

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство Образования и науки Алтайского края

Администрация Поспелихинского района

Филиал МБОУ "Поспелихинская СОШ №1" Озимовская СОШ"


РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Заместитель директора по УВР

Директор

 Рубанова Т.А.

 Пустовойтенко Н.А.

Протокол № 10

Протокол методсовета №4

Приказ № 69-о

от «27» августа 2024 г.

от «27» августа 2024 г.

от «27» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

предметного курса «Что я чувствую»

для обучающихся 2 класса

по АОП ООО обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями)

(Вариант 2)

ст. Озимая 2024 г.

Пояснительная записка

Мир чувств и эмоций пронизывает все стороны нашей жизни – отношения с другими людьми, нашу деятельность, общение и познание. Из этого следует, что эмоции представляют собой пристальное отношение субъекта к окружающему, к тому, что с ним происходит. Эмоциями или чувствами называют психические состояния, отражающие субъективное отношение индивида к окружающей среде и к самому себе.

В структуре личности как нормотипичного, так и ребенка с умственной отсталостью эмоционально-волевая сфера занимает значительное место.

Совместными усилиями психологов, педагогов было установлено, что для обучающихся с умственной отсталостью характерно нарушение всей психики в целом. Дефектными и глубоко своеобразными оказываются их познавательная деятельность, моторика, эмоционально-волевая сфера.

Также у обучающихся с умственной отсталостью имеет место недоразвитие всех психических познавательных процессов. Незрелость личности обучающихся данной категории проявляется в ряде особенностей их чувств к ним относятся неадекватность чувств, их эгоцентричность, примитивизм. Отношение обучающихся с умственной отсталостью к себе, их самооценка, во многом определяет характер взаимоотношений с окружающими, поведение в обществе. Самооценка обучающихся является показателем степени зрелости личности и самосознания, готовности к общению с другими людьми, к установлению правильных взаимоотношений, к определению своего положения в коллективе.

Актуальность. Эффективная коммуникация невозможна без навыков распознавания эмоций собеседника, а так же распознавания и управления собственными эмоциями.

У обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) эмоционально-волевая сфера имеет свои специфические особенности:

- недоразвитие потребностной и мотивационной сферы (преобладают биологические потребности, отсутствуют потребности в социальном, личностном развитии, неразвита учебная мотивация);
- Недостаточная дифференциация чувств и эмоций (бедность чувств, распознают только полярные эмоции, не понимают сложных эмоций, не могут распознать эмоциональное состояние по мимике и жестам, затрудняются в определении эмоций даже на картинках, переживания примитивны);
- Неадекватность, неустойчивость, лабильность эмоций, импульсивные реакции на внешние впечатления;
- недостаточно развита воля и произвольность (отсутствует самоконтроль, не могут противостоять воле другого человека, безынициативность);
- неадекватная самооценка (подвергается колебаниям из-за разницы в оценке окружающих)
- низкий уровень притязаний (зависит от уровня доступности той или иной деятельности);

Все эти особенности приводят к незрелости личностной сферы и нуждаются в коррекции. В связи с этим возникла необходимость разработки комплекса коррекционно-развивающих занятий по коррекции недостатков эмоционально-

волевой и поведенческой сферы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Включение в занятия психогимнастических упражнений способствует обогащению эмоционального опыта, гармонизирует эмоциональную и нравственную сферу, актуализирует «зону ближайшего развития» личности.

В процессе коррекционно-развивающих занятий постепенно формируется способность осознавать и контролировать свои переживания, понимать эмоциональное состояние других людей, развивать произвольность поведения, чувства становятся более устойчивыми и глубокими.

Цель и задачи. Целью данного комплекса занятий является развитие у обучающихся способности к эмоциональной регуляции собственного поведения, формирование психических новообразований и личностного роста обучающихся, развитие познавательных возможностей.

Задачи:

- развивать навыки социального поведения;
- способствовать повышению самооценки;
- формировать чувство принадлежности к группе;
- научить выражать свое отношение к другим людям;
- развивать эмоциональную произвольность, регуляцию поведенческих реакций;
- обучить конструктивным способам управления собственным поведением и формами общения.

Среди основных приемов работы можно выделить игры и психотехнические упражнения, направленные на развитие познавательной и эмоционально-волевой сферы, а также на формирование навыков адекватного социального поведения, развитие коммуникативных навыков.

Еще одним необходимым элементом всех занятий должны быть психотехники, направленные на развитие собственно групповой динамики, поддержание благоприятного внутриклассового климата, сплочение и организационное развитие сообщества. Для осуществления такой работы могут использоваться ритуалы приветствия и прощания, разминочные упражнения, игры, требующие взаимодействия и сотрудничества детей, совместного поиска решений и их вариантов, соревновательные ситуации и т.д.

Предполагается, что наибольший развивающий эффект достигается за счет наиболее полного использования потенциальных возможностей каждого из комплексных упражнений, включенных в занятие.

Методические приемы и психокоррекционные методы:

- беседа, направленная на знакомство с различными эмоциями, чувствами;
- имитационные и ролевые игры;
- этюды;
- кинезиологические упражнения;
- рисуночные методы;
- раскраски-антистресс;
- игры с правилами;
- моделирование и анализ заданных ситуаций;
- чтение художественных произведений;

- сочинение историй;
- элементы групповой дискуссии;
- метод воображения;
- релаксация.

Такие методы являются хорошим средством формирования у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) навыков эмоциональной регуляции поведения и развития коммуникативных навыков.

Программа занятий рассчитана на 32 часа (1 час в неделю).

Содержание программы

Способность понимать свои и чужие чувства и состояния, осознание границ допустимого поведения являются основными компонентами адекватного взаимодействия с социумом. Однако обучающиеся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не всегда самостоятельно могут осознавать и контролировать свои переживания и чувства. Только по мере личностного развития и комфортной образовательной среде, где «задаются» конструктивные образцы поведения, формируются ключевые компетентности.

Содержание

Развитие эмоционально-волевой сферы. Основные эмоциональные состояния. Формирование позитивного отношения. Отработка механизмов саморегуляции. Повышение самооценки. Развитие эмпатии.

Развитие коммуникативных навыков. Формирование навыков общения. Развитие навыков бесконфликтного общения. Формирование адекватных форм поведения.

Ожидаемые результаты

- повышение уровня представлений о различных эмоциях, умение понимать и выражать собственные чувства;
- снижение психоэмоционального напряжения;
- повышение активности и самостоятельности обучающихся;
- В ходе реализации данного комплекса занятий обучающиеся приобретают следующие навыки и умения:
 - умение выразительно изображать отдельные эмоциональные состояния, связанные с переживанием психологического удовольствия и неудовольствия;
 - навыки самоконтроля, перевода агрессивных реакций в социально приемлемые формы;
 - умение управлять своим настроением и поведением в определенных ситуациях;
 - умение снятия психоэмоционального напряжения;
 - навыки совместной деятельности, закрепление конструктивных способов разрешения конфликтных ситуаций;
 - навыки эмпатии;
 - умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение других людей;
 - навыки эффективного взаимодействия со сверстниками и взрослыми;

- навыки саморегуляции;
- умение передавать собственное эмоциональное состояние с помощью художественных средств;
- навыки рефлексии.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Для занятий по программе используются:

1. Стулья, столы
2. Массажные мячи и коврики
3. Релаксационные коврики

Специальная атрибутика:

1. Волшебный сундук.
2. Шапка-невидимка.
3. Волшебная палочка.
4. Добрый и злой стулья.
5. Театральная ширма.
6. Стол для песочной терапии.

Техническое оснащение занятий:

1. ПК.
2. Магнитная доска.
3. Экран.

Дидактический материал:

1. Фотографии-иллюстрации с изображением детей с различными эмоциональными состояниями
2. Схемы-эмоции.
3. Карточки с изображениями различных эмоций, портреты людей
4. Карточки с изображениями сказочных героев
5. Диагностический инструментарий
6. Видеозаписи мультфильмов
7. Аудиозаписи детских песен, релаксационной музыки, классической музыки.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1.	Вводное занятие	1	04.09	
2.	Калейдоскоп эмоций	2	06.09 11.09	
3.	Положительные эмоции	2	13.09 18.09	
4.	Мое настроение	2	20.09 25.09	
5.	Радость	2	27.09 02.10	
6.	В гостях у Радости	2	04.10 09.10	
7.	В гостях у Радости	2	11.10 16.10	
8.	Грусть	2	18.10 23.10	
9.	В гостях у Грусти	2	25.10 06.11	
10.	В гостях у Грусти	2	08.11 13.11	
11.	Обида	2	15.11 20.11	
12.	Учись прощать обиды	2	22.11 27.11	
13.	Страх	2	29.11 04.12	
14.	Я не боюсь!	2	06.12 11.12	
15.	Злоба	2	13.12 18.12	
16.	Гнев	2	20.12 25.12	
17.	Горе	2	27.12 10.01	
18.	Вина и стыд	2	15.01 17.01	
19.	Хвастовство, вина и стыд	2	22.01 24.01	
20.	Удивление	2	29.01	

			31.01	
21.	Когда мы удивляемся	2	05.02 07.02	
22.	Сила воли	2	12.02 14.02	
23.	Эмоции и чувства других людей	2	19.02 21.02	
24.	Братья наши меньшие	2	26.02 28.02	
25.	Старших надо уважать	2	05.03 07.03	
26.	Закрепление знаний о чувствах и эмоциях	2	12.03 14.03	
27.	Эмоции в нашей жизни	2	19.03 21.03	
28.	Учись дружить	2	02.04 04.04	
29.	Что такое конфликт	3	09.04 11.04 16.04	
30.	Учимся договариваться	4	18.04 23.04 25.04 30.04	
31.	Давайте жить дружно	3	07.05 14.05 16.05	
32.	Учись управлять собой	2	21.05 23.05	

Список литературы

1. Алябьева Е. А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста. М.: Сфера, 2018.
2. Алябьева Е. А. Психогимнастика в детском саду. М.: Сфера, 2019.
3. Баженова О.В. «Тренинг эмоционально-волевого развития для дошкольников и младших школьников».-СПб.: «Речь», 2015.
4. Васильева И.Ю. «Волшебная книга игр». - СПб.: «Речь», 2017.
5. Васильева И. «Книга сказочных игр» ». - СПб.: «Речь», 2013.
6. Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М. В мире детских эмоций. - М, 2014.
7. Ермолаева М. В. Психология развивающей и коррекционной работы с дошкольниками. М. -Воронеж Модек,1998. 8. Крюкова СВ., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь - М., 2013.
9. Крылова Т.А., Сумарокова А.Г. «Чувства всякие нужны, чувства всякие важны» Программа эмоционально-волевого развития детей. - СПб.: «Речь», 2018.
- 10.Кряжева Н.Л. Радуюсь вместе: Развитие эмоционального мира детей. - Екатеринбург: У -Фрактория, 2016. с. 18, 57-64.
- 11.Монакова Н.И. «Путешествие с гномом. Развитие эмоциональной сферы школьников». - СПб.: «Речь», 2018.
12. Никишина В. Б. Практическая психология в работе с детьми задержкой психического развития. М.: Владос, 2014.
13. Пазухина И.А. Давай познакомимся! - СПб, 2016.
- 14.Пилипко Н.В. «Приглашение в мир общения».-М.: УЦ «Перспектива», 2020.
- 15.Погудкина И.С. «Работа психолога с проблемными дошкольниками. Цикл коррекционных занятий». - М.: Книголюб, 20108.
- 16.Саранская О.Н. Психологический тренинг для дошкольников «Давай дружить». - М: Книголюб, 2018.
- 17.УльенковаУ. В., Лебедева О. В. Организация и содержание специальной психологической помощи детям с проблемами в развитии. М. :Владос, 2012.
18. Уханова А. «Развитие эмоций и навыков общения у ребенка». - СПб.: «Речь», 2017.
19. Хухлаева О.В. «Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры и упражнения».-Москва: «Генезис», 2016.
20. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я».-М.: «Генезис», 2020.
21. Чистякова М.И. Психогимнастика/ Под ред. Буянова М.И. -М. Просвещение, 2009. с. 12-20
22. Шипицина Л. М, Заширинская О. В., Воронова А. П., Нилова Т. А.. Алфавит общения. Санкт-Петербург: "Детство-Пресс", 2014.
23. Шипицина Л. М. Комплексное сопровождение детей дошкольного возраста. Спб.: Речь, 2013.

Диагностическая карта

Уровня развития эмоционально-волевой сферы обучающихся

Критерии оценивания:

1 балл – умения и навыки отсутствуют;

2 балла - умения и навыки выражены слабо, реализуются с большим трудом;

3 балла - умения и навыки развиты недостаточно;

4 балла - умения и навыки развиты хорошо, имеется потенциал роста;

5 баллов - умения и навыки ярко выражены, хорошо выражены, хорошо сформированы, не вызывают сомнений.

Результаты обследования обучающихся 6 класса «Б»

2020-2021 учебный год

№ п/п	ФИ обуч-ся	Умение понимать и выражать собственные чувства		Умение управлять собственными эмоциями		Умение узнавать и называть эмоции по пиктограммам		Умение сопереживать чужим чувствам		Осознание и контроль своего эмоционального состояния		Умение контролировать свое поведение		Итоговое количество баллов		Динамика за год
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	
1	А	2	3	2	3	3	4	2	3	1	2	3	4	13	15	2
2	В	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	4	16	20	4
3	С	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	4	14	19	5
4	С	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	3	8	11	3
5	Ш	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	13	15	2

Результаты обследования обучающихся 7 класса «Б»

2021-2022 учебный год

№ п/п	ФИ обуч-ся	Умение понимать и выражать собственные чувства		Умение управлять собственными эмоциями		Умение узнавать и называть эмоции по пиктограммам		Умение сопереживать чужим чувствам		Осознание и контроль своего эмоционального состояния		Умение контролировать свое поведение		Итоговое количество баллов		Динамика за год
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	
1	А	3	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	4	17	22	5
2	В	3	3	2	3	4	4	3	4	3	3	4	4	19	22	3
3	К	2	3	2	2	1	1	2	3	1	2	1	2	9	13	4
4	С	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	19	24	5

5	С	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	10	14	4
----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----------

Приложение 2

Уровень достижения планируемых результатов

Критерии оценивания:

24-30 баллов – высокий уровень;

15-23 балла – средний уровень;

0-14 баллов – низкий уровень.

Результаты обследования обучающихся 6 класса «Б» 2020-2021 учебный год

Уровень	Высокий		Средний		Низкий	
Кол-во обучающихся	н	к	н	к	н	к
	-	-	1	4	4	1
Показатель %	0 %	0 %	20 %	80 %	80 %	20 %

Результаты обследования обучающихся 7 класса «Б» 2021-2022 учебный год

Уровень	Высокий		Средний		Низкий	
Кол-во обучающихся	н	к	н	к	н	к
	-	1	3	2	2	2
Показатель %	0 %	20 %	60 %	40 %	40 %	40 %

Проективная рисуночная методика «Кактус» М.А. Панфиловой

Цель методики: выявление состояния эмоциональной сферы ребенка, выявление наличия агрессии, ее направленности и интенсивности.

Инструкция

На листе бумаги (формат А4) нарисуй кактус, такой, какой ты его себе представляешь!

Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются. Ребенку дается столько времени, сколько ему необходимо. По завершении рисования с ребенком проводится беседа. Можно задать вопросы, ответы на которые помогут уточнить интерпретацию:

- 1.Кактус домашний или дикий?
- 2.Его можно потрогать? Он сильно колется?
- 3.Кактусу нравится, когда за ним ухаживают: поливают, удобряют?
- 4.Кактус растет один или с каким то растением по соседству?
- 5.Если растет с соседом, то, какое это растение?
6. Когда кактус вырастет, что в нем изменится?

Обработка результатов и интерпретация

При обработке результатов принимаются во внимание данные, соответствующие всем графическим методам, а именно:

- пространственное положение
- размер рисунка
- характеристики линий
- сила нажима на карандаш

Агрессия - наличие иголок, особенно их большое количество. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки отражают высокую степень агрессивности.

Импульсивность - отрывистые линии, сильный нажим.

Эгоцентризм, стремление к лидерству - крупный рисунок, в центре листа.

Зависимость, неуверенность - маленькие рисунок внизу листа.

Демонстративность, открытость - наличие выступающих отростков, необычность форм.

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

Оптимизм - использование ярких цветов, изображение «радостных» кактусов.

Тревога - использование темных цветов, преобладание внутренней штриховки, прерывистые. линии

Женственность - наличие украшения, цветов, мягких линий, форм.

Экстровеитированность - наличие других кактусов, цветов.

Интровертированность - изображен только один кактус.

Стремление к домашней защите, чувство семейной общности - наличие цветочного горшка, изображение домашнего кактуса.

Стремление к одиночеству - изображен дикорастущий кактус, пустынный кактус.

Проективная диагностика «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)

Цель методики: Определить уровень тревожности ребенка. Степень тревожности свидетельствует об уровне эмоциональной приспособленности ребенка к социальным ситуациям, показывает отношение ребенка к определенной ситуации, дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье и в коллективе.

Экспериментальный материал: 14 рисунков (8,5х11 см) выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни ребенка ситуацию. Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом - печальное.

Проведение исследования: Рисунки показывают ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребенку рисунок, исследователь дает инструкцию.

Инструкция

1. Игра с младшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет с малышами»
2. Ребенок и мать с младенцем. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом»
3. Объект агрессии. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
4. Одевание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка печальное или веселое? Он (она) одевается»
5. Игра со старшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми»
6. Укладывание спать в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) идет спать»
7. Умывание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной»
8. Выговор. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
9. Игнорирование. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
10. Агрессивное нападение «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»

11. Собираение игрушек. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки»

12. Изоляция. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»

13. Ребенок с родителями. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой»

14. Еда в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) ест».

Во избежание навязывания выборов у ребенка в инструкции чередуется название лица. Дополнительные вопросы ребенку не задаются. Выбор ребенком соответствующего лица и словесные высказывания ребенка можно зафиксировать в специальном протоколе (бланки должны быть подготовлены заранее).

Анализ результатов: Протоколы каждого ребенка подвергаются количественному и качественному анализу.

Количественный анализ

На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14):

$$T = \frac{\text{Число эмоциональных негативных выборов}}{14} \times 100\%$$

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы:

- а) высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);
- б) средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%);
- в) низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

Качественный анализ

Каждый ответ ребенка анализируется отдельно. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной (и подобной ей) ситуации. Особенно высоким проективным значением обладают рис. 4 («Одевание»), 6 («Укладывание спать в одиночестве»), 14 («Еда в одиночестве»). Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, вероятнее всего, будут обладать высоким ИТ; дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рис. 2 («Ребенок и мать с младенцем»), 7 («Умывание»), 9 («Игнорирование») и 11 («Собираение игрушек»), с большей вероятностью будут обладать высоким или средним ИТ.

Как правило, наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения ребенок-ребенок («Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Игра со старшими детьми», «Агрессивное нападение», «Изоляция»). Значительно ниже уровень тревожности в рисунках, моделирующих отношения ребенок - взрослый («Ребенок и мать с младенцем», «Выговор», «Игнорирование», «Ребенок с родителями»), и в ситуациях, моделирующих повседневные действия («Одевание», «Укладывание спать в одиночестве», «Умывание», «Собираение игрушек»,

«Еда в одиночестве»).

Протокол

Имя:

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Веселое лицо	Печальное лицо
1. Игра с младшими детьми			
2. Ребенок и мать с младенцем			
3. Объект агрессии			
4. Одевание			
5. Игра со старшими детьми			
6. Укладывание спать в одиночестве			
7. Умывание			
8. Выговор			
9. Игнорирование			
10. Агрессивность			
11. Собираание игрушек			
12. Изоляция			
13. Ребенок с родителями			
14. Еда в одиночестве			

Методика «Несуществующее животное»

Цель: диагностика личностных особенностей.

Процедура проведения: Предлагается лист А4, простой карандаш, 6 цветных, ластик, точилка.

Инструкция: Придумайте и нарисуйте животное, которое не существует, его не существовало раньше ни в кино, ни в мультфильмах, ни в сказках, ни в компьютерных играх и назови несуществующим названием.

Педагог отмечает все реакции детей в процессе рисования:

- вербальные;
- невербальные;
- стирания и к чему они приводят;
- порядок рисования объектов, наличие пауз.

По окончании рисования ему предлагают придумать название и ответить на вопросы: (уточнение рисунка, беседа: где живет, с кем, чем питается, какое оно по характеру, настроение у него, что любит, а что нет, есть ли друзья, враги, как с ними борется, чего боится).

Представь себе, что оно встретило волшебника, который может исполнить три желания и что оно загадает.

Анализ данных проводится путем интерпретации рисунка и особенности рассказа.

Признаки агрессии на рисунке:

- острые импульсивные линии, сильный нажим;
- общий характер агрессивный, нападающий;
- наличие агрессивных приспособлений (когти, шипы, иглы, пластины и т.д.)
- вербальная агрессия (жало, пасть, зубы, изрыгает огонь)

Оценка эмоционального состояния

№ п/п	Имя	Положение рисунка и сама фигура	Выявление отриц. эмоций

Методика Дорофеева Э.Т.

Цель: Оценка эмоционального состояния обучающихся.

Методика проведения:

Выявляется изменение чувствительности по трем основным цветам, что связано с изменением эмоционального состояния. Обучающимся выдают три карточки разного цвета (красная, синяя, зеленая) размером 7*7 см и предлагают разложить их в порядке предпочтения.

Инструкция

1 предъявление: «Посмотри внимательно. Перед тобой лежат три карточки разного цвета – красная, синяя, зеленая. Выбери из них ту, которая тебе больше всего нравится». Когда выбор сделан, обучающегося спрашивают еще раз.

2 предъявление: «А теперь какую карточку выберешь по цвету?». Третья, последняя карточка, также фиксируется в протоколе.

Обработка результатов:

Обработка результатов исследования осуществляется с помощью следующей таблицы.

Оценка эмоционального состояния по типу сдвига цветовой чувствительности.

Порядок расположения цветов	Название эмоционального состояния	Характеристика эмоционального состояния
К-С-З	Активные аффекты. Состояние аффективного возбуждения (А В)	Диапазон изменений от переживания, чувства нетерпения, возмущения до состояния гнева, ярости. (Дисфория)
К-З-С	Переживание состояния функционального возбуждения (Ф В)	Эмоции, связанные с удовлетворением потребности. Диапазон – от переживания чувства удовлетворения до восторга. Доминирование положительных эмоций.
З-К-С	Состояние функциональной расслабленности (Ф Р)	Отсутствие выраженных переживаний. Оценивается человеком как спокойное состояние, устойчивое, самое оптимальное для реализации человеческих отношений, контактов. Различных видов деятельности, где не требуется напряжения.

З-С-К	Состояние функциональной напряженности, настороженности (Ф Н)	Ориентировочные реакции характеризуются повышением внимания, активностью. Оптимальный вариант функциональной системы.
С-З-К	Состояние функционального торможения (Ф Т)	Неудовлетворение потребностей (печаль, тоска, напряженность): от состояния грусти до подавленности, от озабоченности до тревоги. Полярно ФВ. Доминирование отрицательных эмоций. Перенапряжение всех систем организма.
С-К-З	Состояние аффективного торможения (А Т)	Глубокие экзогенные депрессии. Встречаются в основном в клиниках. Диапазон: от состояния растерянности, психологического дискомфорта до страха. Полярно АВ. Доминирование сильных отрицательных эмоций.

В протоколе обследования фиксируются три варианта сдвига цветов, и приводится анализ устойчивости выявленного эмоционального состояния обучающегося.

Образец протокола

Фамилия Имя	Номер пробы			Основной цветовой сдвиг	Устойчивость	Лабильность
	1	2	3			
	Порядок расположения цветов					

Методика изучения особенностей использования мимики и пантомимики

Цель: Изучение особенностей использования мимики и пантомимики при демонстрации заданной эмоции.

Методика проведения

Обучающемуся предлагают продемонстрировать веселого, печального, испуганного, сердитого, удивленного человека. Каждое эмоциональное состояние называют по мере выполнения.

Выразительное средство, используемое обучающимся при демонстрации указанного эмоционального состояния, обозначают знаком «+».

Обработка результатов:

Высокий уровень – демонстрация всех предложенных эмоций посредством мимики и пантомимики.

Выше среднего – демонстрация всех эмоций, посредством мимики или пантомимики. Недостаточная выразительность мимики или пантомимики.

Средний уровень – демонстрация не всех предложенных эмоций. Недостаточная выразительность мимики и пантомимики.

Низкий уровень – непонимание инструкций.

Эмоциональная бедность. Неразвитая пантомимика и мимика.

Таблица результатов диагностики

	Фамилия Имя	Уровень	Э м о ц и и																			
			Радость		Грусть		Страх		Злость		Удивление		Стыд		Горе		Обида		Интерес		Сочувстви	
			м	п	м	п	м	п	м	п	м	п	м	п	м	п	м	п	м	п	м	п

Методика изучения понимания обучающимися графических изображений эмоций

Цель: Изучение понимания детьми графических изображений эмоций.

Форма проведения: Индивидуальная.

Методика проведения:

Обучающемуся предлагаются карточки с графическим изображением радости, горя, страха, гнева и т.п. Предъявляют их по одной с вопросом: «Какое это лицо?»

Каждое графическое изображение эмоционального состояния предъявляют по мере выполнения.

Правильное понимание и название эмоции обозначают знаком «+», неверное – «-»

Обработка результатов:

Высокий уровень – распознавание и название всех предложенных эмоций.

Выше среднего – распознавание всех эмоций.

Недостаточно точное их название.

Средний уровень – распознавание и название не всех предложенных эмоций.

Ниже среднего – распознавание 2-3 эмоций, неточное их название.

Низкий уровень - непонимание инструкций. Эмоциональная бедность.

Таблица записи результатов диагностики

№	Фамилия Имя	Уровень	Э м о ц и и									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
			Радость	Стыд	Грусть	Страх	Злость	Удивление	Горе	Обида	Сочувствие	Интерес

Методика изучения понимания детьми эмоциональных состояний людей

Цель: Изучение понимания детьми эмоциональных состояний людей в конкретных жизненных ситуациях.

Форма проведения: Индивидуальная.

Методика проведения:

Обучающемуся предлагается ответить на следующие вопросы:

Ситуация 1. Что будет делать человек, если увидит на березе груши?

Ситуация 2. Что чувствует кошка, когда за ней гонится собака?

Ситуация 3. Что почувствует мальчик, когда ему подарят игрушку?

Ситуация 4. Что почувствует человек, если у него пропадет любимая вещь?

Ситуация 5. Как ты думаешь, что почувствовала девочка, когда ей сделали замечание?

Обработка результатов:

Оценивается качество и логичность ответов обследуемых детей, умение осознавать и понимать состояния других людей в тех или иных конкретных жизненных ситуациях и соотносить чувства другого со своими собственными; уровень эмпатии, умение чувствовать и сопереживать.

Высокий уровень – правильно названы чувства;

Выше среднего – некоторые неточности в обозначении чувств;

Средний уровень – проекция собственных чувств;

Низкий уровень – неверные ответы.

Таблица записи результатов диагностики

	Фамилия Имя	Уровень	С и т у а ц и и				
			Ситуация № 1	Ситуация № 2	Ситуация № 3	Ситуация № 4	Ситуация № 5

Тема: Вводное занятие

Цель: развить чувство доверия, сплочение группы.

Вводная часть

Приветствие

Ребята, сегодня у вас первое занятие, давайте поприветствуем друг друга, но делать это мы будем необычным образом. Для этого нам нужно будет встать в круг, протянуть к своему соседу справа нашу левую руку и пожать нашей левой рукой правую руку вашего соседа.

1. Упражнение: «Солнышко»

Цель: настроить детей на занятие, вызвать положительные эмоции.

Оборудование: изображение Солнца с лучиками (по количеству участников, включая ведущего).

Организация: дети становятся вокруг изображения Солнца.

Ход беседы:

Ребята, каждый из вас стоит на месте солнечного лучика, сейчас мы будем продолжать приветствовать друг друга, при этом нужно говорить следующую фразу человеку, который находится справа от вас: «Я очень рад (-а) тебя здесь видеть, (называя имя участника, к которому обращаетесь).

2. Упражнение: «Как тебя зовут?»

Цель: познакомить детей друг с другом, вызвать чувство доверия.

Оборудование: мячик.

Организация: дети сидят в кругу на ковре и передают друг другу мяч

Ход упражнения

Инструкция: Ребята, сейчас каждый из вас по очереди будет передавать этот мяч, у кого в руках окажется мяч, тот называет своё имя и имена тех ребят, которые уже представились раньше.

Вопросы к упражнению:

1. Легко ли было выполнять упражнение?
2. Если были трудности, то какие?
3. Что понравилось в данном упражнении? Есть ли то, что не понравилось?

Основная часть

1. Упражнение «Эмоции»

Цель: познакомить детей с названиями эмоций (Радость, Грусть, Обида, Злоба, Страх).

Оборудование: листочек с карточками-эмоциями (Радость, Грусть, Обида, Злоба, Страх) для каждого участника.

Ребята, наша полянка не обычная, на ней растут цветочки – эмоции, хотите ли вы с ними познакомиться?

Давайте познакомимся с первым цветочком, посмотрите на него, как вы думаете, какое у него настроение? Правильно, весёлое. А как вы догадались? Правильно, потому, что он улыбается, а вы умеете улыбаться? Покажите, как вы это делаете. Найдите у себя на листочке такую карточку, на которой изображена та эмоция, которая подходит к этому цветочку (дети у себя на листочке находят карточку с изображением «Радости»). А теперь давайте подойдём к другому цветочку, вот к этому. Как вы думаете, какое у него настроение? Правильно, грустное. А вы умеете изображать грусть? Как вы это делаете? А сейчас найдите подходящую эмоцию у себя на листочках. Как называется эта эмоция? Правильно, «Грусть». А теперь подойдём к следующему цветочку. Какое у него настроение? Правильно, похоже, что он обиделся на кого-то. А вы сможете изобразить его настроение? Найдите у себя на листочках изображение эмоции, которая подходит к этому цветочку. Как она называется? Правильно «Обида». А сейчас подойдём к следующему цветочку. Какое у него настроение? Правильно, злое. Найдите у себя на листочках эмоцию, которая подходит к этому цветочку. Как она называется? Правильно, «Злоба». А сейчас мы подойдём к следующему цветочку. Какой он? Правильно, похоже, что он

испугался чего-то. Как вы думаете, какая карточка на ваших листочках подойдёт к этому цветочку? Как называется эта эмоция? Правильно, «Страх».

