

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
"Центр развития ребёнка - детский сад № 14"

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЭМОЦИОНАЛЬНО - ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЁНКА
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Педагог - психолог:
высшей квалификационной
категории
Зайцева Галина Васильевна

Принята на Педагогическом Совете
протокол № 3 от 15 января 2018 г.

Утверждаю: Заведующий МКДОУ № 14
_____ Жукова Т.В.
приказ № 5/ 1 от 17 января 2018 г.

г. Ефремов

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----------------|
| I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 стр. |
| 1.1. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ..... | 3 стр. |
| 1.2. НАУЧНАЯ ОБОСНОВАННОСТЬ..... | 5 стр. |
| 1.2.1. Определение понятия «эмоции» | 5 стр. |
| 1.2.2. Характеристики эмоционального развития дошкольников..... | 6 стр. |
| 1.2.3. Факторы становления эмоциональности в дошкольном возрасте..... | 7 стр. |
| 1.3. НАПРАВЛЕННОСТЬ И УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ..... | 8 стр. |
| 1.3.1. Цель программы..... | 8 стр. |
| 1.3.2. Задачи программы..... | 8 стр. |
| 1.3.3. Предмет развития..... | 9 стр. |
| 1.3.4. Объект развития..... | 9 стр. |
| 1.3.5. Средства развития..... | 9 стр. |
| 1.4. ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ ПРОГРАММЫ | 10 стр. |
| 1.4.1. Противопоказания к применению программы..... | 9 стр. |
| 1.5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ..... | 10 стр. |
| 1.6. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ | 11 стр. |
| 1.7. КОЛИЧЕСТВО ЗАНЯТИЙ В НЕДЕЛЮ | 12 стр. |
| 1.8. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ | 12 стр. |
| 1.9. СПОСОБЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ | 12 стр. |
| II. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ..... | 13 |
| стр. | |
| III. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ | |
| ПРОГРАММЫ | 16 стр. |
| 3.1. Оценка результативности | 16 стр. |
| 3.2. Методики | 17 стр. |
| IV. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ | 32 стр. |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 33 стр. |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ | 34 стр. |
| СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ | 35 стр. |
| ПРИЛОЖЕНИЕ | |

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Все мы хорошо знаем, что развитие ребёнка теснейшим образом связано с особенностями мира его чувств и переживаний. Эмоции, с одной стороны, являются индикатором состояния ребёнка, с другой – сами существенным образом влияют на его познавательные процессы и поведение, определяя направленность его внимания, особенности восприятия окружающего мира, логику суждений.

Маленькие дети часто находятся в «плёну» эмоций, поскольку ещё не могут управлять своими чувствами, что может приводить к импульсивности поведения, осложнением в общении со сверстниками и взрослыми. Лишь по мере личностного развития у них формируется способность осознавать и контролировать свои переживания, понимать эмоциональное состояние других людей, развивается произвольность поведения, чувства становятся более устойчивыми и гибкими.

Детство представляет собой особый период, сущностью которого является процесс взросления ребёнка, вхождения его в социальный мир взрослых, что предусматривает приобретение свойств и качеств зрелой личности. Одним из важнейших критериев развития личности является степень развитости её «социальности». Именно социальное является главным содержанием развития ребёнка, который в общественных связях и отношениях присваивает и реализует свою социальную сущность. Анализ условий и факторов, определяющих специфику процесса социализации показал, что уже в старшем дошкольном возрасте у детей обнаруживается субъективное отношение к социальным ценностям, осознанное понимание их смысла, а также формируется стремление и умение оценивать свои поступки, поведение сверстников и взрослых в процессе той или иной конкретной деятельности. Таким образом, уже в дошкольном возрасте развёртывается

постоянно усложняющийся непрерывный процесс социального развития индивида.

Одним из важнейших показателей успешности или неуспешности протекания процесса социализации ребёнка – дошкольника являются особенности его эмоциональной сферы, характер эмоциональных контактов ребёнка и его познавательная активность.

Одной из важнейших задач психолога в МДОУ является деятельность по созданию психологических условий для эмоционального комфорта ребёнка и развития его личности. В целях профилактики ненормативного поведения дошкольников нами была разработана программа «Игровой психокоррекции трудностей общения у дошкольников», которая использовалась при работе с детьми проблемной подготовительной к школе группы. Анализ, проведённый после завершения цикла занятий, показал, что на фоне снижения невротизации, агрессивности, изменения взгляда ребёнка на окружающий мир, вместе с тем имеются дети, которые даже подсознательно ничего не хотят изменить в своих отношениях с окружающими.

Анализируя деятельность по реализации программы «Игровой психокоррекции трудностей общения у дошкольников», мы пришли к выводу, что в целях профилактики ненормативного поведения дошкольников, снижения эмоционального напряжения, формирования у детей моральных представлений, развития способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выразить своё целесообразно начинать работу с детьми более раннего возраста. Знакомство детей с фундаментальными эмоциями осуществляется как в ходе всего учебно-воспитательного процесса, так и на специальных занятиях, начиная со средней группы, где дети переживают эмоциональные состояния, вербализуют свои переживания, знакомятся с опытом сверстников.

Актуальность вышеизложенной проблемы психического здоровья детей и поиски путей оказания помощи детям до поступления их в школу привели к

созданию «Программы эмоционального развития детей», которая включает в себя курс занятий – игротренинг.

Программа разработана для детей 4 -5 лет.

1.2. НАУЧНАЯ ОБОСНОВАННОСТЬ

1.2.1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ «ЭМОЦИИ»

Когда мы наблюдаем восход солнца, читаем книгу, слушаем музыку, ищем ответ на возникший вопрос или мечтаем о будущем, то наряду с разными формами познавательной деятельности мы проявляем свое отношение к познаваемому миру.

Радость, грусть, боязнь, страх, восторг, досада – вот разнообразный спектр чувств и эмоций, возникающих в процессе познания и деятельности человека и влияющий на его протекания.

Своеобразие эмоций и чувств определяется потребностями (их удовлетворением или неудовлетворением), мотивами, стремлениями, намерениями человека, особенностями его воли и характера. С изменением какого-либо из этих компонентов меняется личностное отношение человека к предмету потребности. Мир чувств и эмоций сложен и многообразен. Богатство эмоциональных переживаний помогает человеку глубже понимать происходящее, более тонко проникать в переживания других людей, их межличностные отношения, способствует познанию человеком самого себя, своих возможностей, способностей, достоинств и недостатков мира, окружающих его предметов и явлений. Эмоции и чувства придают словам и поступкам, всему поведению своеобразный колорит. Положительные переживания воодушевляю человек в его творческих поисках и смелых дерзаниях.

1.2.2. ХАРАКТЕРИСТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Эмоции играют важную роль в жизни детей: помогают воспринимать действительность и реагировать на нее. С первых дней жизни ребенок сталкивается с многообразием окружающего мира: людьми, предметами, событиями.

В дошкольном возрасте чувства господствуют над всеми сторонами жизни ребенка, придавая им окраску и выразительность на этом возрастном этапе реакция ребенка достаточно импульсивна. Выражение эмоций носит непосредственный характер. Так, для раннего возраста характерны яркие эмоциональные реакции, связанные с желаниями ребенка. Ребенок эмоционально реагирует на то, что непосредственно воспринимает. Маленький ребенок, не умеющий управлять своими переживаниями, почти всегда оказывается во власти у захватившего его чувства.

К дошкольному возрасту эмоциональный мир ребенка становится богаче и разнообразнее. От базовой эмоции (страха, радости и др.) он переходит к более сложной гамме чувств: радуется и сердится, восторгается и удивляется, ревнует и грустит. Изменяются и внешние проявления эмоциональных реакций. В этом возрасте усваивается язык чувств – принятые в обществе формы выражения тончайших оттенков переживаний при помощи взглядов, улыбок, жестов, поз, движений, интонаций, голоса.

Формирование чувства личной и культурной идентичности, происходящие между двумя и шестью годами, сопровождается разнообразными сильными эмоциями и переживаниями, которые ребенок должен научиться интегрировать в структуру собственной личности.

Для дошкольного детства становится характерным более адекватное проявление эмоций, отсутствие сильных аффективных вспышек и конфликтов по незначительным поводам. Этот новый относительно стабильный эмоциональный фон определяет растущая способность детей

управлять своими эмоциями. Регулирование эмоций – одна из сторон детского психосоциального развития, особенно в первые семь лет жизни.

1.2.3. ФАКТОРЫ СТАНОВЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТИ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

В формировании эмоциональности в дошкольном возрасте важную роль играют несколько факторов: наследственность и индивидуальный опыт общения с близкими взрослыми, а также факторы обучаемости и развития эмоциональной сферы (навыки выражения эмоций и связанные с эмоциями формы поведения). Эмоциональные черты ребенка в значительной степени обусловлены особенностями его социального опыта, особенно опыта, приобретенного в младенчестве и раннем детстве. От эмоций, которые испытывает и проявляет ребенок, зависит успешность его взаимодействия с окружающими его людьми, а значит и успешность его социального развития.

Наиболее сильные эмоциональные переживания вызывают у ребенка взаимоотношения с другими людьми – взрослыми и детьми. Общительность и доброжелательность взрослого выступает как условие развития положительных социальных качеств у ребенка.

