью эстетичного, морального, умственного, физического воспитания. Народная игрушка является средством формирования ощущения эстетичной красоты, эстетичного вкуса, восприятия. Во время игры дошкольник развивается, познает мир, подражает и усваивает социальный опыт. Игрушка является средством передачи культурного опыта народа от поколения до поколения. Использование народной игрушки обеспечивает художественное развитие,

Народная игрушка является ниточкой в руках ребенка, который соединяет его с историей Родины.

Такие игрушки оказывают содействие укреплению у ребенка светлого, оптимистичного расположения духа, положительного восприятия окружающего мира.

- Мы заполнили все три этажа магазина. Игрушки, представленные на каждом, без сомнения важны для развития ребенка, и вы нас в этом убедили. Скажите, а можно собрать игрушки этажей «Крепыш», «Умка», «Добрячок» на одном этаже?

И тогда у нас получится более совершенный этаж, игрушки которого оказывают содействие всестороннему развитию ребенка.

Предлагаю придумать ему название.

«Аукцион идей» («Развивайка»)

- Результатом нашей совместной деятельности родителей и педагогов стал 4 этаж, наполнение которого представлено в буклете «Добрая игрушка сохранит душу ребенка».

Общие рекомендации по формированию психологической безопасности у детей

- Поверьте в уникальность своего ребенка, в то, что Ваш ребенок единственный в своем роде, не похож ни на одного соседского ребенка и не является точной копией вас самих. Поэтому не следует требовать от ребенка реализации заданной Вами жизненной программы и достижения поставленных Вами целей. Предоставьте ему право прожить жизнь самому. Позвольте ребенку быть самим собой, со своими недостатками, слабостями и достоинствами. Принимайте его таким, какой он есть. Опирайтесь на сильные стороны ребенка.

- Не стесняйтесь демонстрировать ему свою любовь, дайте ему понять, что будете любить его всегда и при любых обстоятельствах.

- Не бойтесь залюбить ребенка, берите его на колени, смотрите ему в глаза, обнимайте и целуйте его тогда, когда ему это хочется. В качестве поощрения чаще используйте ласку.

- Постарайтесь, чтобы ваша любовь не обернулась вседозволенностью и безнадзорностью. Установите четкие рамки и запреты /желательно, чтобы их было немного/. Строго придерживайтесь установленных запретов и разрешений.

- Не спешите прибегать к наказаниям. Постарайтесь воздействовать на ребенка просьбами. В случае неповиновения родителям нужно убедиться, что просьба соответствует возрасту и возможностям ребенка.

- Если ребенок демонстрирует открыто неповиновение, родитель может подумать о наказании. Наказание должно соответствовать проступку, ребенок должен четко понимать: за что наказан.

- Не забываете, что ключ к сердцу ребенка лежит через игру. Именно в игре можете передать те навыки и знания, понятия о жизненных ценностях, лучше понять друг друга.

- Чаще разговариваете с ребенком, объясняете ему суть запретов и ограничений. Помогите ребенку вербально выражать свои чувства и переживания, научиться понимать свое поведение и поведение других людей.

- Психическое здоровье ваших детей в ваших руках. Чаще полагайтесь на свою любовь и интуицию.

- Диалогу с обществом ребенок учится у нас, взрослых. Мы его мера, его масштаб, его критерии оценки других, отношения к другим и к себе. Первый шаг в мире взрослых и сверстников он начинает с того, что оглядывается на нас и судит этот мир по законам, преподанным ему нами.

- Очень важно осознать, что стиль отношения взрослых к ребенку влияет не только на детское поведение, но и на психическое здоровье детей; так неуверенность ребенка в положительном отношении к себе взрослого или, наоборот, уверенность в негативной оценке его как личности провоцирует подавленную агрессивность.

Нам, взрослым, необходимо помнить, что под влиянием опыта общения с нами, у ребенка не только формируются оценки себя и других, но и зарождается очень важная особенность - сочувствовать другим людям, переживать чужие горести и радости как собственные. В общении со взрослыми и сверстниками он впервые осознает, что нужно учитывать не только свою, но и чужую точку зрения. Педагогическая авторитарность в неформальном общении с детьми порождает у них дефицит самостоятельности, неумение выразить и отстоять свое мнение. Общаясь с ребенком, очень важно отрешиться от позиции, что наше слово – истина, ибо процесс общения требует понимания другого и отождествления себя с другими.