А теперь сядьте на свои места. Вот мы с вами и познакомились с такими эмоциями, как Радость, Грусть, Обида, Злоба, Страх. Запомните, как они выглядят.

А сейчас я перемешаю все эмоции и буду показывать их по очереди вам, а вы называйте, как их зовут.

2. Упражнение: «Звуки»

Цель: научить детей различать разные звуки на слух, ассоциируя звуки с той или иной эмоцией, развить слуховое восприятие.

Оборудование: игрушка-пищалка, колокольчик, трещотка, бубен, игрушечный барабан

Ход упражнения: каждый из участников по очереди выходит в круг, достаёт из «волшебного» мешочка один из предметов и издаёт им звук, остальные участники по очереди отгадывают, какой предмет мог издать тот или иной звук.

В конце игры ведущий задаёт детям следующие вопросы:

- Какой предмет было отгадать легко, а какой сложно? Почему?
- Какие звуки были «весёлыми», «грустными», «злыми», «добрыми»?

3. Подвижная игра «Человечки»

Цель: научить детей различать эмоции.

Оборудование: картинки с изображением эмоций – смайликов (радость, грусть, злость, обида, страх).

Организация: дети свободно двигаются по комнате, ведущий показывает картинку со смайликом, изображающего ту или иную эмоцию (радость, грусть, злость, обида, страх).

Ход упражнения: по команде ведущего дети останавливаются и изображают эмоцию, которую они увидели на картинке.

4. Упражнение: «Цветные эмоции»

Цель: развивать эмоциональное восприятие детей.

Оборудование: цветные карточки (красная, чёрная, коричневая, серая, синяя, фиолетовая, жёлтая, оранжевая)

Организация: дети сидят в кругу на ковре.

Ход упражнения: ведущий по очереди показывает детям карточку того или иного цвета, после предъявления каждой карточки ведущий спрашивает у детей, на какую эмоцию похожа карточка и почему.

Завершающая часть

1. Упражнение «Лучики»

Цель: снятие эмоционального и физического напряжения, развитие воображения.

Оборудование: изображение круга (центра Солнца), лучики из ватмана жёлтым цветом по количеству участников, включая ведущего

Организация: каждый из участников садится напротив лучика Солнца

Ход беседы:

Ребята, закройте глаза, почувствуйте, как лучики Солнца прогревают вас, запомните это ощущение, побудьте в этом состоянии немного времени, а сейчас откройте глаза.

- Что вы чувствовали, когда выполняли это упражнение?
- Какими были лучи Солнца (тёплыми, холодными, добрыми, злыми, большими, маленькими и др.)

2. Упражнение «Рисуем своё настроение»

Цель: научить детей определять своё эмоциональное состояние, снятие эмоционального и физического напряжения.

Оборудование: листы бумаги форматом А4 по количеству участников, простые и цветные карандаши.

А сейчас каждый из вас пусть изобразит своё настроение на листочке бумаги.

Рефлексия занятия:

1. Что понравилось на занятие больше всего? Почему?
2. Чему вы научились на данном занятии?
3. Где будете использовать полученные навыки в жизни?

Прощание

Ребята, вот и подошло к концу наше первое занятие. Давайте на прощание друг другу что-нибудь пожелаем на весь день.

Дети высказывают друг другу свои пожелания на день по кругу.

Тема: Калейдоскоп эмоций

Цель: Расширение знаний об эмоциях, формирование умения управлять выражением своих эмоциональных реакций, повышение эмоциональной зрелости в целом.

1. Ритуал начала занятия

Цель: создание положительного эмоционального фона

Добрый день, ребята. Я рада приветствовать вас, а вы?

Покажите друг другу выражением лица, что вы рады встрече.

А теперь выразите радость встречи интонацией.

Движением покажите свою радость соседу по парте.

2. Мотивация учебной деятельности

Посмотрите на карточки



Где мы ими пользуемся? Зачем мы ими пользуемся?

Также и в жизни, на событие мы реагируем эмоционально.

Сегодня мы узнаем, что такое эмоции и какие они бывают.

3. Актуализация знаний

Какие же бывают эмоции?

Эмоции можно разделить на 3 группы: положительные (позитив), отрицательные (негатив) и нейтральные.

Предлагаю вам самим определить, к какой группе относится карточка со смайликом.

Положительные эмоции	Отрицательные эмоции	Нейтральные эмоции
Радость	Печаль	Любопытство
Восторг	Гнев	Изумление
Восхищение	Страдание	Безразличие
Наслаждение	Отвращение	Удивление
Симпатия	Страх	
	Скука	

У каждого человека список эмоций разный.

Каждый человек понимает, что жизнь без эмоций невозможна. Любое событие, разговор, звук, картинка – все это вызывает определенную эмоцию.

4. Применение знаний и умений.

Перед вами «Эмоциональный градусник»

	Утро	День	Вечер
Мне радостно, я счастлив			
Мне хорошо			
Я спокоен			
Я нервничаю			
Мне очень плохо			

Составьте эмоциональный портрет своего вчерашнего дня. Оценивайте события дня с момента вашего пробуждения. Поставьте отметку по вашему самочувствию утром, днем и вечером.

Например, утром:

– Когда вы проснулись, ваше настроение было...

– Когда вы завтракали или одевались в школу, вы чувствовали ...

– В школе ваше настроение....

Продолжите анализ вашего эмоционального самочувствия ДНЕМ и ВЕЧЕРОМ.

Время работы 5-7 мин.

Проанализируйте свои эмоциональные графики:

Посмотрите на свои эмоциональные портреты. Как часто у вас менялось настроение? Или наоборот оно менялось редко?

Посмотрите, отличается ли по настроению начало дня от середины дня? Почему? Подумайте, что можно сделать, чтобы улучшить ваше самочувствие?

Динамическая пауза

Мы весёлые мартышки

Мы играем громко слишком,

Мы в ладоши хлопаем,

Мы ногами топчем.

Надуваем щёчки,

Скачем на носочках

И друг другу даже

Язычки покажем!

Дружно прыгнем к потолку.

Ручки поднесём к виску.

Оттопырим ушки

Хвостик на макушке!

Шире рот откроем.

Гримасы всем состроим:

Как скажу я цифру «три»

Глубоко, дружок, вдохни

1-2-3

5. Обобщение и систематизация знаний.

Как вы думаете, ребята, возможно ли регулировать свои эмоциональные проявления злости, обиды. и т.п.?

6. Рефлексия.

Ребята, обратите внимание на большой эмоциональный термометр на доске.

Оцените свое эмоциональное состояние на данный момент и объясните свой выбор по шкалам: очень понравилось, было интересно, узнал(а) много нового, нормально, не понравилось.

Тема: Положительные эмоции

Цель: Развитие техники выразительных движений положительных эмоций (радость, восторг, восхищение, наслаждение, симпатия). Снятие психического напряжения.

1. Ритуал начала занятия

Упражнение «Ток».

Я передам вам свою дружбу, и она перейдет от меня к ..., от ... к ... и т.д., и, наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей дружбы.

2. Рассматривание иллюстраций с изображением детей, испытывающих положительные эмоции (радость, восторг, восхищение, наслаждение, симпатия).

3. Этюды на выражение положительные эмоции (радость, восторг, восхищение, наслаждение, симпатия).

Этюд «Встреча с другом». Этюд «Новая кукла». Этюд «После дождя».

Закончить предложение – «Чувство (радости, восторга, восхищения, наслаждения, симпатии) – это когда...».

Наши близкие тоже в тех или иных ситуациях испытывают положительные эмоции:

«Для мамы (радость, восторг, восхищение, симпатия) – это когда...»;

«Для учителя (радость, восторг, восхищение, симпатия)... – это когда...».

«Для меня (радость, восторг, восхищение, наслаждение, симпатия)... – это когда...».

4. Психомышечная тренировка.

Упражнение «Пылесос и пылинки».

Пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась, все медленнее и медленнее оседают на пол. Когда ребенок – пылинка садится на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперед, вниз, руки опускаются, голова обмякает. Пылесос собирает пылинки.

Тема: Моё настроение

Цель: Развитие навыков снятия эмоционального напряжения. Развитие понимания эмоционального состояния и поступков другого человека и умение выражать это словами. Научить менять плохое настроение на хорошее.

1. Ритуал начала занятия

Упражнение «Доброе утро»

Дети сидят в кругу, всем предлагается пропеть слова приветствия:

Доброе утро, ... (улыбнуться и кивнуть головой).

Доброе утро, (называются имена детей по кругу).

Доброе утро, солнце (все поднимают руки, затем опускают).

Доброе утро, небо (аналогичные движения руками).

Доброе утро, всем нам (все разводят руки в стороны и опускают).

2. Беседа «Что такое настроение»

Ребята, забота о своём настроении также важна, как и забота о своём теле, о своём здоровье. Необходимо научиться радоваться жизни.

Вот что способствует хорошему настроению: дружелюбие, улыбка, удобная красивая одежда, музыка, что ещё?

Дети, а с чем можно сравнить настроение? Например, на какое время года, природное явление, погоду похоже ваше настроение? Привести пример: «Моё настроение похоже на белое пушистое облако в голубом небе» А твоё? По очереди всем детям бросать мяч. Обобщить – какое же сегодня у всего класса настроение: грустное, весёлое, смешное, злое и т.д.

3. Анализ ситуации

Предлагается послушать английскую народную песенку в переводе С. Маршака:

*Два маленьких котёнка поссорились в углу,
Сердитая хозяйка взяла свою метлу
И вымела из кухни дерущихся котят,
Не справившись при этом, кто прав, кто виноват.
А дело было ночью, зимою, в январе,
Два маленьких котёнка озябли во дворе.
Легли они, свернувшись, на камень у крыльца,
Носы уткнули в лапки и стали ждать конца.
Но сдалась хозяйка и отворила дверь.
“Ну что, - она спросила, - не ссоритесь теперь?”.
Прошли тихонько в свой угол на ночлег,
Со шкурки отряхнули холодный мокрый снег,
И оба перед печкой заснули сладким сном,
А вьюга до рассвета шумела за окном.*

- изменилось ли ваше настроение во время прослушивания стихотворения? Как? Было грустно или весело? Дети по очереди изображают мимику хозяйки, озябших котят, сладкий сон согревшихся котят. Затем разыгрывают сценку полностью.

4. Игра «Настроение и походка».

- Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь как тяжёлый, большие капли.
- Полетели, как воробей, а теперь как орёл.
- Походим, как старая старушка, попрыгаем, как весёлый клоун.
- Пройдёмся, как маленький ребёнок, который учиться ходить.
- Осторожно подкрадёмся как кошка к птичке.
- Побежим навстречу маме, прыгнем ей на шею и обнимем её.

5. Упражнение «Рисунок настроения»

У всех детей настроение стало хорошим. Детям предлагается встать по кругу и по очереди передать свою улыбку другому.

Под звучание спокойной мелодии детям предлагается нарисовать своё настроение (на что оно похоже). Каждый рассказывает, что он изобразил и почему.

Приложение 14

Тема: Радость

Цель: Первичное знакомство с чувством радости. Развитие умения адекватно выражать своё эмоциональное состояние. Развитие эмпатии, мимики, выразительных движений.

1. Ритуал начала занятия

Цель: создание положительного эмоционального фона

Давайте поздороваемся, друг с другом. Сейчас я повернусь к тому, кто сидит справа от меня, назову его по имени и скажу, что я рада его видеть. Он повернётся к своему соседу справа и сделает то же самое, и так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует своего соседа.

2. Знакомство с эмоцией радости.

А теперь посмотрите на лицо этого человека

Как вы думаете, этот человек грустный?

А может быть, он сердитый? Или весёлый, радостный?

Да, этот человек радостный. Попробуем изобразить радость на своём лице.

Что для этого нужно сделать? (глаза прищурены, улыбка).

3. Этюд «встреча с другом»

Цель: развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выразить своё настроение, развитие выразительных движений.

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. Прошёл месяц. Однажды идёт мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из автобуса выходит его товарищ. Как же они обрадовались друг другу!

Попробуем разыграть эту сценку.

У вас отлично получилось!

А сейчас посмотрим на эти фотографии. Какое чувство испытывают эти люди?

Как вы догадались? (глаза прищурены, улыбка)

Если вы хотите, можете принести на следующее занятие свои радостные фотографии.

Что такое радость для вас?

Закончить предложение: «Я радуюсь, когда ...»

4. Рисование картины «Радость» (под музыку)

Цель: рефлексия чувств.

А сейчас представьте себе, что мы художники и нам надо рисовать картину на тему: «радость». Возьмите листочки и карандаши, и пусть каждый нарисует радость так, как ему хочется.

Затем садимся в круг и рассказываем о том, что нарисовали.

5. Мимическая гимнастика

Цель: изучение мимики, выражения в мимике эмоциональных состояний.

Сядем поудобнее: ноги твёрдо стоят на полу, спинка прямая. Начинаем гимнастику, но она не простая, а мимическая. Мы с вами будем выполнять упражнения для лица.

Вдох-выдох, вдох-выдох, ещё раз вдох-выдох. Вытянули губы трубочкой. Произнесли звук «у». Растянули губы в стороны. Произнесли звук «ы». Замечательно! Вдох-выдох. Расслабили все мышцы лица и улыбнулись друг другу. Скажите глазами и улыбкой, что вы рады видеть друг друга!

Упражнение «Через стекло»

Дети передают ситуации с помощью мимики и жестов:

Ты забыла надеть шарф, а на улице холодно

Принеси мне стакан воды, я хочу пить.

Ты не хочешь со мной порисовать?

У меня болит горло.

6. Игра с платком

Цель: снять эмоциональное напряжение, дать детям возможность творчески выразить себя, развивать способность к переключению внимания с одного образа на другой.

Представьте себе, что мы попали в театр. В театре есть сцена, актёры и зрители. Выберем и в нашем классе место для сцены. Для того, чтобы узнать, кто из вас будет актёром, а кто зрителем, проведём небольшую артистическую разминку. У меня в руках платок. Попробуйте с помощью платка, а также различных движений и мимики изобразить: Бабочку, Принцессу, Волшебника, Бабушку, Фокусника, Морскую волну, Лису, Человека, у которого болит спина.

Кто может показать (бабочку иначе)?

Кто ещё хочет попробовать?

У вас прекрасно получилось!

Кому понравилось смотреть?

Может быть, кто-то надумал сейчас изобразить ещё что-нибудь?

7. Релаксация «Полёт высоко в небе» (под музыку)

Лягте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на летнем ароматном лугу. Над вами летнее тёплое солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орёл с гладкими и блестящими крыльями.

Птица свободно парит в небе, крылья её распростёрты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук взмахивающих крыльев, когда они энергично рассекают воздух.

Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он птица. Представьте, что это ваши крылья медленно движутся вверх и вниз. Представьте, что это вы медленно парите, плывёте в воздухе, и ваши крылья распростёрты в стороны.

Ваши крылья рассекают воздух, упираясь в его плотные массы. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением парения в воздухе.