Невнимательное отношение взрослого к ребенку значительно снижает его социальную активность: ребенок замыкается в себе, становится скованным, неуверенным, готовым расплакаться либо выплеснуть свою агрессию на сверстников.

Эмоции и чувства формируются в процессе общения со сверстниками. Потребность в общении со сверстниками развивается на основе совместной деятельности детей – в играх, при выполнении трудовых поручений и т.д.

Первая и наиболее важная черта общения состоит в большом разнообразии коммуникативных действий и чрезвычайно широком их диапазоне. При общении со сверстником ребёнок совершает множество действий и обращений, которые практически не встречаются в контактах со взрослыми.

Действия, адресованные сверстнику, характеризуются значительно большей аффективной заряженностью.

По мере развития личности у ребёнка 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.

1.3. НАПРАВЛЕННОСТЬ И УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ

1.3.1. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

- Оптимизация процесса социализации детей дошкольного возраста.
- Раскрытие творческого потенциала, побуждение интереса к предметному миру и мира человеческих взаимоотношений.
- Введение ребёнка в сложный мир человеческих эмоций, помощь в определении эмоционального состояния.
- Помощь ребёнку в создании своего собственного эмоционального фонда, с помощью которого он сможет ориентироваться в собственных чувствах и в чувствах людей, которые его окружают.

1.3.2. ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

- научить детей понимать собственное эмоциональное состояние;
- выражать свои чувства,
- распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации,
- формирование и поддержание адекватной самооценки детей,
- профилактика нежелательных негативных тенденций в поведении детей,
- развитие навыков общения детей, игровых умений и навыков.
- обучение приёмам ауторелаксации.

1.3.3. ПРЕДМЕТ РАЗВИТИЯ: эмоциональная сфера детей дошкольного возраста.

1.3.4. ОБЪЕКТ РАЗВИТИЯ: дети дошкольного возраста 4 – 5 лет.

1.3.5. СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ:

1. Этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и частичную коррекцию эмоционально – личностной и познавательной сфер ребёнка;

2. Игры на развитие навыков общения;

3. Игры на развитие памяти, восприятия, внимания и воображения;

4. Процедуры, способствующие саморегуляции детей:

- упражнения на мышечную релаксацию (снижают уровень возбуждения, снимают напряжение);

- дыхательная гимнастика (действует успокаивающе на нервную систему);

- мимическая гимнастика (направлена на снятие общего напряжения, играет большую роль в формировании выразительной речи детей).

В качестве вспомогательных средств развивающей работы с детьми мы используем рисование и музыку.

1.4. ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ ПРОГРАММЫ

«Программа эмоционального развития детей» направлена на формирование у детей навыков управления негативными эмоциями, осознанного отношения к нормам социального поведения, на преодоление замкнутости, нерешительности, способствует развитию коммуникативных навыков и воспитанию эмпатийного отношения к окружающим.

1.4.1. Противопоказания к применению программы

Нет

1. 5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Курс состоит в среднем из 14 занятий. Одно занятие длится 30 минут.

Каждое занятие состоит из 3 частей.

1 часть занятия. Развитие эмоционально-личностной сферы психики.

Темы и виды занятий первой части:

- упражнение на развитие мимических движений;
- игры на определение и передачу эмоционального состояния человека при помощи жестов и мимики;
- игры по обучению выразительным движениям;
- этюды на развитие выразительности жеста;
- этюды и игры на выражение и сопоставление отдельных черт характера – отрицательных и положительных;
- сюжетно - ролевые игры по развитию коммуникативных навыков, коррекции взаимоотношений детей.

2 часть занятий. Развитие познавательной сферы психики. В этой части занятия проводятся игры и упражнения на развитие общей осведомлённости, восприятия, воли, внимания, наблюдательности, мышления, памяти, воображения, творческой фантазии речи. Все эти игры направлены на умственное развитие детей через совершенствование их органов чувств.

3 часть занятия. Обучение детей приёмам саморасслабления. Снятие психомышечного напряжения у детей с такими невротическими

проявлениями, как истощение нервной системы, возбудимость, страхи, агрессивность. В этой части занятия используются игры и этюды на тренировку (напряжения и расслабления) отдельных групп мышц – рук, ног, туловище, лица, шеи, комплекс психомышечной тренировки «На берегу моря».

В каждом занятии помимо новой информации есть повторы. Поскольку дети любят смотреть одни и те же мультфильмы, читать одни и те же сказки по много раз, занятия с повторами становятся близкими и понятными для них. Полученная таким образом информация лучше запоминается.

Во время занятий дети сидят в кругу – на стульчиках или на ковре. Круг – это, прежде всего, возможность открытого общения. Форма круга создаёт ощущение целостности, завершённости, придаёт гармонию отношениям детей, позволяет им ощутить особую общность, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

Кроме того, в ходе работы дети знакомятся с навыками релаксации и саморегуляции, что создаёт условия для формирования у них способности управлять своим эмоциональным состоянием.

Поскольку эмоции заразительны, коллективное сопереживание усиливает их и позволяет получить более яркий опыт проживания эмоциональных ситуаций.

1.6. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цикл занятий рассчитан на три с половиной месяца, при условии, что они проводятся один раз в неделю.

Общее затраченное время на реализацию программы 7 часов.

1.7. КОЛИЧЕСТВО ЗАНЯТИЙ В НЕДЕЛЮ

Развивающие занятия проводятся один раз в неделю.

1.8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Занятия проводятся в кабинете психолога. Общие размеры кабинета 6х3.В кабинете установлены детские столы и стульчики, мягкий диван, на полу ковер. Стены кабинета оклеены обоями светлых тонов, которые способствуют умиротворенности, ощущению пространства, создают приподнятое настроение, психологический комфорт.

Для проведения занятий необходимы: магнитофон, кассеты, с записью спокойной музыки, природных звуков, клубочек шерсти, бумага, карандаши, фотографии радостных людей, игра «Азбука настроений», пиктограммы различных эмоциональных состояний, платок, два шарфика, коробка с конфетами, свеча, книга Н.Носова «Живая шляпа», книга Л.Муур «Крошка Енот и тот, кто сидит в пруду», шляпа, игрушечный котенок, колокольчик, рассказ Л.Н.Толстого «Косточка», чашка, мусорное ведро.

1.9. СПОСОБЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Психолог при проведении развивающих занятий работает в тесном сотрудничестве с социальным педагогом, логопедом, педагогами дополнительного образования, воспитателями.

С целью сохранения эмоционального благополучия, формирования эмпатийного поведения все педагоги МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №14» при проведении занятий с дошкольниками используют игры и упражнения, направленные на развитие коммуникативных навыков, сплоченности группы, снятие психоэмоционального напряжения.

II. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

| ТЕМА | СОДЕРЖАНИЕ | КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | ФОРМЫ РАБОТЫ | МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ |
|----------------------------|---|--|--------------|--|
| Занятие №1 «Робость» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Клубочек» 2. Этюд «Первый раз в детский сад» 3. Игра «Я – лев» 4. Упражнение «Я очень хороший» 5. Заключительный этап. | <p>7 мин</p> <p>8 мин</p> <p>5 мин</p> <p>7 мин</p> <p>3 мин</p> | Групповая | - Клубочек шерсти, - пиктограмма «Робость» |
| Занятие №2 «Радость» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Давайте поздороваемся» 2. Упражнение «Солнечный лучик» 3. Этюд «Встреча с другом» 4. Упражнение «Я радуюсь, когда...» 5. Игра «Доброе животное» 6. Заключительный этап. | <p>5 мин</p> <p>3 мин</p> <p>7 мин</p> <p>10 мин</p> <p>2 мин</p> <p>3 мин</p> | Групповая | -пиктограмма «Радость» фотографии радостных людей, бумага, карандаши |
| Занятие №3 «Радость- 2» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Мы можем только петь» 2. Упражнение «Животные умеют радоваться» 3. Игра с платком 4. Упражнение «Азбука настроений» 5. Игра «Доброе животное» 6. Заключительный этап. | <p>3 мин</p> <p>10 мин</p> <p>8 мин</p> <p>7 мин</p> <p>2 мин</p> <p>3 мин</p> | Групповая | -пиктограмма «Радость», игра «Азбука настроений», платок или шарф |
| Занятие №4 «Радость- 3» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Ветерок» 2. Упражнение «Я радуюсь, когда...» 3. Игра «Изобрази...» 4. Игра «Волшебные конфеты» 5. Заключительный этап | <p>3 мин</p> <p>8 мин</p> <p>8 мин</p> <p>7 мин</p> <p>4 мин</p> | Групповая | -пиктограмма «Радость», бумага, карандаши, ответы детей с прошлых занятий, коробка с конфетами |
| Занятие №5 «Страх» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Приветствие» 2. Упражнение «Солнечный зайчик» | <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> | Групповая | -пиктограмма «Страх», фотография ребёнка, |

| | | | | |
|---|--|---|-----------|---|
| | 3. Этюд «Изображаем страх» 4. Этюд «Как котёнок потерялся» 5. Заключительный этап | 8 мин 7 мин 4 мин | | испытывающего страх, свеча |
| Занятие №6 «Страх - 2» | 1. Упражнение «Давайте поздороваемся» 2. Игра «Азбука настроений» 3. Этюд «Ваза разбилась» 4. Релаксация. Комплекс «На берегу моря» 7. Заключительный этап. | 4 мин 10 мин 10 мин 5 мин 4 мин | Групповая | - пиктограмма «Страх», игра «Азбука настроений» |
| Занятие №7 «Страх -3» | 1. Игра «Паровозик» 2. Задание - упражнение «На станции Художественная» 3. Упражнение «Страх растаял» 4. Заключительный этап. | 4 мин 15 мин 7 мин 4 мин | Групповая | Бумага, карандаши, книга Н.Носова «Живая шляпа» с иллюстрациями И. Семёновой, книга Л. Муур «Крошка Енот и тот, кто сидит в пруду с иллюстрациями В.Сутеева |
| Занятие №8 «Удивление» | 1. Упражнение «Доброе утро» 2. Упражнение «Изобрази» 3. Этюд «Живая шляпа» 4. Упражнение «Удивлённые человечки» 6. Заключительный этап. | 3 мин 5 мин 7 мин 10 мин 5 мин | Групповая | - пиктограммы с изображением чувств удивления, радости, страха; шляпа с привязанной к ней длинной ниткой, игрушечный котёнок, которого можно спрятать под шляпу |
| Занятие №9 «Самодовольство» | 1. Упражнение «Мы друг другу улыбаемся» 2. Упражнение «Какое чувство здесь изображено?» 3. Этюд «Самодовольство» 4. Этюд «Мышка - хвостунья» 5. Заключительный этап. | 3 мин 6 мин 6 мин 10 мин 5 мин | Групповая | - пиктограмма с изображением чувств удивления, радости, страха, самодовольства. |
| Занятие №10 Закрепление знаний о чувствах. | 1. Упражнение «Паровозик с именем» 2. Упражнение «Изобрази | 3 мин 10 мин | Групповая | - Игра «Азбука настроений» |

| | | | | |
|--|--|--|-----------|--|
| | настроение» 3. Упражнение «Узнай эмоции» 4. Игра «Доброе животное» 5. Заключительный этап. | 10 мин 3 мин 3 мин | | |
| Занятие №11 «Злость» | 1. Приветствие 2. Знакомство с чувством «злость» 3. Этюд «Сердитый дедушка» 4. Игра «На ринге» 5. Телесно – ориентированное упражнение «Цветок» 6. Заключительный этап. | 2 мин 3 мин 7 мин 8 мин 3 мин 3 мин | Групповая | - колокольчик, 2 шарфа, пиктограмма «Злость» |
| Занятие №12 «Стыд, вина» | 1. Упражнение «Давайте поздороваемся» 2. Знакомство с чувством вины. Рассказ «Косточка» Л.Н. Толстого 3. Игра «Подарки» 4. Заключительный этап. | 5 мин 10 мин 7 мин 3 мин | Групповая | - магнитофон, аудиокассеты «Звуки природы», текст рассказа «Косточка» |
| Занятие №13 «Отвращение, брезгливость» | 1. Упражнение «Делай как я» 2. Этюд «Солёный чай» 3. Этюд «На прогулке» 4. Телесно – ориентированное упражнение «Под дождём» 5. Заключительный этап. | 4 мин 7 мин 7 мин 4 мин 5 мин | Групповая | - пустая чашка, листы бумаги, мусорное ведёрко, пиктограмма «Отвращение» |
| Занятие №14 Закрепление знаний о чувствах | 1. Игра «Приветствие» 2. Упражнение «Что и когда я чувствую» 3. Этюды на отображение положительных черт характера - «Так будет справедливо» - «Вежливый ребёнок» 4. Игра «Доброе животное» 5. Заключительный этап. | 4 мин 10 мин 8 мин 3 мин 4 мин | Групповая | - Игра «Азбука настроений» |

III. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

3.1. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

Как показывает практический опыт, после проведения занятий не сразу, не вдруг, а исподволь и постепенно, положительные результаты начинают проявляться.

У многих детей, прошедших курс развивающих занятий, вырабатываются положительные черты характера (смелость, уверенность, доброта и др.), им становится легко общаться со сверстниками, они лучше понимают чувства других и легче выражают свои. У детей изживается неуверенность, агрессивность, страх, формируется чувство сопереживания, сотрудничества, самоуважения, уверенность в своих силах и в себе, повышается самооценка. Дети знакомятся с правилами этикета, изучают приёмы и методы психомышечной релаксации и могут их применять.

С детьми, проблемы которых после проведённого курса занятий исчезли не полностью, проводятся дополнительные индивидуальные занятия.

Результативность, эффективность программы можно выявить путём обследования, проводимого два раза в год: до начала развивающих занятий и после прохождения курса. Анализ результатов включает в себя следующие моменты:

- оценку детей воспитателями (путём анкетирования);
- обследование детей психологом (изучение эмоционально-личностной сферы – методики «Кактус», «Рисунок несуществующего животного»).

3.2. МЕТОДИКИ

МЕТОД НАБЛЮДЕНИЯ

Наблюдение – один из основных эмпирических методов психологического исследования, состоящий в преднамеренном систематическом и целенаправленном восприятии психических явлений с целью изучения их специфических изменений в определённых условиях и отыскания смысла этих явлений, который непосредственно не дан.

Процедура исследования методом наблюдения состоит из следующих этапов:

1. Определяются предмет наблюдения (поведения), объект (отдельные индивиды или группа), ситуации;
2. Выбирается способ наблюдения и регистрации данных;
3. Строится план наблюдения (ситуации - объект - время);
4. Выбирается метод обработки результатов;
5. Проводится обработка и интерпретация полученной информации.

Предметом наблюдения могут являться различные особенности вербального и невербального поведения. Исследователь может наблюдать:

1. речевые акты (содержание, последовательность, частоту, продолжительность и т.д.);
2. выразительные движения, экспрессию лица, глаз, тела и др.

3. движения (перемещения и неподвижные состояния людей, дистанцию между ними и прочие).

4. физические воздействия (касания, толчки, удары и т.д.).

Главные проблемы регистрации результатов наблюдения – категоризация поведенческих актов и параметров поведения. Помимо этого, наблюдатель должен уметь точно устанавливать отличие по поведенческому акту одной категории от другой.

В существенной степени сказывается на результатах наблюдения уровень опыта и квалификация наблюдателя. В психологической интерпретации поведения людей прошлый опыт наблюдателя не ограничивается его научными представлениями, но включает и его привычные стереотипы суждений, эмоциональные отношения, ценностные ориентиры и т.д. Несмотря на все предосторожности, наблюдение всегда характеризуется некоторой субъективностью; оно может создавать установку, благоприятную для фиксации значимого факта, что порождает интерпретацию фактов в духе ожиданий наблюдателя. Отказ от преждевременных обобщений и выводов, многократность наблюдения, контроль со стороны других методов исследования позволяет обеспечить объективность наблюдения.

Наблюдение является незаменимым методом, если необходимо исследовать естественное поведение без вмешательства извне в ситуацию, когда нужно получить целостную картину происходящего и отразить поведение индивидов во всей полноте.

Наблюдение может выступать в качестве самостоятельной процедуры и рассматриваться как метод, включенный в процесс экспериментирования. Результаты наблюдения за испытуемыми являются важнейшей дополнительной информацией для исследователя. Не случайно величайшие естествоиспытатели, такие как Ч. Дарвин, В. Гумбольдт, И. П. Павлов, К. Лоренц и многие другие считали метод наблюдения главным источником научных фактов.

Метод наблюдения широко применяется в исследовании детского агрессивного поведения.

ТЕСТ «НЕСУЩЕСТВУЮЩЕЕ ЖИВОТНОЕ» - направлен на исследование личности детей. Может использоваться при работе с детьми 4,5-5 лет и старше.

Инструкция: «Нарисуй несуществующее животное, т.е. такое, которого нет в реальной жизни. Назови его несуществующим названием».

Проведение теста. Детям предлагают лист белой бумаги и простой карандаш. Младшим детям (4,5 – 6 лет) можно предложить цветные карандаши или фломастеры. Им также могут быть даны более детальные разъяснения понятия «несуществующее животное», например, взрослый может предложить нарисовать такое животное, которого нет в жизни, оно существует только в сказках.

После начала работы взрослый, как и в других личностных тестах, не вмешивается в её процесс. Как только ребёнок закончил рисовать, его можно попросить ответить на некоторые вопросы: «Как зовут это животное? С кем живет? С кем дружит? Чем питается?» Ответы детей фиксируются.

Анализ результатов. Прежде всего, обращают внимание на размер фигуры нарисованного животного и расположение этого животного на листе бумаги. Размер фигуры связан с самооценкой ребёнка (чем больше размер фигуры, тем выше самооценка), а её расположение на листе бумаги – с уровнем его притязания. Расположение в верхней трети листа говорит о высоких притязаниях, в середине листа – о средних, а в нижней трети – о заниженных притязаниях. Большое значение имеет сопоставление фигуры с расположением на листе бумаги. Наиболее адекватным считается достаточно большой рисунок, расположенный в средней части листа. Такое расположение говорит об уверенности ребёнка в себе, но не идеализация, его стремление проявить себя, получить поощрение, высокую оценку, но не любой ценой.