А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле. Вот мы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полёта, которое сохранится на весь день.

8. Ритуал окончания занятия «Свеча»

Наше занятие заканчивается. Я вас всех благодарю. Мне было очень приятно с вами работать. А сейчас я зажгу свечку, и все мы будем передавать её друг другу и говорить спасибо за совместную работу. Очень хорошо! До свидания!

Тема: В гостях у Радости

Цель: продолжить знакомить детей с эмоцией радость, научить детей отличать эмоцию радость от других эмоций.

1. Ритуал начала занятия.

Ребята, давайте поприветствуем друг друга. Но делать это мы будем необычным образом. Для этого нам нужно встать в круг. У меня есть «волшебные» воздушные шарик и фломастеры. Сейчас каждый из вас на воздушном шарике нарисует смайлик, который и будет означать приветствие вашим товарищам, а шарик с нарисованными смайликами вы подарите своему соседу справа.

2. Упражнение: «Улыбка»

Цель: положительный настрой детей на занятие.

На ковре лежит ленточка, как вы думаете, на что она похожа? Правильно, она похожа на улыбку. Вот и мы с вами сейчас встанем так, как изображена эта улыбка, ориентируйтесь по ленточке.

2. Упражнение: «Изобрази и угадай»

Цель: научить детей различать эмоциональное состояние друг у друга.

Ребята, а как один человек может догадаться, какое настроение у другого без слов? Правильно, по выражению лица (мимики), по движениям частей тела (пантомимике). Сейчас каждый из вас по очереди будет показывать свое настроение, а все остальные будут угадывать, какое настроение было изображено.

Все участники по кругу изображают настроение (доброе, злое, грустное, весёлое и др.).

3. Упражнение «Закончи предложение»

Цель: научить детей соотносить своё эмоциональное состояние с событием, ситуацией.

Ребята, у меня в руках карточки, на каждой из этих карточек написаны предложения, но вот только они не законченные, давайте вместе придумаем конец к каждому предложению».

Когда меня мама хвалит, я ... (радуюсь, обижаюсь, пугаюсь, грущу).

Когда меня ругают, я ... (радуюсь, обижаюсь, пугаюсь, грущу).

Когда у меня что-то хорошо получается, я ... (радуюсь, обижаюсь, пугаюсь, грущу).

Когда у меня что-то не получается, я ... (радуюсь, обижаюсь, пугаюсь, грущу).

Когда мне дарят подарки, я ... (радуюсь, обижаюсь, пугаюсь, грущу).

4. Упражнение «Собери эмоцию»

Цель: развитие воображения, мышления, закрепление название эмоций, с названиями которых дети уже знакомы.

Ребята, волшебный ветер разорвал эмоции и разбросал их на полянке, сейчас вам нужно будет их собрать, собирайте внимательно, каждая эмоция состоит из двух частей.

5. Подвижная игра: «Радость»

Цель: снятие физического и эмоционального напряжения, развитие слухового восприятия, умения соотносить эмоцию с характером музыки.

Ребята, сейчас вы будете слушать отрывки из разных музыкальных произведений, вам нужно будет угадать, какое настроение у музыки. Если весёлое, тогда хлопайте в ладоши, если грустное – тихо сидите на стульчиках.

Вопросы к игре:

1.Какую по характеру музыку вы слышали?

2.Какую музыку было легко угадывать?

3.Была ли такая музыка, над характером которой пришлось хорошо подумать?

4.Были ли музыкальные произведения, в которых соединялись весёлый и грустный характер?

6. Релаксационные упражнения

«На солнечной полянке»

Цель: снятие эмоционального и физического напряжения, развитие навыков физического расслабления.

Лягте на ковёр, постарайтесь лечь так, чтобы вам было удобно. Закройте глаза, представьте, что вы находитесь на полянке, солнце согревает вас своими лучиками, вы слышите, как поют птички, шелестят листья на деревьях. Вот к вам подлетела бабочка, она села вам на руку, рассмотрите эту бабочку, посмотрите на её крылья, тельце, недалеко от вас течёт ручеёк, послушайте, как он звучит. А теперь откройте глаза как только вы будете готовы это сделать, вы вернулись в нашу комнату и теперь вы опять здесь, в этом классе.

Вопросы к упражнению:

1. Где вы себя представляли?
2. В образе кого вы себя представляли?
3. Удалось ли вам представить бабочку? Если да, то какой она была?
4. Какие звуки вы представляли?
5. Хотелось бы вам ещё раз оказаться на солнечной полянке?

Упражнение: «Рисуем эмоцию Радость»

Цель: научить детей отличать эмоцию радость от других эмоций.

Ребята, сейчас вы будете рисовать эмоцию Радость, для этого можно использовать бумагу и цветные карандаши, которые лежат у вас на столах. После того, как вы закончите рисовать, ваши работы будут вывешены на выставку.

7. Рефлексия занятия:

- Что вам понравилось сегодня на занятии?
- Что мы делали сегодня на занятии?
- Чему вы научились?

Ребята, вот и подошло к концу наше занятие. Пришло время прощаться. Теперь на прощание мы скажем друг другу «До свидания. До новой встречи.

Тема: В гостях у Радости

Цель: продолжить знакомство детей с эмоцией радость, закрепить полученные навыки, умения на предыдущем занятии.

1. Ритуал начала занятия.

Ребята, вот мы с вами и снова встретились. Я рада видеть всех вас! Сегодня мы будем приветствовать друг друга как всегда необычным способом. Для этого нам нужно встать в круг, передавая мяч друг другу по кругу, вы будете говорить друг другу «добрые» слова, называя имя того, к кому вы обращаетесь (например, ..., добрая, ... – умный и др.). Итак, начали!.

2. Упражнение «Радостная новость»

Цель: настроить детей на занятие, сплочение группы, развитие мышления.

Ребята, подумайте, какой радостной новостью вы хотели бы поделиться сегодня с нами, после того, как будете готовы, по очереди расскажите свои радостные новости.

Примечание: если ребёнок не может вспомнить радостную новость самостоятельно, остальные участники помогают ему.

3. Упражнение «Жираф»

Цель: снятие эмоционального и физического напряжения

Ребята, вам знакомо это животное (показ детям изображение жирафа)? Как оно называется? Правильно, жираф. А чем жираф отличается от других животных? Правильно, длинной шеей. Сейчас каждый из вас попробует изобразить жирафа, который вышел на прогулку и хочет сорвать листочки, чтобы покусать. Встаньте прямо, плечи расправьте, вытяните шею так, как будто вы хотите дотянуться до дерева с листиком, поверните слегка шею вправо, затем влево. Теперь постарайтесь расслабить мышцы лица, шеи, корпуса, рук, ног, ступни.

4. Упражнение «Счастливая сказка»

Цель: научить детей соотносить эмоциональное состояние с ситуацией, развитие воображения, мышления.

Ребята, у меня в руках карточка, на ней написано начало сказки, но вот только нет конца, он потерялся. Сейчас вы придумаете конец сказки, но конец должен быть счастливым. Я начну рассказывать сказку, а каждый из вас придумает (по одному предложению) продолжение сказки, первый после меня продолжит участник, которые сидит справа от меня. Итак, начали!.

Ведущий зачитывает начало сказки на карточке, а дети продолжают сказку, придумывая каждый по одному предложению, не забывая соблюдать условия упражнения (у сказки должен быть счастливый конец). В это время необходимо записать продолжение сказки на карточку.

«В одном селе жили-были мать и отец, было у них двое детей – мальчик, его звали Коля и девочка, её звали Катя. Вот как-то раз играл мальчик Коля во дворе в футбол, а мячик укатился далеко-далеко, побежал Коля за мячиком, нашёл мяч, хотел вернуться назад, шёл, шёл и заблудился...»

Продолжение может быть примерно следующим: увидели остальные ребята, с которыми Коля играл во дворе, что Коли нет, сказали они об этом Колиной сестре Кате, решили все вместе пойти искать Колю, а чтобы не заблудиться взяли с собой пшено, и посыпали им дорогу, по которой они шли. А тем временем Коля встретил зайчика, за которым гнался серый волк, решил Коля зайчику помочь, отвёл волка, зайчик убежал, а из лап зайчика выпала дудочка, взял Коля дудочку, идёт и дудит, а ребята слышали Колю и вернулись вместе с ним домой.

5. Упражнение «Когда я радуюсь»

Цель: научить детей отличать эмоцию радость от других эмоций.

Ребята, наверное, у каждого из вас в жизни были счастливые моменты, когда вы радовались, вспомните эти моменты и расскажите о них всем нам по очереди. Итак, первый

будет рассказывать свою радостную историю участник, который сидит справа от меня.

6. Упражнение «Лужи»

Цель: снятие эмоционального и физического напряжения, развитие координации движений.

Ребята, перед вами «лужи», их нужно перепрыгнуть, чтобы не намочить ноги, наступать на верёвки или задевать их нельзя. Перепрыгивать лужи нужно по очереди. Итак, начали!

7. Завершающая часть

Упражнение «Коллаж»

Цель: развитие воображения, сплочение группы.

Ребята, сегодня мы с вами будем создавать одну общую работу (коллаж) на тему Радость. Перед вами на столе лежат цветные карандаши, вырезки из журналов, фломастеры, атласные ленточки, клей ПВА, всё это вы можете использовать в вашей работе. Итак, начали!.

Упражнение «Страна цветов»

Цель: снятие эмоционального и физического напряжения, развитие воображения, формирование навыков мышечного напряжения и расслабления.

Ребята, сядьте удобно, закройте глаза, представьте, что вы оказались в стране цветов, в этой стране живут одни цветы, а вы заглянули к ним в гости. Посмотрите вокруг себя, вас окружают разные цветочки, выберите для себя один цветок, который вам понравился больше всех, присядьте рядом с ним, посмотрите на его лепестки, стебелёк, листочки, рассмотрите каким он размером (маленький или большой), каким он цветом, какой формой его лепестки. Солнце согревает вас и ваш цветок своими лучами, вы чувствуете себя полными сил, вам легко, приятно. Побудьте в этом состоянии немного, постарайтесь запомнить его. А теперь откройте глаза и возвращайтесь к нам в комнату.

Вопросы к упражнению:

1. Где вы себя представляли? Кем вы были?
2. Каким был ваш цветок?
3. Хотелось бы вам ещё раз выполнить такое упражнение?

8. Рефлексия

1. Что вам понравилось сегодня на занятии?
2. Какие упражнения мы сегодня делали?
3. Чему вы сегодня научились на занятии?
4. Где будете использовать приобретённые навыки?

Ребята, вот и подошло к концу наше занятие, пришло время прощаться, на прощание мы пожелаем друг другу хорошего настроения на весь день.

Дети стоят в кругу и все вместе хором по команде ведущего говорят: «Желаю вам хорошего настроения на весь день!»

Тема: Грусть

Цель: Познакомить с чувством обиды и действиями, связанными с ним. Формировать адекватную оценку негативных поступков, связанных с проявлением чувства обиды. Познакомить со способами управления негативными эмоциями; выражать негативные чувства в безопасной форме.

1. Ритуал начала занятия

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой детей на совместную работу.

Пусть каждый из вас назовёт себя по имени и при этом выполнит какие-нибудь движения или действия.

Например: Я назову имя и прохлопаю его в ладоши, можно топать ногами или делать что-то ещё, но так, чтобы все сидящие в кругу смогли повторить ваши действия.

2. Проблемная ситуация

У Незнайки испорчено настроение - его обидел Знайка. Взрослый предлагает детям выяснить причину на примере стихотворения В.Орлова:

Кто кого обидел первый?

Он меня.

Нет, он меня.

Кто кого ударил первый?

Он меня.

Нет, он меня!

Вы же раньше так дружили...

Я дружил.

И я дружил.

Что же вы не поделили?

Я забыл.

И я забыл.

Вопросы:

Из-за чего поссорились Незнайка и Знайка?

Почему обиделись друг на друга?

Почему друзья забыли причину своей ссоры?

3. Доверительная беседа на тему «Что такое обида»

Что такое обида? (чувство, которое возникает, если тебя оскорбили или не дали осуществить задуманное, или не заметили твоей помощи, участия. Чем ближе тебе человек (родители, друг), с которыми, связано это чувство, тем сильнее обида.

Из-за чего люди обижаются друг на друга?

Приходилось ли вам обижаться?

Что хочется в момент обиды сделать с обидчиком?

4. Знакомство с эмоцией обиды

Показ пиктограммы, рассматривание (брови опущены, рот опущен)

5. Тренинговое упражнение

Дети распределяются парами и с помощью мимики и пантомимики они должны изобразить роль обидчика и обиженного. Во время тренинга дети меняются местами. Вопросы:

Что вы чувствовали, когда были в роли обиженного?

Что вам хотелось сделать?

Что вы чувствовали, когда были в роли обидчика?

Что вам хотелось сделать?

Какая роль понравилась больше?

Вывод:

Добрый человек не будет обижать другого, причиняя ему душевную боль, унижение. Обиженный человек чувствует себя несчастным, раздражённым.

Обида опасна, потому что может вызвать такие чувства, как гнев, ненависть, и разрушить доброжелательные отношения.

Человек, который попадает под власть негативных чувств, может причинить боль другим случайно. В этом случае нужно извиниться и помириться (попросить прощения).

6. Рисование «обиды» (под музыку)

Детям предлагается с помощью цветных клеек нарисовать свою обиду.

По окончании занятия спросить, помогала ли музыка и рисование почувствовать себя лучше?

7. Знакомство с советами Незнайки

Совет №1: Если ты очень рассержен на того, кто тебя обидел, напиши ему гневное письмо, а потом это письмо порви.

Совет №2: Когда на душе плохо, и ты чем-то раздражён, лучше уединиться в комнате и постараться поднять себе настроение, вспомнив о чём-то приятном.

Совет №3: Выразить все свои чувства, о которых ты не можешь сказать ни папе, ни маме, можно своему надёжному другу-животному: собаке или коту. Прижми его к себе, погладь, поговори с ним и станет легче.

Совет №4: Если же тебе обидно, что твоё желание не выполнено, ты можешь о нём помечтать, пофантазировать и даже, что ещё лучше, нарисовать своё желание, и поверьте, станет легче.

8. Упражнения

Обида - сильное чувство, от которого не всегда легко избавиться. На душе становится неприятно, тяжело. Улучшить своё настроение помогут следующие упражнения:

Упражнение «Воздушный шарик»

Цель: показать, что дыхание является способом релаксации и обретения спокойствия, научить «вдыхать» и «выдыхать».

Представьте, что в вашей груди находится воздушный шарик. Вдыхая воздух через нос, до отказа заполните лёгкие воздухом. Выдыхая воздух ртом, почувствуйте, как он выходит из лёгких.

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

Сделайте паузу и сосчитайте до 5.

Снова вдохните и наполните лёгкие воздухом. Задержите его, считая до 3, представьте, что каждое лёгкое - надутый шарик.

Выдохните. Почувствуйте, как тёплый воздух проходит через лёгкие, горло, рот.

Повторите 3 раза, вдыхая и выдыхая воздух, представьте, что каждое лёгкое - надутый шарик, из которого выходит воздух, когда вы выдыхаете.

Остановитесь и почувствуйте, что вы полны энергии, а всё напряжение пропало.