Животное большого размера, размещённое в верхней части листа, свидетельствует о завышенной самооценке и притязаниях ребёнка на самые высокие оценки, на лидерство, хотя эти притязания и не всегда оправданы. Если рисунок ещё и украшен (украшение на животном, орнаменты и т.д.), можно говорить о демонстративности данного ребёнка, т.е. о том, что он стремится обратить на себя внимание любой ценой. Если такие дети не могут получить положительную оценку, не являются лидерами группы, они становятся дезорганизаторами, нарушающими любые правила, только для того, чтобы привлечь к себе внимание. Наказания только усиливают негативизм и конфликтность таких детей, так как привлекают к ним внимание, которого они добиваются. Поэтому лучше всего стараться не обращать внимания на их проделки (конечно, если они не опасны для окружающих и самого ребёнка), одновременно поощряя их хорошие поступки, стараясь обеспечить им успешность в какой-то деятельности.

О неуверенности, тревожности и развитии комплекса неполноценности у детей говорят рисунки, в которых маленькая фигурка животного помещается в самом низу листа. Такие дети нуждаются в поощрении взрослых, очень важно обращать внимание других детей на их успехи (например, на то, как хорошо этот ребёнок что-то нарисовал или склеил), если они не очень успешны в учёбе или спортивных упражнениях. Подобное поощрение необходимо для того, чтобы ребёнок почувствовал уверенность в своих силах, понял, что у него есть много положительных качеств, он не хуже других детей. Особенно важна такая работа с детьми из авторитарных семей, в которых от них требуется высокая успешность во всех видах деятельности и послушания, которые с трудом даются детям и приводят к снижению их самооценки.

О наличии внутриличностного конфликта можно говорить в том случае, если есть несовпадения между самооценкой и уровнем притязания. На рисунках таких детей маленькая фигурка может располагаться на самом верху листа, либо, наоборот, большая фигура нарисована в самом низу.

Высокое нервное напряжение, тревога и агрессия у таких детей связана с тем, что они не могут оценить себя, составить свой целостный образ. Их представление о себе постоянно меняется, а потому меняется и поведение, и характер общения. При этом дети, у которых небольшая фигура смещена вверх, часто скрывают свою неуверенность и тревогу (иногда неосознанные) нарочито жёстким, агрессивным поведением, конфликтностью. Такой вид агрессии называется «агрессией от тревоги» и является весьма распространённым как у детей, так и у взрослых, которые нападают для того, чтобы скрыть своё неумение, некомпетентность и неуверенность. О таком поведении сложилась поговорка: «Лучший метод защиты – нападение». Этот тип отклонений часто появляется у детей, у которых нет уверенности в любви и защите. Дети боятся, что мама или папа не будут их любить, если они сделают что-то не так, не получают высокой оценки. Отсюда их демонстративное притязание на эту оценку, сочетающееся с неуверенностью в себе.

Дети, которые рисуют большую фигуру внизу, наоборот, уверены в себе и в своих силах, но боятся или не хотят эту уверенность показывать. Это, как правило, дети из не очень благополучных семей, в которых ими не занимаются, не любят, часто наказывают.

При анализе рисунка нужно обращать внимание и на размещение фигуры по горизонтали. Так, фигура, сдвинутая в левую сторону (так же как и смотрящая влево), может говорить об инфантильности ребёнка, его стремление назад, в детство. Это может быть связано как с чрезмерными требованиями к ребёнку, так и с ревностью к появившемуся брату или сестре, которых не было раньше. Фигура, сдвинута в правую сторону (либо смотрящая вправо), говорит о стремлении в будущее, о желании стать взрослым. Хотя этот рисунок так же свидетельствует о том, что дети не очень удовлетворены настоящим, такое стремление предпочтительнее стремления в прошлое.

Большое значение имеет и преобладание в нарисованной фигуре горизонтальных или вертикальных линий. Вытянутая по горизонтали фигура говорит о неуверенности, тревожности, о преобладание вертикальных линий – наоборот, об уверенности, агрессивности, стремлению к лидерству.

Об агрессивности свидетельствуют и нарисованные когти, зубы, сжатые кулаки и т.п., так же, как и ответы детей, в которых рассказывается о том, что животное питается другими животными, людьми, сырым мясом и т.д. Однако надо помнить, что эти ответы характерны для любой агрессии – и открытой (со стремлением к превосходству, к лидерству), и защитной агрессии (появляющейся в результате тревоги). Поэтому важно анализировать рисунок целиком, сопоставляя данные, полученные при анализе разных параметров.

Рекомендуется обращать внимание и на штриховку рисунков. Так, сильная, с нажимом прямая штриховка часто связана с внутренним напряжением ребёнка, стремлением к высокой оценки, к лидерству. Косая штриховка, с сильным нажимом и часто выходящая за пределы контура, так же говорит о нервном напряжении ребёнка, но свидетельствует скорее о неуверенности в себе, обидчивости, нервозности. Штриховка кругами связана с инфантилизмом, стремлением ребёнка к защите, к любви, к ласке, которых ему не хватает.

Оценивается и содержание рисунков. Рисунки животных, имеющих панцирь, броню и т.п., говорят о желании ребёнка спрятаться, уйти от общения. Такие рисунки характерны и для тревожных, и для замкнутых детей. Наличие барьеров, ограждений, как круглых, так и прямоугольных линий, огораживающих фигуру, связано с отгороженностью самого ребёнка, желанием уйти от общения, от любопытства чужих людей. Такой рисунок может говорить о недостаточной эмоциональности детей. Рисунки птиц, бабочек или зверюшек, имеющих крылья, часто связаны с желанием ребёнка «выйти» из неприятной ситуации, сложившейся в семье или группе сверстников. При этом важно обратить внимание на положение фигуры на листе бумаги, которое показывает, куда стремиться переместиться ребёнок –

в прошлое или в будущее. Появление антенн, проводов, биноклей и т.п. атрибутов часто связано с интересом ребёнка к окружающему, к другим людям, стремлением наладить с ними связь.

Рассмотрим другой вариант интерпретации данной методики:

Вытянутая по горизонтали фигура говорит о неуверенности, тревожности, а преобладание вертикальных линий — наоборот, об уверенности, агрессивности, стремлении к лидерству.

Об агрессивности свидетельствуют и нарисованные когти, зубы, сжатые кулаки так же, как и ответы детей, в которых рассказывается о том, что животное питается другими животными, людьми, сырым мясом и т. п. Однако надо помнить, что эти ответы характерны для любой агрессии, появляющейся в результате тревоги. Поэтому важно анализировать рисунок целиком, сопоставляя данные, полученные при анализе разных параметров.

Рекомендуется обращать внимание и на штриховку рисунков. Так, сильная, с нажимом прямая штриховка часто связана с внутренним напряжением ребенка, стремлением к высокой оценке, лидерству. Косая штриховка с сильным нажимом, часто выходящая за пределы контура, также говорит о нервном напряжении ребенка, но свидетельствует скорее о неуверенности в себе, обидчивости, нервозности. Штриховка кругами связана с инфантилизмом, стремлением ребенка к защите, к любви и ласке, которых ему не хватает.

Рассмотрим другой вариант интерпретации данной методики.

Положение рисунка на листе.

В норме рисунок расположен по средней линии вертикально расположенного листа.

Положение рисунка ближе к верхнему краю листа (чем ближе, тем более выражено) трактуется как высокая самооценка, как недовольство своим положением в социуме, недостаточностью признания со стороны

окружающих как претензия на продвижение и признание, тенденция к самоутверждению.

Положение рисунка в нижней части — обратная тенденция: неуверенность в себе, низкая самооценка, подавленность, нерешительность, незаинтересованность в своем положении в социуме, в признании, отсутствие тяги к самоутверждению.

Центральная часть фигуры (голова или замещающая ее деталь). Голова повернута вправо — устойчивая тенденция к деятельности, действенности: почти все, что обдумывается, планируется — осуществляется или, по крайней мере, начинает осуществляться (если даже и не доводится до конца). Все действия направлены в будущее. Испытуемый активно переходит к реализации своих тенденций.

Голова повернута влево — тенденция к рефлексии к размышлениям. Ребенок не всегда завершает начатое дело в различных видах деятельности.

Положение анфас, т. е. голова направлена на рисующего (на себя), трактуется как эгоцентризм (неспособность индивида, сосредотачиваясь на собственных интересах, изменить исходную позицию по отношению к некоторому объекту, мнению или представлению).

На голове расположены детали, органы чувств: уши, рот, глаза. Значение детали «уши» — прямое: заинтересованность в информации, значимость мнения окружающих о себе. Дополнительно по другим показателям и их сочетанию определяется, предпринимает ли ребенок что-либо для завоевания положительной оценки или только продуцирует на оценки окружающих соответствующие эмоциональные реакции (радость, гордость, обида, огорчение), не изменяя своего поведения.

Приоткрытый рот в сочетании с языком при отсутствии прорисовки губ трактуется как большая речевая активность (болтливость), в сочетании с прорисовкой губ — как чувственность; иногда то и другое вместе. Открытый

рот без прорисовки языка и губ, особенно зачерченный, трактуется как легкость возникновения опасений и страхов, недоверия.

Рот с зубами — вербальная агрессия, в большинстве случаев — защитная (огрызается, задирается, грубит в ответ на обращение к нему отрицательного свойства, осуждение, порицание). Для детей характерен рисунок зачерченного рта округлой формы (боязливость, тревожность).