Это упражнение успокаивает нервную систему, гасит эмоции. Когда мы глубоко дышим, то избавляемся от тревожных мыслей и ощущаем, что можем контролировать свои мысли, а не подчиняться им.

Упражнение «Небо»

Цель: обучение расслаблению, переживанию ощущения покоя, приобретение способности управлять своими мыслями.

Сядьте в кресло прямо, опираясь на спинку (но, не напрягаясь), ноги должны касаться пола. (Можно сесть на пол, скрестив ноги). Закройте глаза.

Представьте голубое небо, по которому двигаются облака. Вы наблюдаете за ними. Если вы о чём-то думаете, пусть ваши мысли улетят вместе с облаками. Вы сосредоточены на небе.

Вы ощущаете покой, тишину и радость.

Откройте глаза, некоторое время посидите спокойно, затем медленно встаньте.

9. Ритуал окончания занятия.

В конце занятия мы с вами поиграем в игру, которая называется «Подарки». Все мы любим получать подарки, да и дарить их тоже приятно. Представим, что мы всё можем.

Внимательно посмотрите на своих соседей справа, попробуйте угадать, что они хотят получить в подарок. А теперь по очереди подарим друг другу наши подарки. Кто получает подарок, не забывает говорить «спасибо».

На этом наше занятие заканчивается. До свидания!

Тема: В гостях у Грусти

Цель: познакомить детей с эмоцией грусть, научить детей отличать эмоцию грусть от других эмоций.

1. Ритуал начала занятия.

Ребята, вот мы и снова встретились. Я очень рада вас всех здесь видеть! Сегодня мы будем приветствовать друг друга как всегда необычным способом. Для этого вы нарисуете на листочке бумаги то, с помощью чего вы хотели бы поприветствовать друг друга (например, цветочек, солнышко и др.).

2. Упражнение «Собери букет».

Цель: научить детей различать разные эмоции (радость, грусть, злобу, обиду, испуг).

Ребята, посмотрите вокруг себя, что вы видите? Правильно, цветочки. Сейчас под музыку вы будете их собирать.

Посмотрите на те цветочки, которые вы собрали. Как вы думаете, какое у каждого из них настроение? (Дети по очереди называют, какое настроение у каждого цветочка в их руках). У всех цветочков одинаковое настроение или разное? Как вы об этом догадались? Хорошо, разбросайте снова цветочки на ковре.

А сейчас разбейтесь по парам, для этого посмотрите на право, человек который стоит справа от вас будет вашим партнёром. Сейчас первой паре надо будет собрать Радостный букет, второй – Грустный, третьей – Испуганный, четвёртой – Обиженный, пятой – Злой. Пара, которая первая соберёт букет, получит приз. Итак, начали!

3. Упражнение «Горячий пирожок»

Цель: снятие эмоционального и физического напряжения.

Ребята, представьте, что у вас в руках находится горячий пирожок, вам очень сложно его удержать, и вы перекладываете его из одной руки в другую.

Вопросы к упражнению

1. Что вы чувствовали, когда выполняли это упражнение?
2. Какая у вас левая рука, а какая правая рука (тёплая, холодная, мягкая, твёрдая...)
3. Было ли легко выполнить упражнение?

4. Упражнение: «Картинка»

Цель: научить детей соотносить эмоции с ситуацией, различать эмоциональные состояния.

Ребята, для выполнения этого упражнения вам нужно разделить на две команды. Делать это мы будем следующим образом: у меня в руках карточки двух цветов – зелёного и жёлтого, кто вытянет зелёную – будет участниками первой команды, а кто – жёлтую – второй. Итак, вы разделились на две команды. Теперь члены каждой команды сядут за один стол.

Посмотрите на доску, на ней размещены различные предметы, вырезанные из бумаги. Перед вами лежат большие листы, кисточки, клей, салфетки. Сейчас «зелёная» команда будет собирать весёлую картинку, «жёлтая» команда – грустную. Та команда, которая соберёт картинку быстрее, получит призы. Собирать начинаем по моей команде. Итак, начали!.

Вопросы к упражнению:

1. Какие картинки у Вас получились? (весёлая и грустная)
2. Как вы догадались, какие именно предметы подходят к той или иной картинке?
3. Что вам понравилось больше всего?
4. Хотели бы вы выполнить такое упражнение или похожее на него ещё раз?

5. Упражнение «Паровозик эмоций»

Цель: научить детей различать эмоции, определять эмоциональное состояние другого человека.

Ребята, для выполнения этого упражнения вам надо будет разбиться на пары. Для этого посмотрите направо, ваш сосед справа и будет вашим партнёром в этой игре.

Прежде чем начать выполнять упражнение, давайте вспомним, с какими эмоциями мы познакомились на прошлых занятиях.

Примечание: после того, как дети называют эмоцию, ведущий показывает пиктограмму, на которой она изображена.

Наши эмоции решили отправиться в путешествие, а поехать они решили на поезде. Каждая пара будет одним вагончиком, но вагончики у нас будут не обычными, первая пара будет изображать весёлый вагончик (для этого они могут взять один из шариков, которые лежат у меня на столе с изображением одной из подходящих эмоций). Изображать можно с помощью слов, звуков, мимики, пантомимики (движением тела), пиктограмм эмоций. Вторая пара будет изображать грустный вагончик. Третья пара – обиженный вагончик. Четвёртая пара – испуганный вагончик. Пятая пара – злой вагончик».

6. Подвижная игра «Грустный - весёлый»

Цель: снятие эмоционального напряжения, научить детей изображать весёлые и грустные звуки.

Ребята, представьте, что внутри нашего круга лежит большой воздушный шар, мы все будем его лопать, но только каждый раз по-разному. Первый шар будет весёлым, значит и лопаться он будет весело (когда шар лопается, дети все вместе изображают весёлый звонкий звук). Второй шар будет грустным и лопаться он будет грустно (когда шар лопается, дети вместе изображают тихий глухой звук)».

Примечание: перед началом игры показывать детям, что означают весёлый звонкий и тихий глухой звуки (демонстрирует их детям, а дети повторяют за ним).

7. Упражнение «Лепим эмоцию Грусть»

Цель: снятие эмоционального и физического напряжения, научить детей отличать эмоцию грусть от других эмоций.

Ребята, сейчас мы с вами будем лепить эмоцию, у которой мы были сегодня в гостях. Кто помнит, как зовут эту эмоцию? Правильно, Грусть. Перед вами пластилин, доски для пластилина, салфетки для рук и украшения, всем этим вы можете пользоваться в своей работе, а после того, как вы закончите работать, мы устроим выставку ваших работ».

Примечание: выставку работ можно оформить следующим образом – в центре поставить предмет (это может быть шарик из пластилина, который несколько больше и ярче остальных работ), который будет изображать эмоцию Грусть.

8. Релаксационное упражнение «В лесу»

Цель: снятие эмоционального и физического напряжения, развитие воображения.

Ребята, сядьте удобно, закройте глаза. Представьте, что вы сейчас в лесу, в этом лесу много разных деревьев, цветов, птиц, животных. В центре леса стоит большое дерево, посмотрите на него, обнимите его. Прислушайтесь к звукам, которые вас окружают, запомните свои ощущения, пусть они будут с вами сегодня весь день».

Вопросы к упражнению:

1. Что вы представляли во время выполнения этого упражнения? (дети по очереди рассказывают, что они представляли во время выполнения упражнения)

2. Что было выполнять легко, а что сложно? Почему?

9. Рефлексия занятия

- Что вы сегодня делали на занятии?

- Когда сегодня на занятии вам было весело, грустно?

- Что вам понравилось сегодня на занятии больше всего?

10. Ритуал окончания занятия.

Вот и подошло к концу наше занятие, а сейчас давайте попрощаемся с эмоцией Грустью (каждый из детей прощается с Грустью и говорит ей пожелания, высказывает благодарность и др.).

Тема: В гостях у Грусти

Цель: продолжить знакомить детей с эмоцией грусть, закрепить полученные навыки, умения на предыдущем занятии.

1. Ритуал начала занятия.

Ребята, вот мы и снова с вами встретились. Я очень рада вас всех здесь видеть! Давайте поприветствуем друг друга. Но приветствовать друг друга мы будем необычным образом. Посмотрите, на ковре лежат большие буквы, что там написано? Правильно, там написано слово «Здравствуйте!». Сейчас мы все вместе, по моей команде, когда я подниму правую руку вверх, прочитаем это слово».

2. Упражнение «Я самый-самый!»

Цель: настрой детей на занятие, сплочение группы.

Ребята, сейчас вам по очереди нужно будет закончить предложение «Я самый (-ая) – самый (-ая)...» Первым начнёт участник, который сидит справа от меня. Итак, начали!»

3. Упражнение «Снежинки»

Цель: снятие эмоционального и физического напряжения.

Ребята, представьте, что каждый из вас превратился в снежинку, снежинки все разные и ведут они себя по-разному. Какая-то снежинка кружится, какая-то уже опустилась на землю.

Примечание: дети двигаются как снежинки 2-3 минуты, после чего упражнение подходит к концу.

4. Упражнение «Грустная история»

Цель: научить детей соотносить эмоцию грусть с ситуацией.

Ребята, наверное, у каждого из вас в жизни была грустная история, вспомните её, а если вы не помните такую, то можете придумать, и расскажите нам. Первым расскажет нам свою грустную историю участник, который сидит справа от меня. Итак, начали!»

Вопросы к упражнению:

1. Чья история была самой грустной? Почему?
2. Как вы думаете, как можно было исправить эту историю?

5. Упражнение «Подбодри»

Цель: научить детей соотносить эмоциональное состояние с ситуацией, развитие эмпатии, воображения.

Ребята, для выполнения этого упражнения вам нужно будет разбиться на пары, для этого посмотрите на человека, который стоит справа от вас, этот человек и будет вашим партнёром в этом упражнении. У меня в руках карточки с грустными историями, некоторые истории похожие на те, которые вы нам рассказали. Сейчас один человек из вашей пары подойдёт ко мне и вытянет историю, вернётся обратно, затем вам с вашим партнёром нужно будет придумать, как можно помочь человеку, попавшему в грустную историю и разыграть эту историю.

История №1

Мальчик Коля получил плохую оценку, из-за этого он очень огорчился. Девочка Яна подбодрила его: «Не расстраивайся, Коля, следующий раз ты подготовишься к уроку лучше, чем сегодня и получишь хорошую оценку!» - сказала Яна.

История №2

Девочка Аня играла со своей любимой куклой. Вдруг Аня заметила, что нога у куклы сломана. Аня очень расстроилась из-за этого. Но Анина воспитатель подбодрила Аню: «Не расстраивайся так Аня, мы твою куклу в больничку отвезём, там врачи вылечат ей ногу и будет кукла у тебя как новенькая» - сказала Анина воспитатель.

История №3

Девочка Маша убиралась и нечаянно, когда протирала пыль, разбила вазу. Маша очень расстроилась из-за этого. Но Машина мама не стала её ругать, а наоборот, похвалила и подбодрила. «Не расстраивайся, Маша, ты молодец, что убиралась, только в

следующий раз будь внимательней, чтобы вазу не задеть, а эту вазу мы склеим и будет она как новая» - сказала Машина мама.

6. Упражнение «Картинка на память»

Цель: развитие воображения, снятие эмоционального и физического напряжения.

Ребята, сейчас вспомните то, чем вы занимались сегодня на занятии, всё, о чём вы вспомните, вы можете изобразить с помощью пластилина на картоне, который лежит перед вами. Украсить свои работы вы можете атласными ленточками, бусинками, которые лежат у вас на столах. Итак, начали!

7. Релаксационное упражнение «В лесу»

Цель: снятие эмоционального и физического напряжения.

Ребята, закройте глаза, представьте, что вы оказались в лесу, этот лес безопасен, все звери, птицы, которые живут в этом лесу добрые. Вы идёте по тропинке, вас окружают деревья, вы слышите щебет птиц, тропинка вывела вас на полянку. Там растут красивые цветы, летают бабочки. Выберите один цветок, который понравился вам больше всех, запомните, как он пахнет, как он выглядит. Вам нравится находиться на этой полянке, побудьте на ней ещё немного. А теперь откройте глаза и возвращайтесь опять в нашу группу».

Рефлексия

- Что вы делали сегодня на занятии?
- Что понравилось, не понравилось сегодня на занятии? Почему?
- Чему вы сегодня научились на занятии?

8. Ритуал окончания занятия.

Ребята, вот и подошло к концу наше занятие, пришло время прощаться. Для этого я вам раздам воздушные шарики, на каждом из шариков написано слово «Грусть», после того, как я вам раздам шарики, вам нужно будет отпустить их для того, чтобы они улетели, вместе с этими шариками и улетят все ваши грустные мысли!

Тема: Обида

Цель: познакомить детей с эмоцией обида, научить детей отличать эмоцию обиду от других эмоций.

1. Ритуал начала занятия.

Здравствуйте, ребята! Вот мы и снова с вами встретились! Я очень рада всех вас здесь видеть! Сегодня мы будем приветствовать друг друга как всегда необычным способом. Для этого нам нужно встать в круг, большим пальцем правой руки нужно взять соседа справа за безымянный палец его левой руки. Тогда, когда вы все будете готовы, мы друг другу все вместе скажем «Здравствуйте!».

2. Упражнение «Как я обижаюсь»

Цель: научить детей отличать эмоцию обида от других эмоций, соотносить своё эмоциональное состояние с ситуацией.

Ребята, сегодня мы с вами отправимся в путешествие на обиженную поляну, как вы думаете, какая эмоция там живёт? Наверное, в жизни каждого из вас были такие моменты, когда вы обижались. Сейчас вам нужно будет по очереди изобразить Обиду так, как вы её себе представляете с помощью мимики и пантомимики.

Дети по кругу изображают Обиду. После того, как все участники изобразят эмоцию, педагог показывает детям пиктограмму с изображением Обиды.

3. Упражнение «Чайник»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Ребята. Представьте, что каждый из вас – это чайник, в котором закипает вода. Как закипает вода в чайнике? (дети вместе с педагогом показывают, как закипает в чайнике вода). Молодцы!

4. Упражнение «Изобрази обиженного, весёлого, грустного, испуганного»

Цель: научить детей различать эмоции (радость, грусть, испуг).

Педагог раздаёт детям карточки с изображениями животных. Дети рассматривают карточки, затем по очереди называют животное и изображают эмоцию, которая изображена на обратной стороне карточки (обида, радость, грусть, испуг).

5. Упражнение «Обидная история»

Цель: научить детей соотносить эмоцию обида с ситуацией.

Ребята, наверное, у каждого из вас в жизни была ситуация, когда вы обижались, вспомните эту историю и по очереди расскажите её нам. Итак, первым будет рассказывать свою обидную историю участник, который сидит слева от меня».

Примечание: если у кого-то из участников возникают затруднения, остальные участники ему помогают.

6. Упражнение «Исправь предложение»

Цель: научить детей соотносить своё эмоциональное состояние с ситуацией.

Ребята, у меня в руках карточки с предложениями, но вот только все предложения перемешались друг с другом, сейчас каждый из вас по очереди будет вытягивать у меня из рук карточку, зачитывать предложение, которое написано на карточке и говорить, где ошибка. Итак, начали! Дети по очереди вытягивают из рук ведущего карточки с перемешанными предложениями, находят в них ошибки и исправляют.

1. Когда меня наказывают, мне весело (мне грустно, обидно)

2. Когда мне дарят подарок, я обижаюсь (я радуюсь)

3. Когда я болею, мне весело (мне грустно)

4. Когда погода хорошая, мне грустно (мне весело)

5. Когда у меня что-то получается, я обижаюсь (я радуюсь)

6. Когда меня хвалят, мне грустно (мне весело)

7. Упражнение: «Обиженные животные»

Цель: продолжать учить детей соотносить эмоцию обида с ситуацией.

Ребята, перед вами на столах лежат фигурки животных, как вы думаете у кого какое

животное (дети называют животных). Представьте, что животные обиделись друг на друга, вам нужно будет раскрасить фигурки, не забудьте изобразить эмоциональное состояние ваших животных. После того, когда вы все закончите раскрашивать животных, мы организуем выставку ваших работ. Итак, начали!

8. Упражнение: «Рисуем Обиду»

Цель: научить детей определять такое эмоциональное состояние как обида и отличать его от других эмоций.

Ребята, сейчас вспомните, с какой эмоцией мы сегодня с вами познакомились, и изобразите эту эмоцию такой, какой вы её представляете на листе бумаги.

9. Рефлексия

- Что было самым интересным сегодня на занятии?
- Какие эмоции на занятии вы сегодня испытали?
- Какое у вас настроение сейчас?

10. Ритуал окончания занятия.

Ребята, вот и подошло к концу наше занятие. У какой эмоции в гостях вы побывали сегодня? Правильно, у Обиды. Давайте, вы по очереди на прощание скажете Обиде хорошие пожелания (дети говорят Обиде хорошие пожелания).

Тема: Учись прощать обиды

Цель: Объяснить влияние обиды на отношения. Формировать адекватную оценку негативных поступков, связанных с проявлением чувства обиды. Познакомить со способами управления негативными эмоциями; выражать негативные чувства в безопасной форме.

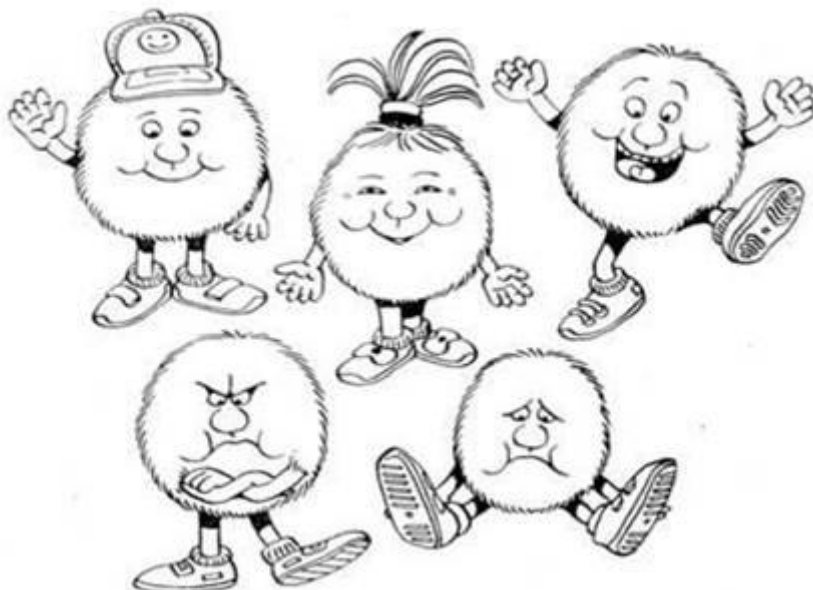
1. Ритуал начала занятия.

Ребята, улыбнитесь друг другу, порауйтесь сегодняшнему дню. Садитесь. Я рада вас приветствовать на нашем очередном занятии. Рассчитываю на вашу поддержку, помощь. Уверена, что наше сотрудничество будет успешным.

А с каким настроением вы пришли на занятие?

Посмотрите на «пушистиков». У них разные настроения.

Раскрась «пушистика», у которого такое же настроение как у тебя.



2. Мини-викторина «Угадай эмоции».

Отгадайте, о какой эмоции идёт речь?

*Как грустно мне что-то сегодня,
На улице дождик идёт.
Мелодия песни далёко
О чём-то печальном поёт...
Грущу в наслажденье привольно.
Меня вам никак не понять.
Нет настроенья сегодня,
И капает дождик опять. - Это грусть.*

*От злости не видишь неба,
Злость застилает глаза,
Не надо воды и хлеба,
Найти б побольней слова...
И сон убежал твой напрочь,
Злость не даёт уснуть
И думаешь думу на ночь,
Ну как бы больней кольнуть. - Это злость.*

*Я ушёл в свою обиду
И сказал, что я не выйду.
Вот не выйду никогда!
Буду жить в ней все года!
И в обиде я не видел
Ни цветочка, ни куста...
И в обиде я обидел
И щеночка, и кота... - Это обида.*

3. Основная часть

Хороши ли такие эмоции как грусть, злость?

А именно они часто являются спутниками обиды. Значит, мы должны уметь справляться с такими негативными эмоциями. И наше занятие поможет нам в этом. Тема нашего занятия: «Учись прощать обиды».

Вспомните случаи, когда вы обижались. На кого? Так, что же такое обида?

Обида – несправедливо причиненное огорчение, оскорбление. Обида – острая боль. Обида – горечь, направленная внутрь человека. Обида – несправедливо причиненное огорчение, оскорбление, а также чувство, вызванное таким огорчением.

Что же чувствует человек, которого обидели и который обиделся?

Наукой доказано, что когда человек обижается, то:

1. Учащается сердцебиение;

2. Затуманивается разум;

3. В кровь начинают поступать вещества, которые настраивают человека против другого. Эти вещества оказываются отравляющими. Они не уходят из организма, а остаются в нём и отравляют человека. И чем чаще человек обижается, тем всё больше их накапливается. И тогда человек начинает обижаться из-за всякой мелочи, пустяка.

Принесёт ли такой человек какую-то пользу окружающим?

Легко ли живётся такому человеку? Почему?

Вывод: Такой человек плохо ест, беспокойно спит, у него плохое настроение, может заболеть и даже умереть. И чтобы такое не случилось с вами, да и окружающими вас, мы должны найти лекарство от обиды.

Послушайте одну историю.

ОСЕЕВА. ОБИДЧИКИ

Толя часто прибежал со двора и жаловался, что ребята его обижают.

- Не жалуйся, - сказала однажды мать, - надо самому лучше относиться к товарищам, тогда и товарищи не будут тебя обижать!

Толя вышел на лестницу. На площадке один из его обидчиков, соседский мальчик Саша, что-то искал.

- Мать дала мне монетку на хлеб, а я потерял ее, - хмуро пояснил он. - Не ходи сюда, а то затопчешь!

Толя вспомнил, что сказала ему утром мама, и нерешительно предложил:

- Давай поищем вместе!

Мальчики стали искать вместе. Саше посчастливилось: под лестницей в самом уголке блеснула серебряная монетка.

- Вот она! - обрадовался Саша. - Испугалась нас и нашла! Спасибо тебе. Выходи во двор. Ребята не тронут! Я сейчас, только за хлебом сбегаю!

Он съехал по перилам вниз. Из темного пролета лестницы весело донеслось:

- Вы-хо-ди!..

Вопросы:

Что же является лекарством от обиды?

Как же нужно поступить, чтобы не дать обиде отравить вас и вашу душу? (на доске появляется «лекарство» от обиды: разобраться - пожалеть - простить).

А если сказать одним словом, надо уметь: ПРОЩАТЬ. В прощении заключается великая сила. Всё ли можно простить? Сразу, пожалуй, нет (слишком велика может быть обида).

Всегда ли нужно прощать? Всегда!

Время лечит. Вспоминай только хорошее - прощение придёт само собой.

Носить в себе, а тем более «холить и лелеять» обиду нельзя.

Ребята, скажите, вам нравится, когда вас прощают и не наказывают? Значит и вы тоже должны прощать других.

Поступайте с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой.

- А как вы понимаете это высказывание?

4. Упражнение «Ситуация».

Ситуация №1.

Петя принес в школу альбом с марками. К нему подошел его одноклассник и сказал: «У тебя не хороший альбом, зачем ты его принес в школу, хвастаться тут перед всеми. Вот я видел у знаменитых коллекционеров такие марки, а у тебя тут»

Обидел ли одноклассник Петю? Почему обидел? Как простить эту обиду? (Пете нужно задать вопрос однокласснику: «А что собираешь ты?») Пете нужно объяснить однокласснику,

что в будущем он станет хорошим коллекционером. Пете нужно постараться увлечь своего одноклассника собирать марки или что другое).

Ситуация №2.

Коля построил замок из песка и все им любовались. А его друг Миша подошёл и сказал: « На что ты потратил столько времени? Пойдем лучше в футбол играть!»

Может ли возникнуть обида у Коли? Почему? К чему это приведёт? Как же поступить Коле, чтобы простить обиду? (Коле нужно объяснить, что для него это важно, ему нравится этим заниматься, постараться увлечь своего друга, тоже строить замки, найти компромисс, что сегодня они делают, то что больше нравится Коле: строят замки, а завтра, что нравится другу: играют в футбол).

Итак, давайте сделаем вывод: когда тебя обижают и не понимают, нужно человеку помочь чем-то увлечься, объяснить, что для тебя какое- то дело очень важно.

Жить с тяжестью на сердце из-за обиды, злости тяжело. Чтобы не было тяжело, надо научиться просить прощение.

Ребята, а вам легко просить прощение? (нет, да, трудно, тяжело)

5. Заключительная часть.

А вы знаете какие-нибудь правила, как просить прощение?

ПАМЯТКА

Подойдите к человеку, с которым вы хотите помириться.

Назовите его по имени, посмотрите ему в глаза и скажите чётко, чтобы были понятны ваши слова.

А главное их надо говорить искренне, т.е. от чистого сердца, чтобы человек почувствовал ваше раскаяние.

Сейчас у меня для вас задание. Посмотрите на доску, там написано «Мне становится обидно, когда....»

Вам нужно продолжить эту фразу, постарайтесь привести, как можно больше примеров.

Упражнение «Лопни шар».

Возьмите воздушный шарик и напишите маркером на нём свою обиду. А теперь лопните шар!

Нет шарика – нет обиды!

Вот таким «салютом» в честь нашей победы над обидой мы заканчиваем наше занятие!

Итог занятия.

Человек, не умеющий прощать, разрушает себя изнутри. Обиды копить бессмысленно. Их можно мысленно пускать на ветер, по воде и представлять, как она исчезает.

Тема: Страх

Цель: Познакомить с чувством страха и действиями, связанными с ним. Формировать адекватную оценку поступков, связанных с проявлением чувства страха. Познакомить со способами управления негативными эмоциями; выражать негативные чувства в безопасной форме

1. Введение в тему

Рассказ С.А. Фонькина «Как побороть страх»

На свете много страшных вещей: темные длинные коридоры и подозрительные собаки с большими клыками; волки, прячущиеся в густом лесу; пауки с длинными мохнатыми лапами; ядовитые и кусачие змеи; грохочущий над головой гром и сверкающая молния.

А Баба-Яга из сказок? Того и гляди переберется в дом или влетит в открытое окно, когда никого из взрослых нету дома.

Но на самом деле – это только кажется. В темных углах нет ничего интересного – там только пыль. Подумай: откуда там чему-нибудь взяться, если дом закрыт на плотные замки?

Собаки никогда не нападают на маленьких детей. А если собака сидит и сторожит что-нибудь, не подходи к ней – она на работе.

Волки давно прячутся от людей в дальних лесах. Их даже берут под охрану. Подумай: откуда волк появится в городе?

Пауки, кроме мук, никого не обижают. Змеи при виде человека стараются удрать восвояси. Подумай, если ты не будешь хватать змею за хвост или грозить ей палкой, зачем ей вступать в борьбу с великаном – человеком?

Гром – просто громкий звук. Разве звук может причинить вред? Баба-Яга живет только в сказках. Ей никуда не выбраться из книжки. Подумай! Если ты не будешь бояться, то победишь все страхи – все до одного?

Детям предлагается встать и заглянуть в темные углы, чтобы удостовериться, что там никого нет.

Ребята, вспомните, как ведут себя собаки по отношению к человеку, если их не дразнят? Правильно, собака – друг и помощник человека.

А как вы думаете, сможет ли волк жить в городе? А почему – нет?

Кого пытался обидеть паук в «Мухе-Цокотухе»? А человека паук может обидеть? (Дети сравнивают величину паука и человека.)

Ребята, но есть и ядовитые пауки. Их надо опасаться, и не надо ходить в лесу босиком.

А в каких сказках живет Баба-Яга? Назовите их. Кто ее все время побеждает?

Вот видите, ребята, человек – самый умный, и он может победить любое существо, пусть не всегда силой, но умом – обязательно.

2. Упражнение на релаксацию

Звучит аудиозапись «Голоса леса».

Ребята, подойдите ко мне, закройте глаза. Давайте представим себе, что мы находимся в лесу: ветерок шумит в листве деревьев, журчит ручеек, щебечут птицы. Мы присели на полянке.

Как хорошо, радостно и спокойно отдыхать! Но что это? Вот хрустнула ветка, вот еще одна... Кто это? Как страшно нам стало!

Мы сжались в комочек и застыли.

Брови подняли вверх, глаза широко раскрыли.

Рот приоткрыли.

Боимся пошевелиться и вздохнуть.

Голову втянули в плечи, глаза закрыли.

Ой, страшно!!! Что же это за огромный зверь?..

И вдруг у своих ног мы услышали: «Мяу!». Один глаз открыли, - а это котенок! Второй глаз открыли.

Возьмите своих «котят» в руки. (*Дети берут пуховые варежки.*) Ребята, расскажите о своих «котятках». Какие они? Вот видите, ребята, какие «котятка» ласковые. А мы-то думали, что это?.. Кого вы себе представляли?

А на самом деле это были маленькие котята. Вот поэтому в народе и говорят. «У страха глаза велики».

3. Упражнение «Нарисуй страх»

Стихотворение В. Кудрявцева «Страх».

*У страха глаза велики,
У страха не зубы – клыки,
У страха, как бочка, живот.
У страха желание есть –
Схватить, укунить, даже съесть!
Трусишка придумает страх
И жалобно ахает «Ах!»
А я ничего не боюсь:
Придумаю страх – и смеюсь!*

Вы сейчас, наверное, вспомнили свои страхи. Давайте посадим котят в корзину и нарисуем свой самый большой страх. (Дети рисуют фломастерами.)

Во время работы звучит музыка, ведётся тихая беседа индивидуально с каждым ребенком о том, что он рисует, какого цвета у него страх.

А теперь возьмите в руки свой страх и разорвите его на самые маленькие кусочки. (Дети разрывают рисунки приемом ошипывания).

Соберите свой страх в ладошки и подойдите ко мне. Посмотрите на свои ладошки: видите, что осталось от вашего страха? Он сам испугался!

Раскройте свои ладошки, сдуйте свой страх – пусть разлетится!

Еще подумайте. Посмотрите, во что превратился ваш страх. Сможете ли вы его найти?

Нет, не стало вашего страха.