Особое значение придают глазам. Это символ присущего человеку переживания страха: подчеркивается резкой прорисовкой радужки. Обратит внимание на наличие или отсутствие ресниц. Ресницы — также заинтересованность в восхищении окружающих внешней красотой и манерой одеваться, придание этому большого значения.

На голове также бывают расположены дополнительные детали, например, рога - защита, агрессия. Определить по сочетанию с другими признаками: когтями, щетиной, иглами — характер этой агрессии: (спонтанная или защитноответная).

Перья — тенденция к приукрашиванию своих возможностей и самооправданию, к демонстративности. Грива, шерсть, подобие прически — чувственность, подчеркивание своей половой принадлежности.

Несущая, опорная часть фигуры (ноги, лапы, иногда — постамент).

Рассматривается основательность этой части по отношению к размерам всей фигуры и по форме:

- основательность, обдуманность, рациональность принятия решения, пути к выводам, формирование суждения, опора на существенные положения и значимую информацию;
- поверхностность суждений, легкомыслие в выводах и неосновательность суждений, иногда импульсивность принятия решения (особенно при отсутствии или почти отсутствии ног).

Обратить внимание на характер соединения ног с корпусом: соединены точно, тщательно или небрежно, слабо соединены или не соединены вовсе — это характер контроля за своими рассуждениями, выводами, решениями. Однотипность и однонаправленность формы ног, лап, любых элементов опорной части — конформность суждений и установок в принятии решений, их стандартность, банальность. Разнообразие в форме и положении этих деталей — своеобразие установок и суждений, самостоятельность и не банальность; иногда даже творческое начало (соответственно необычности формы).

Части, поднимающиеся над уровнем фигуры. Могут быть функциональными или украшающими: крылья, дополнительные ноги, щупальца, детали панциря, перья, бантики типа завитушек - кудрей, цветков. Функциональные детали говорят о широком круге интересов, проявлении любознательности, желания соучаствовать как можно в большем числе дел окружающих, завоевании места под солнцем, проявлении увлеченности своей деятельностью.

Украшающие детали — демонстративность, склонность обращать на себя внимание окружающих, манерность (например, лошадь или ее несуществующее подобие в султанах из павлиньих перьев).

Хвосты. Выражают отношение к собственным действиям, решениям, выводам, своей вербальной продукции — в зависимости от того, повернуты ли эти хвосты (на листе) вправо или влево. Хвосты повернуты вправо — отношение к своим действиям и поведению. Влево — отношение к своим мыслям, решениям, к упущенным возможностям, к собственной нерешительности. Положительная или отрицательная окраска этого отношения выражена направлением хвостов — вверх (уверенно, положительно, бодро) или падающим вниз (недовольство собой, сомнения в собственной правоте, сожаление о сделанном, сказанном, раскаяние и т. п.). Обратить внимание на хвосты, состоящие из нескольких, порой

повторяющихся звеньев, на пышные хвосты, особенно длинные и иногда разветвленные.

Контуры фигуры. Анализируются по наличию или отсутствию выступов (типа щитов, панцирей, игл), прорисовки и затемнения линии контура. Это — защита от окружающих: агрессивная — если она выполнена в острых углах; со страхом и тревогой — если имеет место затемнение, «запачкивание» контурной линии; с опасением, подозрительностью — если поставлены щиты, «заслоны», линия удвоена. Направленность такой защиты — соответственно пространственному расположению: верхний контур фигуры — против выше стоящих, против лиц, имеющих возможность наложить запрет, ограничение, осуществить принуждение, т. е. против старших по возрасту, родителей, воспитателей; нижний контур — защита против насмешек, непризнания, отсутствия авторитета у младших, боязнь осуждения; боковые контуры — недифференцированная опасность и готовность к самозащите любого порядка и в равных ситуациях; то же самое — элементы «защиты», расположенные не по контуру, а внутри контура, на самом корпусе животного. Справа — больше в процессе деятельности (реальной), слева — больше защита своих мнений, убеждений, вкусов.

Общая энергия. Оценивается количество изображенных деталей:

- только необходимое количество, чтобы дать представление о придуманном несуществующем животном (тело, голова, конечности или тело, хвост, крылья и т. п.) с заполненным контуром, без штриховки и дополнительных линий и частей, просто примитивный контур;
- щедрое изображение не только необходимых, но и усложняющих конструкцию дополнительных деталей.

Соответственно, чем больше составных частей и элементов (помимо самых необходимых), тем выше энергия ребенка. В обратном случае — экономия энергии, астеничность организма. Это может подтверждаться

характером линии, такой, как слабая паутинообразная линия, без нажима (либо в процессе рисования ребенок «возит карандашом по бумаге»).

Противоположный характер линий — *жирная с нажимом* — не является полярным: это не энергия, а тревожность. Здесь следует обратить внимание на резко продавленные линии, видимые даже на обратной стороне листа, что характеризует повышенный тонус мышц рук и свидетельствует о тревожности. Обращается внимание также на то, какая деталь, какой символ выполнен таким образом (т. е. к чему привязана тревога).

Оценка характера линии (имеется в виду дубляж линии, небрежность, неаккуратность соединений, «островки» из находящихся друг на друга линий, зачернение частей рисунка, «запачкивание», отклонение от вертикальной оси, стереотипности линий и т. д.). Оценка осуществляется так же, как и при анализе пиктограммы. То же — фрагментарность линий и форм, незаконченность, оборванность рисунка.

Тематически животные делятся на угрожаемых, угрожающих, нейтральных — подобию льва, бегемота, волка или птицы, улитки, муравья, либо белки, собаки, кошек. Это отношение к собственной персоне и к своему «Я», представление о своем положении в мире, как бы идентификация себя по значимости с зайцем, букашкой, слоном, собакой и т. д. В данном случае рисуемое животное представитель самого рисующего.

Уподобление рисуемого животного человеку, начиная с постановки животного в положение прямохождения на две лапы вместо четырех или более и заканчивая одеванием животного в человеческую одежду (штаны, юбки, банты, пояса, платье), включая похожесть морды на лицо, ног и лап на руки, — все это свидетельствует о признаках инфантильности, присущих детскому возрасту, эмоциональной незрелости, соответственно степени волевой выраженности «очеловечивания» животного. Механизм сходен (и параллелен) аллегорическому значению животных и их характеров в сказках, притчах и т. п.

Степень агрессивности выражена количеством, расположением и характером углов в рисунке, независимо от их связи с той или иной деталью изображения. Особенно весомы в этом отношении прямые символы агрессии: когти, зубы, клювы. Следует обратить внимание также на акцентировку сексуальных признаков: вымени, сосков, груди при человекоподобной фигуре др. Это отношение к полу и проявление детской сексуальности.

Фигура круга (особенно ничем не заполненного) символизирует и выражает тенденцию к скрытности, замкнутость, закрытость своего внутреннего мира, нежелание давать сведения о себе окружающим, наконец, нежелание подвергаться тестированию. Такие рисунки обычно дают очень ограниченное количество данных для анализа.

Обратить внимание на случаи вмонтирования механических частей в тело животного»: помещения животного на постамент, тракторные или танковые гусеницы, треножник; прикрепление к голове пропеллера, винта; вмонтирование в глаз электролампы, в тело и конечности животного — рукояток, клавиш и антенн. Это наблюдается чаще у детей с выраженной шизоидной акцентуацией характера.

Творческие возможности выражены обычно количеством сочетающихся в фигуре элементов:

- банальность, отсутствие творческого начала принимают форму «готового», существующего животного (люди, лошади, собаки, свиньи, рыбы), к которому лишь приделывается «готовая» существующая деталь, чтобы нарисованное животное стало несуществующим (кошка с крыльями, рыба с перьями, собака с лапами и т. п.);
- оригинальность выражается в форме построения фигуры из элементов, а не целых заготовок.

Название может выражать:

- рациональное соединение смысловых частей (летающий заяц, «бегекот», «лисобак», «мухожер» и т. п.), выражающее рациональность, конкретную установку при ориентировке и адаптации;

словообразование с книжно-научным, и латинским суффиксом или окончанием («роботелиус», «моргалиус» и т. п.). Означает демонстративность, направленную, главным образом, на демонстрацию собственного разума, эрудиции, знаний.

Наблюдаются иронически-юмористические названия («риноручка», «пузыренд» и т. п.) — при соответственно иронически-снихождительном отношении к окружающим.

Инфантильные названия имеют обычно повторяющиеся элементы («Ми-Ми», «тру-тру», «лю-лю», «кус - кус» и т. п.).

Склонность к фантазированию (чаще защитного порядка) выражена обычно удлинёнными названиями («аберосинотиклирон», «гулобарникле — мантиномиешиния» и т. п.).

Графическая методика «Кактус»

Цель: определение эмоционального состояния ребенка, наличия агрессивности, ее направления и интенсивности.

Графическая методика «Кактус» предназначена для работы с детьми старше трех лет.

При проведении диагностики ребенку выдается лист бумаги стандартного размера и простой карандаш. Возможно и использование восьмицветных карандашей «люшеровских» цветов. В этом случае при интерпретации учитываются соответствующие показатели теста Люшера.

Инструкция: «На листе белой бумаги нарисуй кактус — такой, какой ты себе представляешь». Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются.

При обработке результатов во внимание принимаются указанные выше данные, которые свойственны всем графическим методам. В этой методике

также учитываются специфические показатели — такие, как *характеристики иголок* (размер, расположение, количество).

В рисунке могут проявиться следующие качества ребенка:

Агрессия — наличие сильно торчащих иголок. Длинные, близко расположенные друг от друга иглы показывают высокую степень агрессивности.

Импульсивность — отрывистость линий, сильный нажим. Эгоцентризм, стремление к лидерству — крупный рисунок, центр листа.

Неуверенность в себе, зависимость — маленький рисунок, расположение внизу листа.

Демонстративность, открытость — наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм.

Скрытность, осторожность — расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.

Оптимизм — использование ярких цветов, «радостные «кактусы».

Тревога - использование темных цветов (вариант с цветными карандашами), преобладание внутренней штриховки прерывистыми линиями.

Экстравертированность — наличие на рисунке других кактусов или цветов.

Интровертированность — на рисунке изображен один кактус.

Стремление к домашней защите, наличие чувства семейной общности — наличие цветочного горшка на рисунке, изображение комнатного растения.

Отсутствие стремления к домашней защите, наличие чувства одиночества — дикорастущие, «пустынные» кактусы

IV. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Критерием эффективности проводимой развивающей работы с детьми может служить:

- исчезновение в поведении агрессивных тенденций и появление доброжелательности;
- преобладание положительных эмоций;
- изменение характера детских рисунков (преобладание ярких, светлых красок, уверенный контур рисунка, выражение положительных эмоций через рисунок);
- сформированность навыков, ключевых социальных компетенций, социальной адаптации, успешной интеграции в социуме.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Опыт работы посвящён актуальной теме и значимому для практической психологии вопросу развития эмоциональной сферы детей дошкольного возраста, раскрытия их творческого, нравственного, интеллектуального потенциала, развитие навыков межличностного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Одной из важнейших задач, направленных на создание психологических условий для эмоционального комфорта ребёнка и развития его личности явилось психологическое консультирование семейных и детско – родительских отношений.

В своей работе по реализации программы эмоционально – личностного развития ребёнка мы столкнулись с тем фактом, что взрослые, которые непосредственно общаются с ребёнком в семье, недостаточно полно представляют себе особенности эмоциональной жизни детей, недооценивают значения детских переживаний для общего психического и даже интеллектуального развития детей.

Индивидуальные консультации, занятия в «Семейном клубе» дали родителям возможность пересмотреть свои отношения с собственными детьми, способствовали созданию необходимого эмоционально – положительного фона для воспитания, развитию умения родителей видеть и понимать индивидуальность своего ребёнка, замечать происходящие в его душевном мире изменения.

Анализ результатов обследования после прохождения курса занятий (материалы прилагаются) свидетельствует об изменении взгляда ребёнка на мир, отношения к окружающим, о развитии осознания и контроля его эмоциональных проявлений. У многих детей сформировалось чувство сопереживания, сотрудничества, самоуважения, уверенность в своих силах и в себе, повысилась самооценка.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду. М.: ТЦ «Сфера», 2003.
2. Бахурина Е.С. Коррекция негативных эмоциональных комплексов через рисование у детей 5 – 9 лет. // Психолог в детском саду. 2004. № 4. С. 39 – 47.
3. Данилина Т.А., Зедгенидзе В.С., Стёпина Н.М. В мире детских эмоций: Пособие для практических работников ДОУ. -М.: Айриспресс, 2004.
4. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Практическое пособие. – М.: Генезис, 2000.
5. Катаева Л.И. Коррекционно – развивающие занятия в подготовительной группе. – М. Книголюб, 2004-11-25.
6. Лопатина О.Г., Медведева М.Ю. «Взрослые», составляющие эмоционального комфорта ребёнка в ДОУ. // Психолог в детском саду. 2000.№2 – 3. С.172 – 182.
7. Кошелева А.Д. Проблемы эмоционального мироощущения ребенка в детской практической психологии // Психолог в детском саду. 2000. №2-3. С. 126-148.
8. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 2001.
9. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. – М.: «Просвещение», «Учебная литература», 1996.
10. Формирование нравственного здоровья дошкольников: Занятия, игры, упражнения / под редакцией Л.В. Кузнецовой, М.А Панфиловой. – М.: ТЦ Сфера, 2002.
11. Яковлева Н.Г. Психологическая помощь дошкольнику. – С – Пб.: «Валери СПД», 2001.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду. М.: ТЦ «Сфера», 2003.
2. Данилина Т.А., Зедгенидзе В.С., Стёпина Н.М. В мире детских эмоций: Пособие для практических работников ДОУ. -М.: Айриспресс, 2004.
3. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Практическое пособие. – М.: Генезис, 2000.
4. Катаева Л. И. Работа психолога с застенчивыми детьми. – М.: Книголюб, 2004.
5. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 2001.
6. Семенака С. И. Учимся сочувствовать, сопереживать. Коррекционно-развивающие занятия для детей 5-8 лет. – М.: АРКТИ, 2003.
7. Яковлева Н.Г. Психологическая помощь дошкольнику. – С – Пб.: «Валери СПД», 2001.

КОНСПЕКТЫ ИГР И ЗАНЯТИЙ

ЗАНЯТИЕ 1. «Робость»

ЦЕЛЬ: Повышение у детей уверенности в себе, сплочение группы.

Знакомство с чувством робости.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Упражнение «Клубочек». Дети передают клубочек по кругу, и каждый, у кого в руках он оказывается, называет своё имя и рассказывает о том, что любит делать больше всего.
2. Этюд «Первый раз в детский сад».

Мальчик Костя первый раз пришёл в детский сад. Он вошёл в раздевалку, переоделся, познакомился с воспитателями и подошёл к двери в группу. Он чуть приоткрыл дверь и заглянул внутрь. На его лице было вот такое чувство...

Психолог показывает пиктограмму «робость» и называет это чувство. Предлагает детям изобразить его.

Выразительные движения: Глаза чуть опущены, голова слегка наклонена вбок.

3. Игра «Я – лев». Психолог предлагает детям закрыть глаза и представить себе, что каждый из них превращается во льва. Затем открыть глаза и по очереди представиться от имени льва, пройти по кругу гордой, уверенной походкой.
4. Упражнение «Я очень хороший». Дети по очереди произносят слова «Я очень хороший». Сначала слово «я» произносится шёпотом, потом – обычным голосом, а затем его нужно прокричать.
5. Заключительный этап.

Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое упражнение им понравилось. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно делятся своими впечатлениями.

ЗАНЯТИЕ 2. «Радость»

ЦЕЛЬ: Первичное знакомство с чувством радости. Развитие умения адекватно выражать своё эмоциональное состояние. Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Упражнение «Давайте поздороваемся». Дети стоят в кругу. Каждый из них по очереди приветствует своего соседа справа, называя его по имени и говоря о том, что рад его видеть.

2. Упражнение «Солнечный лучик». Психолог произносит слова: «Солнечный лучик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щёчках, на подбородке, поглаживая аккуратно голову, шею, ноги. Солнечный лучик не озорник, он любит и ласкает тебя. Подружись с ним».

3. Этюд «Встреча с другом». У мальчика был друг. Настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями отдыхать. Скучно в городе одному. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из автобуса выходит его товарищ. Как же они обрадовались друг другу!

Выразительные движения: плечи опущены, выражение печали на лице (грусть), объятия, улыбка, смех (радость). Психолог предлагает разыграть эту сценку.

4. Упражнение «Я радуюсь, когда...». Психолог предлагает детям поговорить, что такое радость для них? Подумать хорошенько и закончить предложение: «Я радуюсь, когда...». Высказывания детей записываются.

5. Игра «Доброе животное». Дети и психолог встают в круг и берутся за руки. Психолог говорит: - представьте себе, что мы – одно большое животное. Будем дышать все вместе: шаг вперед – вдох, шаг назад – выдох. Упражнение повторяется три раза.

6. Заключительный этап.

ЗАНЯТИЕ 3. «Радость -2»

ЦЕЛЬ: Продолжение знакомства с чувством радости.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Упражнение «Мы можем только петь». Дети стоят в кругу. Психолог предлагает представить детям, что они разучились говорить, а могут только петь. Каждый из детей по очереди должен пропеть своё имя, а все остальные за ним повторяют.

2. Упражнение «Животные умеют радоваться». Психолог предлагает детям порассуждать, умеют ли радоваться животные? Может, у кого – то из детей есть домашние животные? Когда вы приходите из детского сада, они вас встречают? Расскажите про то, как радуются ваши домашние животные?

3. «Игра с платком». Психолог предлагает детям представить, что они попали в театр. С помощью платка, различных движений и мимики изобразить:

- бабочку,
- принцессу;
- волшебника,
- бабушку,
- фокусника,
- человека, у которого болит зуб,
- морскую волну,
- лису.

После показа каждого нового персонажа детям задаются следующие вопросы: Кто может показать бабочку (принцессу...) иначе? Кто ещё хочет попробовать?

4. Игра «Азбука настроений». Психолог предлагает детям карточки из игры «Азбука настроений». Те дети, которые возьмут какую – либо карточку, должны представиться от имени выбранного персонажа.

5. Игра «Доброе животное». Дети и психолог встают в круг и берутся за руки. Психолог говорит: - представьте себе, что мы – одно большое

животное. Будем дышать все вместе: шаг вперед – вдох, шаг назад – выдох.