4. Заключительная часть

Послушайте, что случилось с Димой в стихотворении «Счастливая ошибка»:

*Меня напугал так сильно страх
В потемках у ворот,
Что я в испуге крикнул «Ах!»
Совсем наоборот:
Я крикнул «Ха!»,
И мигом страх
Забился под забор.
Он трусил сам!
И слово «Ах!»
Я позабыл с тех пор!*

Ребята, слово «Ха!» надо запомнить и всегда говорить его страху, чтобы он сам вас боялся.

А теперь мы все вместе скажем громко своему страху «Ха!». Поднимите вверх руки, вдохните глубоко, наклонитесь вперед, опустите руки и выдохните: «Ха!».

Не забывайте слово «Ха!». И всем своим страхам, неудачам, печалям говорите его. Давайте еще раз скажем «Ха!» своему страху – пусть он уйдет навсегда.

Тема: Я не боюсь!

Цель: научить детей отличать эмоцию страх от других эмоций.

1. Ритуал начала занятия.

Здравствуйте, ребята! Вот мы и снова с вами встретились! Я очень рада всех вас здесь видеть! Сегодня мы будем приветствовать друг друга как всегда необычным способом. Для этого нам нужно рассчитаться на «первый», «второй». Тот, кто стоит справа от меня, тот человек будет «первым» (дети рассчитываются на «первый», «второй»). Теперь первые номера встаньте напротив вторых, все вытяните вперёд свою правую руку и слегка прикоснитесь своей правой ладонью до правой ладони того, кто стоит напротив вас.

2. Упражнение «Как я боюсь»

Цель: научить детей соотносить эмоцию страх с ситуацией.

Ребята, сегодня мы с вами поговорим о такой эмоции, как Страх. Помните, мы с ней познакомились на прошлом занятии? Сейчас каждый из вас по очереди попробует изобразить Страх с помощью мимики и пантомимики таким, каким он себе его представляет».

3. Упражнение «Хлопаем в ладоши»

Цель: снятие эмоционального и физического напряжения.

Ребята. Представьте, что вас пригласили на концерт, артисты выступили, а кто-нибудь из вас знает, что нужно делать, после того, когда артисты закончили своё выступление? Правильно, аплодировать. Давайте, покажем, как вы умеете аплодировать! (Дети, вместе с педагогом хлопают в ладоши). Молодцы!» (по команде педагога упражнение подходит к концу).

4. Упражнение «Страшная история»

Цель: продолжать учить детей соотносить эмоцию страх с ситуацией, определять эмоциональное состояние других детей.

Ребята, наверное, с каждым из вас хотя бы один раз в жизни происходила странная история, и вы наверняка, уже где-то встречали эмоцию Страх. Сейчас каждому из вас нужно будет вспомнить эту встречу и рассказать свою «страшную» историю нам всем, передавая друг другу вот этот мяч. Итак, начали!»

Примечание: дети по кругу рассказывают свои «страшные» истории, передавая при этом друг другу мяч, рассказывать начинает тот, у кого в руках окажется мяч.

Вот и все из вас рассказали свои «страшные» истории, а сейчас мы будем сочинять одну большую «страшную» историю. Первый человек, кому я дам мяч, начнёт рассказывать историю, а затем, по моей команде остановится, передаст мяч следующему, который продолжит историю. В конце мы получим один большой рассказ.

Примечание: если у кого-то из участников возникнут затруднения, то остальные участники ему помогают. Педагог записывает «страшную» историю на листе бумаги.

Ребята, у нас с вами получилась вот такая «страшная» история... (зачитывает «страшную» историю, которая получилась).

5. Упражнение: «Я не боюсь»

Цель: научить детей определять своё эмоциональное состояние, снятие эмоционального и физического напряжения.

Ребята, сейчас мы с вами проверим на сколько каждый из вас смелый. У меня в руках карточки с незаконченными предложениями, я буду их зачитывать, а вы все вместе в конце каждого предложения будете говорить следующие слова: «Я не боюсь»».

Боли, болезни, уколов, врачей...

Воды, огня, пожара, ...

Машин, поездов, самолётов...

Высоты, глубины...

Урагана, наводнения, землетрясения...

Волка, лису, медведя, собаки, пауков...

Вопросы к упражнению:

1. Были ли предложения, в которых сложно было сказать «Я не боюсь»? Если да, то в каких именно? А как вы думаете, почему?

2. Во всех ли предложениях вы говорили «Я не боюсь» одинаково (громко, тихо...) Почему?

6. Упражнение «Рисуем необычно»

Цель: снятие эмоционального и физического напряжения, развитие воображения.

Ребята, вот и подходит к концу наше очередное занятие, сейчас мы будем изображать эмоцию Страх, но только необычным способом, вместо кисточек мы будем использовать губки, которые лежат у вас на столе и наши пальчики. После того, как вы все закончите рисовать, мы устроим выставку ваших работ».

Примечание: все рисунки размещаются на классной доске, прикрепляются с помощью декоративных кнопок.

7. Упражнение «Снежки»

Цель: снятие эмоционального и физического напряжения.

Ребята, у меня в «волшебном» мешочке есть что-то интересное для вас. Как вы думаете, что это? Сейчас я раздам каждому из вас по одному снежку, а вы можете, передвигаясь по комнате, подбрасывать снежок, можно разрывать снежок на снежинки. Итак, начали!

Примечание: если дети не угадывают, педагог приглашает одного из участника, чтобы он потрогал мешок и подсказал детям, что там может находиться. Когда дети угадают что там, педагог вытаскивает из мешка снежок и показывает его детям.

8. Ритуал окончания занятия.

Ребята, вот и подошло к концу наше занятие. У какой эмоции в гостях вы побывали сегодня? Правильно, у Страх. Давайте, вы по очереди на прощание скажете Страху хорошие пожелания» (дети говорят Страху хорошие пожелания).

Тема: Злоба

Цель: познакомить детей с эмоцией злоба, научить детей отличать эмоцию злоба от других эмоций.

1. Ритуал начала занятия.

Здравствуйте, ребята! Вот мы и снова с вами встретились! Я очень рада всех вас здесь видеть! Сегодня мы будем приветствовать друг друга как всегда необычным способом. Для этого нам нужно встать в круг, взять в руки вот эту ленту. Тогда, когда вы все будете готовы, мы друг другу все вместе скажем «Здравствуйте!».

2. Упражнение «Когда я злюсь»

Цель: научить детей определять своё эмоциональное состояние и соотносить его с ситуацией.

Ребята, наверное, у каждого из вас в жизни была ситуация, когда вы злились. Вспомните эту ситуацию и расскажите нам её. Первым рассказывать начнёт участник, который сидит справа от меня. Итак, начали!

3. Упражнение «Разыграй историю»

Цель: продолжать учить детей соотносить своё эмоциональное состояние с ситуацией.

Ребята, для выполнения этого упражнения вам необходимо разбиться на пары. Для этого посмотрите на своего соседа справа, этот человек и будет вашим партнёром в этом упражнении. Итак, у меня на столе карточки с историями из жизни мальчиков и девочек, а также зверей, сейчас кто-то один из каждой пары подойдёт к столу и возьмёт одну карточку, затем вы её прочитаете и разыграете историю или ситуацию, которая описана в карточке». Дети подходят к столу ведущего, выбирают карточки, читают истории (ситуации), затем разыгрывают ситуации (истории), которые описаны в карточках.

Ситуация №1

Тигрёнок и лягушка

Тигрёнок играл у воды с мячиком, вдруг тигрёнок увидел лягушку, которая наблюдала за игрой, в это время мячик упал в воду, тигрёнок очень сильно разозлился на лягушку.

- «Если бы не эта лягушка, я бы никогда не упустил мячик!» - сказал тигрёнок.

Ситуация №2

Исправился

Один медвежонок решил полакомиться мёдом, думал, думал, где же ему мёд раздобыть, решил он пойти на пасеку, увидел там соты пчелиные, а в них мёд, который охраняла пчёла, вот только медвежонок не вежливым оказался, слово волшебное он забыл, решил взять мёд без спросу, за что и получил – пчела его ужалила. Сильно разозлился тогда медвежонок на пчелу, вспомнил волшебное слово «Пожалуйста», за что пчёла его угостила мёдом.

Ситуация №3

Птенец

Надоело птенчику в гнезде сидеть и ждать, когда ему принесут еду, решил птенчик сам пойти и еду себе раздобыть. Идёт он идёт, видит по земле гусеница ползёт, вспомнил птенчик, какую еду ему приносят, решил он гусеницу клюнуть, только клюнул, гусеницы как и не было. – «Неужели я её съел?», - подумал птенчик. – «Ты меня не съел, я еле от тебя спаслась!» - недовольно сказала гусеница, она очень сильно разозлилась на птенчика за то, что он хотел её съесть.

4. Упражнение «Волшебное превращение»

Цель: продолжать учить детей соотносить эмоцию с ситуацией, развитие воображения, творческого мышления.

Ребята, давайте вспомним злых сказочных персонажей (дети называют: Баба Яга, Кощей Бессмертный, Бармолей, Синяя Борода, Старуха Шапокляк), как вы думаете, могут ли эти злые персонажи превратиться в добрых (дети отвечают «да» или «нет»)?» Сейчас

каждый из вас будет играть роль одного из сказочных персонажей, которые вы назвали. У меня в руках волшебная палочка, после того, как я дотронусь этой палочкой человека, который будет изображать того или иного злого сказочного персонажа, его персонаж превратится в доброго. Итак, начали! Педагог записывает на бумагу форматом А4, которая прикрепляется к доске, имена сказочных персонажей, которые назвали дети (количество персонажей должно быть равным количеству участников). Затем первый участник, который сидит слева от ведущего изображает первого по списку персонажа, после того, как ведущий дотрагивается «волшебной» палочкой участника, его персонаж превращается в доброго (начинает улыбаться, смеяться, говорить о хороших поступках).

5. Упражнение «Мягкая злоба»

Цель: продолжать учить детей соотносить эмоцию с ситуацией.

Ребята, сейчас вы будете изображать эмоцию Злобу, но делать вы это будете необычным способом. У вас на столах лежат кусочки ваты, возьмите их в руки, попробуйте их на ощупь. Какие они? Правильно, мягкие, тёплые. Постарайтесь с помощью ваты, клея и кисточек, изобразить Злобу, так как вы её себе представляете. Вы можете изображать всё, что угодно: зверей, смайлики, природу (Солнце, тучки, облака, цветы, деревья и др.). После того, когда вы все закончите изображать Злобу, мы сделаем выставку ваших работ. Итак, начали!

6. Рефлексия

- Что вам понравилось сегодня на занятии больше всего?
- Чему вы научились сегодня на занятии?
- С какими эмоциями вы уже познакомились?
- С какой эмоцией познакомились сегодня?

Ребята, вот и подошло к концу наше занятие, пришло время прощаться. А теперь на прощание давайте скажем друг другу «До свидания. До новой встречи!

Тема: Гнев.

Цель: Познакомить детей с эмоцией «гнев». Развитие понимания эмоционального состояния и поступков другого человека и умения выражать это словами. Развитие чувства эмпатии.

1. Ритуал начала занятия

Упражнение «Чудное приветствие».

Детям предлагается встать и поздороваться друг с другом плечем, спиной, рукой, щекой, носом, выдумать свой собственный необыкновенный способ для сегодняшнего занятия и поздороваться им.

2. Введение в тему

Чтение отрывков из произведения К.И. Чуковского «Мойдодыр», где автор описывает гнев Умывальника и Крокодила.

Вопросы :

Почему рассердились Умывальник и Крокодил?

Как описал автор гнев Умывальника?

Как описал автор гнев Крокодила?

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

Детям предлагается рассказать, как художник передал гнев героев.

3. Драматизация отрывка из сказки Л.Н. Толстого «Три медведя»

Дети разыгрывают эпизод, где описывается, как сердятся медведи, узнав о том, что кто-то пользовался их вещами.

Обращается внимание детей на то, как по-разному выражают гнев медвежонок, медведица и медведь.

4. Упражнение «Расскажи историю»

Рассказы детей о ситуациях, когда они сердились, гневались, злились.

Педагог предлагает детям вспомнить ситуации, когда они сердились. Почему это происходило? Каким образом они выражали свои эмоции.

5. Упражнение «Зеркало»

Детям предлагается изобразить перед зеркалом свой гнев.

6. Упражнение «Рисунок гнева»

Предложить детям цветным пятном изобразить свой гнев.

Рассмотреть с детьми рисунки. Обратит внимание на цветовую передачу гнева, отметить схожесть и отличия в изображениях гнева детьми.

Тема: Горе

Цель: Познакомить детей с эмоцией «горе». Развитие понимания эмоционального состояния и поступков другого человека и умения выражать это словами. Развитие чувства эмпатии.

1. Ритуал начала занятия.

Упражнение «Доброе утро»

Дети вместе с педагогом сидят в кругу, всем предлагается пропеть слова приветствия:

Доброе утро, Саша (улыбнуться и кивнуть головой).

Доброе утро, Маша (называются имена детей по кругу).

Доброе утро, солнце (все поднимают руки, затем опускают).

Доброе утро, небо (аналогичные движения руками).

Доброе утро, всем нам (все разводят руки в стороны и опускают).

2. Прослушивание двух музыкальных пьес С. Майкапара «Тревожная минута» и «Раздумье».

Вопросы:

- Каков характер этих пьес?

- Похожи ли они между собой?

Детям предлагается охарактеризовать первое музыкальное произведение, затем – второе.

4. Беседа

По сказкам: «Теремок», «Заюшкина избушка», «Краденое солнце», «Волк и семеро козлят».

Предлагается вспомнить:

- Когда герои этих сказок переживали горе?

- Как они справились с горем?

Чтение отрывков из сказки К.И. Чуковского «Федорино горе»

Прочитать отрывок, в котором описывается, как Федора переживает уход посуды.

Затем – заключительную часть произведения, где описывается радость Федоры.

5. Драматизация ситуации «Пропала собака»

Один ребенок исполняет роль хозяина пропавшей собаки, а дети успокаивают его, каждый по-своему.

После драматизации спросить у ребенка, исполнявшего роль хозяина:

- Что ты чувствовал, когда тебя успокаивали?

- Кто лучше всех тебя успокоил?

6. Рисунок на тему «Горе»

Предложить желающим рассказать о своем рисунке.

Тема занятия: Вина и стыд

Цель: познакомить учащихся с эмоциями вины и стыда.

1. Вводная часть.

Цель: Настрой учеников на общение, вызывание положительных эмоций.

Упражнение «Комплименты». Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно». Затем он произносит комплимент своему соседу. При затруднении ведущий может сделать комплимент или предложить сказать что-то очень «вкусное», «сладкое».

II. Основная часть

Рассматривание изображений человека, испытывающего чувство стыда. Учитель задаёт вопросы: Приходилось ли вам испытывать подобное чувство? В каких ситуациях?

Этюды на выражение вины и стыда.

Этюд «Стыдно». Мальчик случайно сломал переключатель у телевизора. Он испугался, что мама его накажет, и сказал, что переключатель крутил его маленький брат. Брата наказали. Старшему брату стало очень стыдно. Прослушав рассказ, дети по очереди показывают, как стыдно было старшему брату.

Учитель читает рассказа В.Осеевой «Печенье».

Беседа с детьми о чувствах, которые испытали главные герои рассказа.