Упражнение повторяется три раза.

6. Заключительный этап.

ЗАНЯТИЕ 4. «Радость -3»

ЦЕЛЬ: Закрепление и обобщение знаний о чувстве радости.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Упражнение «Ветерок». Психолог предлагает представить детям, что они превратились в лёгкий ветерок. Дети должны прошептать своё имя так, как это сделал бы ветер.

2. Упражнение «Я радуюсь, когда...». Психолог предлагает детям послушать записи о том, что такое радость для них и для их мам. Также рассматриваются рисунки, выполненные на предыдущем занятии, где изображали радость.

3. Игра «Изобрази». Дети стоят в кругу. Психолог называет ребёнка по имени и бросает ему мяч, просит изобразить любое животное, или человека, или человека, или растение, или птицу, или предмет.

4. Игра «Волшебные конфеты»

Дети на слух пытаются отгадать, что находится в коробке. Психолог говорит детям о том, что в коробке находятся конфеты, но они не простые. Когда вы их съедите, превратитесь в волшебников и сможете пожелать всем людям что – то такое, отчего они смогут стать радостными.

Примерные высказывания детей: Пусть они избавятся от болезней. Пусть все хорошо живут. Пусть все будут счастливы!

5. Заключительный этап.

ЗАНЯТИЕ 5. «Страх»

ЦЕЛЬ: Закрепление и обобщение знаний о чувстве радости.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Упражнение «Приветствие». Дети здороваются друг с другом, передавая по кругу свечу. Обращаясь к соседу справа, ребёнок называет его по имени и улыбаясь, говорит, что рад его видеть.

2. Упражнение «Солнечный лучик». Психолог произносит слова: «Солнечный лучик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щёчках, на подбородке, поглаживая аккуратно голову, шею, ноги. Солнечный лучик не озорник, он любит и ласкает тебя. Подружись с ним.»

3. Этюд «Изображаем страх».

Галя приехала к бабушке в деревню. Однажды она гуляла недалеко от реки. Рвала цветы, пела песенки и услышала, что позади неё кто – то зашипел: «Ш-ш-ш!...». Галя обернулась и увидела большого гуся. Она испугалась и побежала домой. Прибежала к бабушке и рассказывает: «Я испугалась гуся! Он громко шипел и хотел меня ущипнуть.» Бабушка успокоила Галю.

Детям предлагается разыграть эту сцену.

4. Этюд «Как котёнок потерялся»

Пошёл Вася с котёнком гулять. Котёнок был маленький и глупый. Он увидел бабочку, побежал за ней, отстал от Васи и теперь не знал, куда идти. Стало ему страшно. Он сжался в комочек и жалобно замыкал. Мимо шла девочка Катя. Увидела она котёнка и спрашивает: «Что с тобой? Ты испугался? Тебе страшно?» А котёнок ей отвечает: «Я потерялся. Мне страшно и я не знаю, как найти мой дом и Васю». Девочка приласкала котёнка и проводила его домой.

Рассказ разбирается и проигрывается по аналогии с предыдущим.

5. Заключительный этап.

ЗАНЯТИЕ 6. «Страх - 2»

ЦЕЛЬ: Продолжение знакомства с чувством страха. Поиск путей преодоления страха, развитие эмпатии (умения сопереживать друг друга).

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Упражнение «Давайте поздороваемся». Дети стоят в кругу. Каждый из них по очереди приветствует своего соседа справа, называя его по имени и говоря о том, что рад его видеть.

2. Игра «Азбука настроений». Психолог предлагает детям карточки из игры «Азбука настроений». Те дети, которые возьмут какую – либо карточку, должны представиться от имени выбранного персонажа. При этом необходимо рассказать о том, чего боится их герой и что надо сделать, чтобы его страх пропал.

3. Этюд «Ваза разбилась».

Девочка Маша стояла у открытого окна и смотрела, что происходит на улице. На столе рядом с окном стояла ваза. Вдруг подул сильный ветер. Окно захлопнулось, ваза упала. Девочка очень испугалась. И тут в комнату вошла мама.

Психолог предлагает подумать, что она (мама) сделала и сказала бы своей дочке. Как правило, дети говорят, что мама накажет ребёнка, поставит в угол. Если дети не могут найти другого варианта развития событий, психолог предлагает собственный вариант.

Этюд разбирается и проигрывается. Игра проводится до тех пор, пока в ней не примут участие все желающие.

4. Релаксация. Комплекс «На берегу моря»

Игра с песком. (На напряжение и расслабление мышц рук).

Набрать в руки воображаемый песок. Сильно сжав пальцы в кулак, удерживать песок в руках. Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы. Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела (лень двигать тяжёлыми руками!). Повторить игру с песком 2 – 3 раза.

Игра с муравьём. (На напряжение и расслабление мышц ног).

На пальцы ног залез муравей и бегаёт по ним. С силой потянуть носки ног на себя, ноги напряжённые, прямые. Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей. Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног. Носки идут вниз – в стороны, ноги расслабляются и отдыхают. Повторить игру 2 – 3 раза.

Игра «Солнышко и тучка» (На напряжение и расслабление мышц туловища).

Солнце зашло за тучку, стало свежо – сжаться в комок, чтобы согреться. Солнце вышло из – за тучки, стало жарко – расслабиться, потому что разморило на солнце. Повторить 2 – 3 раза.

«В уши попала вода» (На напряжение и расслабление мышц шеи).

Дети купались, и им в уши попала вода. В положении лёжа на спине ритмично покачивать головой, вытряхивая воду из одного уха, потом – из другого.

«Лицо загорает» (На напряжение и расслабление мышц лица).

Подбородок загорает – подставить солнышку подбородок, слегка разжать губы и зубы. Летит жучок, собирается сесть к кому –нибудь на язык – крепко закрыть рот. Жучок улетел – слегка открыть рот, облегчённо выдохнуть воздух. Прогоняя жучка, можно энергично двигать губами. Нос загорает – подставить нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть, - сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым. Бабочка улетела – расслабить мышцы губ и носа. Снова прилетела бабочка, качается на качелях – двигать бровями вверх – вниз. Бабочка улетела совсем – спать хочется, расслабление мышц лица. Не открывая глаз, принять удобную позу. Звучит тихая, спокойная музыка. С окончанием музыки дети тихо встают, подходят к ведущему.

5. Заключительный этап.

ЗАНЯТИЕ 7. «Страх - 3»

ЦЕЛЬ: Учить детей узнавать чувство страха по его проявлениям. Развивать умение справляться с чувством страха.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Игра «Паровозик». Дети идут по кругу друг за другом, изображая движение поезда. Ведущий хлопает в ладоши, повторяет своё имя. После того, как паровозик проедет круг, выбирается следующий ведущий.

2. Упражнение «На станции Художественная». Психолог предлагает детям представить, что поезд останавливается на станции Художественная. Все, кто прибывают на эту станцию, получают карандаши и чистый лист бумаги. Из вагончиков выходят не девочки и мальчики, а художники и художницы. Они рисуют иллюстрации к «Книге страхов». Психолог предлагает детям придумать свои картинки.

Когда все работы закончены, детям предлагают сесть в круг, чтобы показать и рассказать, что же у них получилось. Когда первый ребёнок закончит рассказ, психолог предлагает всем, в том числе и автору, придумать, что надо добавить в рисунок, чтобы страх пропал или стал менее страшным.

3. Упражнение «Страх растаял». Психолог предлагает инсценировать отрывки из произведений, где состояние страха выражено наиболее ярко и впоследствии высмеивается («Живая шляпа» Н.Носова, Л. Муур «Крошка Енот и тот, кто сидит в пруду»).

4. Заключительный этап.

ЗАНЯТИЕ № 8 «Удивление»

ЦЕЛЬ: знакомство с чувством удивления, закрепление мимических навыков.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Упражнение «Доброе утро». Дети берутся за руки и громко говорят друг другу: «Доброе утро».
2. Упражнение «Изобрази». Психолог предлагает детям вспомнить те чувства, о которых говорилось раньше. Психолог задаёт вопрос: «Что помогало нам, глядя на человека, сказать, радуется он или боится?» Дети отвечают, что надо определять чувства по выражению лица, глаз, рта. Психолог предлагает детям изобразить на своём лице чувство удивления. Дети рассматривают пиктограмму, психолог обращает внимание детей на положение бровей – они подняты вверх, глаз - они широко открыты, губ - они растянуты и похожи на букву «о». Психолог сравнивает чувство удивления с быстрым прикосновением и предлагает передать быстрое прикосновение по кругу.
3. Этюд «Живая шляпа».

Мальчик Дима гулял во дворе. Вдруг он услышал, как мама зовёт его, стоя у открытого окна:

- *Дима, пора домой, обед уже на столе.*

Дима попрощался с приятелями и пошёл к дому. На дороге он увидел шляпу и решил её поднять, но шляпа, как - будто угадала, что хочет сделать мальчик, и отпрыгнула в сторону. Дима очень удивился.

Психолог предлагает разыграть эту историю. Дети по желанию играют роли Димы, мамы и шляпы. Психолог предлагает ответить, кто мог бы находиться под шляпой. Можно разыграть эту сценку с предметами: шляпой, котёнком.

4. Упражнение «Удивлённые человечки». Психолог предлагает вспомнить, что происходит с лицом, когда люди удивляются. Психолог кладёт перед собой лист бумаги и начинает рисовать всё то, о чём говорили дети. «Рот широко открывается и вытягивается. Глаза широко открыты. Брови ползут вверх. Теперь осталось нарисовать волосы, нос, уши». Психолог спрашивает: «Как вы думаете, чему он удивляется? А

что может удивить Вас?» (ответы детей) Психолог предлагает нарисовать удивлённых человечков и рассказать о них.

5. Заключительный этап.

ЗАНЯТИЕ № 9 «Самодовольство»

ЦЕЛЬ: знакомство с чувством самодовольство

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Упражнение «Мы друг другу улыбнёмся»
2. Упражнение «Какое чувство здесь изображено?» Психолог последовательно предъявляет детям пиктограммы: «радость», «страх», «удивление». При этом детям задаются следующие вопросы: «Какое чувство здесь изображено? Как Вы его узнали? Что Вам помогло различить чувства?» Перечисляются характерные мимические чувства.

Затем психолог предъявляет пиктограмму самодовольства, обращаясь к детям с вопросом: «Как Вы думаете, этот человек хочет с нами общаться или нет? Как Вы думаете, он хочет поиграть со всеми в свою любимую игрушку или всем покажет и не даст ей?». Подытоживая ответы детей, он говорит, что скорее всего, этот человек никому не даст свою игрушку. Чувство на его лице называется самодовольством.

3. Этюд «Самодовольство». Дети стоят по кругу. Психолог предлагает им по очереди похвастаться, кто чем захочет. Можно хвастать тем, что у вас есть, можно что-то придумать.
4. Этюд «Мышка-хвастунья».

Мышка гуляла по лесу и встретила там оленёнка с золотыми рожками

- Подари мне свои золотые рожки, - попросила у оленёнка мышка.

- *Зачем тебе мои золотые рожки? Они будут тебе мешать, - ответил оленёнок*
- *Ты жадина! – стала дразнить оленёнка мышка*
- *Я не жадный, - ответил оленёнок и надел на голову мышки свои золотые рожки.*

Мышка обрадовалась и побежала показывать всем свои золотые украшения. Она так торопилась, что забыла даже сказать оленёнку слова благодарности. Когда мышка увидела своих подружек, то стала хвастаться перед ними:

- *Я лучше всех, я богаче всех, я не буду с Вами, серыми, дружить! Вдруг из-за кустов выскочил кот. Все серые мышки попрятались в свои норки, а мышка с золотыми рожками застряла. Кот набросился на неё и съел. И остались на траве только золотые рожки. Идёт оленёнок по лесу и видит: лежат его золотые рога. Остановился он, нагнулся и надел их снова себе на голову.*
- *Как плохо быть хвастливым, - вздохнул оленёнок и покачал золотыми рожками.*

Сказка разыгрывается несколько раз.

5. Заключительный этап.

ЗАНЯТИЕ № 10 «Закрепление знаний о чувствах»

ЦЕЛЬ: закрепление умения различать чувства.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Упражнение «Паровозик с именем»

Дети идут по кругу друг за другом, изображая движение поезда. Ведущий хлопает в ладоши, повторяет своё имя. После того, как паровозик проедет круг, выбирается следующий ведущий.

2. Упражнение «Изобрази настроение». Перед детьми на ковре раскладываются карточки с изображением: кошки, рыбки, попугая, мамы, папы. У них у всех разные настроения. Детям предлагается подойти к коврику и выбрать

себе любую карточку. Внимательно рассмотреть её и рассказать, какое чувство испытывает его герой. Изобразить своего героя и закончить предложения: «Я мышка. Я боюсь, ... Я радуюсь, когда... Я удивляюсь ...»

3. Упражнение «Узнай эмоции». Когда каждый ребёнок персонажа и его эмоции, детям предлагается вспомнить какую - нибудь неизвестную потешку. Дети вместе со взрослым должны громко её проговорить, и выполнить при этом ритмичные движения (хлопать в ладоши, топтать ногами, маршировать).

Из-за леса, из-за гор

Едет дедушка Егор.

Сам на лошадке

Жена на коровке,

Дети на телятках,

Внуки на козлятках.

Детям предлагается прочитать эту потешку с разными чувствами: радости, страха, удивления и хвастовства.

Сначала потешку проговаривают все вместе, потом индивидуально по желанию.

1. Игра «Одно большое доброе животное»
2. Заключительный этап.

ЗАНЯТИЕ № 11 «Злость».

ЦЕЛЬ: знакомство с чувством злости, тренировка умения различать эмоции

ХОД ЗАНЯТИЯ:

2. Приветствие
3. Знакомство с чувством «Злость». Психолог показывает детям пиктограмму «злость». Обращается к ним с вопросом, какое чувство испытывает человек. Посмотрите на выражение его лица... Что

произошло с его ртом? Бровями? Какое его выражения глаз? Что же это за чувства?.. Да, это – злость.

4. Этюд «Сердитый дедушка» *К дедушке в деревню приехал Петя и сразу же пошёл гулять. Дедушка рассердился, потому что Петя ушёл за калитку без предупреждения. Куда он пошёл? Вдруг с ним что-нибудь случится.*

Выразительное движение: нахмуренные брови, резкие, порывистые движения.

Рассказ разбирается и проигрывается.

5. Игра «На ринге». Психолог обращается к детям:

- Представьте себе, что Вы с кем-то поссорились и очень сердиты: брови сдвинуты, в руках шарф, которым размахиваете. Вы наступаете на своего соперника и начинаете с ним сражаться шарфами, но по правилам, которые не кто из Вас не может нарушать. Правила такие:
 - Можно начинать бой только по сигналу колокольчика;
 - Можно касаться шарфом только тела и ног;
 - Заканчивать сражения нужно по сигналу колокольчика.

Телесно-ориентированное упражнение «Цветок»

Тёплый луч упал на землю и согрел в земле семечку. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляя теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем.

Выразительные движения: сесть на корточки, голову и руки опустить; поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны – цветок расцвёл; голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается в след за солнцем, глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

6. Заключительный этап

ЗАНЯТИЕ № 12 «Стыд, вина»

ЦЕЛЬ: знакомство с чувством вины.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Упражнение «Давайте поздороваемся». Психолог предлагает детям закрыть глаза и представить, что они находятся на берегу моря (звучит спокойная мелодия). Психолог продолжает: «Мы стоим на песке, а волны набегают на берег и хотят с нами заговорить. Они шепчут имя каждого из нас. Попробуйте услышать, как вас зовут волны. Послушайте, пока ничего не говорите, начнёт то, кто сидит справа от меня».

1. Знакомство с чувством вины. Л.Н. Толстой «Косточка»

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

За обедом отец и говорит: «А что, дети, не съел ли кто-нибудь одну сливу?» Все сказали: «Нет». Ваня покраснел, как рак, и сказал тоже: «Нет, я не ел».

Тогда отец сказал: «Что съел кто-нибудь из вас, это не хорошо, но не в том беда. Беда в том, что в сливах есть косточка, и если кто не умеет их есть и проглотит косточку, то через день умрёт. Я этого боюсь».

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

Рассказ разбирается: почему Ваня заплакал, какое он испытывал чувство и проигрывается.

2. Игра «Подарки». Детям предлагают представить, что они всё могут, внимательно посмотреть на соседей справа и попытаться угадать, что они хотят получить в подарок, затем дети дарят друг другу подарки.

3. Заключительный этап.

ЗАНЯТИЕ № 14. «Закрепление знаний о чувствах»

ЦЕЛЬ: Закрепление знаний о чувствах.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Игра «Приветствие». Звучит спокойная музыка, дети ходят по комнате. Если психолог хлопает в ладоши один раз, дети здороваются за руку, если 2 раза – плечиками, если 3 раза – спинками.
2. Упражнение «Что и когда я чувствую». Психолог спрашивает у детей, какие чувства могут испытывать люди. Дети отвечают: злость, огорчение, радость, страх. Далее каждому ребёнку предлагается выбрать из набора карточек со схематичным изображением эмоционального состояния одну карточку и рассказать, когда он бывает таким («Я радуюсь, когда...», «Мне бывает страшно, когда...»).

3. Этюды на отображение положительных черт характера.

Этюд «Так будет справедливо»

Мама уходит в магазин. Как только за ней закрывается дверь, братья начинают баловаться: они бегают вокруг стола, борются, кидают друг другу диванную подушку. Вдруг щелкает замок – это вернулась мама. Старший брат, услышав, что дверь открывается, быстро садится на диван. А младший не заметил маминого прихода и продолжает играть с подушкой. Вот он бросает подушку вверх и попадает ею в люстру, которая начинает раскачиваться. Мама, рассердившись, ставит провинившегося в угол. Старший брат поднимается с дивана и встает рядом с братом.

- Почему ты встал в угол, ведь я тебя не наказывала, - говорит мама.

- Так будет справедливо, - отвечает ей старший сын, - ведь это я придумал кидаться подушкой.

Мама растроганно улыбается и прощает обоих братьев.

Этюд «Вежливый ребенок». На стульях сидят дети. Входит ребенок и вежливо здоровается с каждым сидящим (дети поочередно играют роль вежливого ребенка).

4. Игра «Доброе животное».

5. Заключительный этап.