Далее ведущий говорит детям, что они, наверное, тоже иногда испытывают это чувство и предлагает им закончить предложение: «Чувство стыда - это когда....». «Мне было стыдно когда...».

Игра «Море волнуется».

Ведущий начинает: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, фигура радости (страха, удивления и т. д.) - на месте замри». Далее ведущий выбирает наиболее яркую фигуру.

Игра «Четыре стихии». Направлена на развитие внимания, связанного с координацией слухового и двигательного анализатора. Дети сидят или стоят по кругу. «Земля» - опустить руки вперед, «Вода» - вытянуть руки вперед, «Воздух» - поднять руки вверх, «Огонь» - вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах.

III. Заключительная часть.

Игра «Тренируем эмоции».

Цель: закрепление эмоции.

Ученикам предлагают удивиться, как будто они победили в игре; получили подарок; увидели своего друга.

Упражнение «Подними себя».

Цель: Психомышечная тренировка, направленная на расслабление, снятие напряжения.

Вот сейчас, сидя на своих стульях, вы двумя руками крепко - крепко возьмитесь за стул и держась руками за сиденье, на котором вы продолжаете сидеть, сделаете попытку изо всех сил поднять себя самого вместе со стулом. Ваши ноги стоят ровно на полу и касаются пола, спина плотно прилегает к спинке стула.

Я скажу: «Раз!», - и вы начнете себя поднимать. Нужно удержать это напряжение как можно дольше, а потом резко убрать руки и расслабить тело.

Это простая игра учит, как важно для тела уметь расслабляться. Но, сначала нужно научиться хорошо напрячь все части тела. После напряжения всегда наступает отдых, проходит усталость.

Подведение итогов занятия.

Тема: Хвастовство, вина и стыд

Цель: Познакомить детей с чувством самодовольства, закрепить понятия эмоций вины и стыда.. Развитие эмпатии, коллективизма. Развитие волевой регуляции поведения. Знакомство со способами релаксации для снятия напряжения.

1. Ритуал начала занятия.

Давайте представим себе, что мы разучились говорить, а можем только петь. Сейчас каждый из вас пропоёт своё имя, а мы все вместе будем за ним повторять.

2. Знакомство с эмоцией самодовольства.

Посмотрите на карточки, которые я вам принесла сегодня. Какие чувства на них изображены? (радость, страх, удивление)

Какое чувство здесь изображено?

Как вы узнали?

Что вам помогло различить чувства?

А вот ещё одно лицо. Этот человек хочет с вами общаться или нет? Почему вы так решили? Как вы думаете, он хочет поиграть с кем-то в свою любимую игрушку, или всем покажет и никому не даст?

Да, этот человек, скорее всего, никому не даст свою игрушку. Чувство на его лице называется самодовольство. Когда вы хвастаетесь, на вашем лице появляется такое же или очень похожее выражение.

Теперь по кругу мы с вами будем хвастаться, кто, чем захочет.

Можно хвастаться тем, что у вас есть, можно что-то придумать. Я начну...

3. Упражнение «Разыгрывание сказки «Мышка-хвастунишка»

Я расскажу вам сказку «Мышка-хвастунишка», а вы её внимательно слушайте. Потом мы будем разыгрывать её по ролям.

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 всем показывать украшение. 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, с серыми, дружить!

Вдруг из-за кустов выскочил кот. Все серые мышки быстро 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.

Вот такая сказка. Сейчас мы попробуем её разыграть. Кто хочет быть мышкой?

Оленёнком? Кошкой? Хорошо! А все остальные будут просто мышками.

Сказка разыгрывается несколько раз. Очень хорошо! Как у настоящих актёров!

4. Упражнение на закрепление изученных эмоций «Работа со стихами»

Педагог читает стихи, дети поднимают соответствующую пиктограмму.

1) «Страшная птица» (страх)

На окошко села птица,

Брат закрыл глаза от страха:

Что это за птица?

Он её не боится!

Клюв у этой птицы острый,

Встрёпанные перья.

Где же мама? Где же сёстры?

- Ну, пропал теперь я!

– Кто тебя, сынок, обидел? -
Засмеялась мама.
– Ты воробушка увидел.

2) «О чём грустят корабли»

О чём грустят корабли
От суши вдалеке?
Грустят, грустят кораблики
О мели на реке,
Где можно на минуточку
Присесть и отдохнуть
И где совсем ничуть
Не страшно утонуть. (А. Барто)

3) «Бабочка» (удивление)

Увидав на клумбе прекрасный цветок
Сорвать я его захотел.
Но стоило тронуть рукой стебелёк,
И сразу цветок ...улетел. (В. Лунин).

4) «Радость»

Радость - если солнце светит,
Если в небе месяц есть.
Сколько радости на свете
Не измерить и не счесть.
Только радостные слышат
Песни ветра с высоты,
Как тихонько травы дышат,
Как в лугах звенят цветы.
Только тот, кто сильно любит,
Верит в светлую мечту,
Не испортит, не погубит
В этом мире красоту! (В. Лунин).

5. Беседа на тему « Когда нам бывает стыдно?»

Как вы думаете: «А что такое стыд?» (Стыд - это чувство, возникающее при оценке своих поступков, которые противоречат принятым нормам порядочности, самоуважения, достоинства.)

Отчего вам бывает стыдно?

На что похож стыд?

Какого он цвета?

Что вы ощущаете, когда испытываете чувство стыда? (смущение, чувство позора)

Для чего человеку нужен стыд?

6. «Советы от Незнайки»

Когда человеку плохо на душе, то он может помочь себе сам.

Если ты совершил проступок, из-за которого самому стало стыдно, то самый верный способ вернуть расположение к себе близких и друзей- признать свою вину и попросить прощения.

Чтобы самому успокоиться, нужно сесть поудобнее, закрыть глаза и медленно, спокойно и глубоко подышать: во время вдоха считать до пяти, во время выдоха-до семи. Представь, что ты в лесу или на берегу моря, где воздух свежий и где тебе свободно и приятно дышать, и ты сразу успокоишься.

Запомните эти советы и ощущения, когда ты представлял себя в лесу или на море, и вместе с детьми под спокойную музыку выполняют релаксационные упражнения.

7. Игра «Цветок» (под красивую музыку)

Наступила весна. Я посадила в землю семена. Эти семена будете вы, согласны?

- До кого я дотронусь «волшебной палочкой», пожалуйста, присядьте на корточки спрячьте голову в руки и колени.

Тёплый луч солнца упал на землю и согрел семена. Из них проклюнулся росток, (медленно поднимают голову и выпрямляются).

Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток. Поворачивает голову вслед за солнцем. Покажите, как «цветок расцвёл»: поднимите руки в стороны, голову откиньте назад, медленно повернитесь за солнцем.

- Как много красивых цветов! Я соберу их в букет (обнимает детей).
- А теперь давайте сплетём веночек! (обнимаем за талию друг друга)
- А теперь, давайте скажем хорошие слова, тем, кто стоит рядом, и обнимем его.
- Вот какой веночек получился.

Нравится он вам? Вам было приятно, радостно вместе играть?

8. Релаксация.

Лягте на коврик, на спину, руки вытянуты вдоль туловища, ноги прямые не скрещены. Устраивайтесь поудобней и закрывайте глаза. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё моё тело и распространяется по нему. Я спокойно отдыхаю. Я отдыхаю

Отдыхают мои руки, ноги, нервная система. Приятная истома охватывает моё тело, мне лень шевелиться.

Моё дыхание совершенно спокойно. Мне дышится легко и свободно. Мои руки расслаблены и теплеют. Я дышу легко и непринужденно. Каждый новый вдох снимает напряжение, успокаивает меня и приносит приятное расслабление. Чувство приятного покоя наполняет меня изнутри.

Я отдыхаю. Моё тело полностью расслаблено. Приятная лень разливается по всему телу. Я наслаждаюсь полным покоем и отдыхом, который приносит мне силы и уверенность в себе.

Я становлюсь спокойным, жизнерадостным. У меня хорошее настроение.

5, 4, 3, 2, 1. Откройте глаза. Сядьте. Сохраните наполнившее вас ощущение покоя и хорошего настроения на весь день.

9. Ритуал окончания занятия

Упражнение «Спасибо, до свидания!»

Дети стоят в кругу. Мяч передаётся по кругу друг другу «Спасибо, до свидания!»

Тема: Удивление

Цель: Познакомить детей с эмоцией «удивление».

Развитие понимания эмоционального состояния и поступков другого человека и умения выражать это словами. Развитие чувства эмпатии.

1. Упражнение «Разминка»

Члены группы должны, не переговариваясь друг с другом, встать по росту, затем – по цвету глаз, затем по цвету волос (от светлых к самым темным), затем по дням рождения.

Завершается упражнение обсуждением.

2. Обсуждение ситуации.

Чтение отрывка из сказки А.С. Пушкина «Сказка о царе Салтане...» (об удивительных чудесах на острове у князя Гвидона)

Вопросы:

Какие чудеса описывает автор?

Почему все эти чудеса так удивляли и привлекали людей?

Детям предлагается сочинить письмо, которое можно было бы послать князю Гвидону, рассказать в нем об удивительных вещах, которые встречались детям, или об удивительных случаях, которые с ними происходили.

3. Упражнение «Зеркало»

Предложить детям посмотреть в зеркало, представить себе, что там отразилось что-то сказочное, и удивиться.

Обратить внимание детей на то, что каждый человек удивляется по-своему, но, несмотря на разницу, в выражениях удивления всегда есть что-то похожее.

Вопрос: Что общего в том, как вы изображали удивление?

4. Игра «Фантазии»

Предлагается детям продолжить начало удивительных приключений:

К нам пришел слон...

Мы оказались на другой планете...

Внезапно исчезли все взрослые...

Волшебник ночью поменял все вывески на магазинах...

5. Коллаж «Удивление»

Педагог предлагает составить из множества разрезанных картинок, эмоцию «удивление».

6. Рефлексия

«Спасибо за»

Дети встают в кружок, и ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку все, то с чем он пришел сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку – то, что получил на этом занятии нового. Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат – ДА! или СПАСИБО!

Тема: Когда мы удивляемся?

Цель: закрепление эмоции удивления.

1. Вводная часть.

Настрой детей на совместную деятельность, создание благоприятной атмосферы и положительных эмоций.

Упражнение «Доброе животное».

Участники встают в круг и берутся за руки. Педагог тихим голосом говорит: «Мы - одно большое животное. Давайте послушаем, как оно дышит. Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. А теперь послушаем вместе. Вдох - все делают шаг вперед, выдох - шаг назад. Так не только дышит животное, так же ровно бьется его большое доброе сердце. Стук - шаг вперед, стук - шаг назад и т. д.».

2. Основная часть.

Педагог читает отрывок из сказки А. С. Пушкина «Сказка о царе Салтане...» (об удивительных чудесах на острове у князя Гвидона).

Вопросы:

- Какие чудеса описывает автор?
- Почему все эти чудеса так удивляли и привлекали людей?

Далее учащиеся совместно с учителем рассматривают иллюстраций и пиктограммы с эмоциями удивления.

Потом проводятся этюды на выражение удивления.

Этюд «Удивление». Мимика: рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.

Мальчик очень удивлен: он видел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было, а из чемодана выпрыгнула собака.

Этюд «Круглые глаза». Мимика: рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.

Игра «Запомни свое место».

Дети стоят в кругу или в разных углах зала. Каждый должен запомнить свое место. Под веселую музыку все разбегаются, а с окончанием музыки должны вернуться на свои места.

3. Заключительная часть.

Упражнение на закрепление «Зеркало».

Предложить детям посмотреть в зеркало, представить себе, что там отразилось что-то сказочное, и удивиться.

Обратить внимание на то, что каждый человек удивляется по-своему, но, несмотря на разницу, в выражениях удивления всегда есть что-то похожее.

Предложить вспомнить, когда дети были чем-то удивлены.

Упражнение «Жираф».

Снятие эмоционального напряжения, стимуляция воображения.

Сидя на стульчиках:

- а) Сделайте вдох и расслабьтесь.
- б) Положите подбородок на шею направо, затем налево - 3 раза.
- в) Наклоны головы.
- г) Приподнимите плечи, опустите их - 3 раза.

Затем приподнимите каждое плечо несколько раз.

д) Снова сядьте прямо и удобно. Почувствуйте, как удлиняется ваша шея, как она расслабилась.

Подведение итогов занятия.

Тема занятия: Сила воли

Цель: развивать у детей умения саморегуляции, саморасслабления для сброса напряжения.

1. Вводная часть.

Упражнение «Эстафета хороших известий»

Цель: мобилизовать внимание детей, создать позитивное настроение.

Учащиеся делятся хорошими новостями о себе.

2. Основная часть.

Учитель рассказывает о том, что у каждого дома есть свой хозяин или хозяйка. Если хозяин хороший, то в нем прибрано, вещи разложены по местам, дом хорошо служит своему хозяину. Если в доме плохой хозяин, то в доме беспорядок, вещи разбросаны где попало. Хозяин то и дело ищет какую-то вещь и не может найти, а ненужные вещи, наоборот, лезут в руки. Такой дом не может служить своему хозяину. Также и с чувствами. Один человек может быть хозяином своих чувств, управлять ими, распоряжаться ими. Другой человек может не быть хозяином своих чувств. Тогда, наоборот, чувства будут управлять, распоряжаться этим человеком и доставлять ему много хлопот.

Чтение рассказа «Лесенка радости».

Детям предлагается обсудить рассказ и прийти к выводу, что беда Толика в том, что он не был хозяином своих чувств, а затем привести свои примеры из жизни или литературных произведений, когда неумение владеть своими чувствами мешает и самому человеку, и окружающим, может привести к серьезным конфликтам.

Упражнение «Хочухалки».

Цель: тренировка умения владеть своими чувствами. Ведущий кончиком карандаша рисует в воздухе очень медленно какую-либо букву. Детям предлагается угадать букву, но не кричать тут же правильный ответ, а, преодолев свое «хочу выкрикнуть», дождаться команды ведущего и ответ прошептать.

Игра «Послушай тишину».

Описание игры: по первому сигналу колокольчика дети начинают бегать, кричать, стучать и так далее. По второму сигналу они должны быстро сесть на стулья и прислушаться к тому, что происходит кругом. Затем дети по кругу (или по желанию) рассказывают, какие звуки они услышали.

3. Заключительная часть.

Игра «Говори»

Цель: закрепление полученных знаний. Развитие умения контролировать импульсивные действия.

Я буду задавать вам вопросы, простые и сложные. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду «Говори». Давайте потренируемся: «Какое сейчас время года? (пауза) – Говори. Какого цвета занавески в нашей комнате?... Говори. Какой сегодня день недели? Говори...».

Упражнение «Дотянуться до звезд»

Цель: выработка умения расслабляться.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Во время вдоха вытяните руки вверх и потянитесь так, как будто Вы пытаетесь дотянуться до звезд. На выдохе отпустите и встряхните руки, примите исходное положение. Повторить 5 раз. Для большего эффекта от упражнения старайтесь дышать очень глубоко и растопыривайте пальцы рук в тот момент, когда Вы тянитесь кверху.

Подводится итог занятия.

Тема занятия: Эмоции и чувства других людей

Цель: научить эмоционально воспринимать и понимать окружающих (сверстников), а также выражать собственные чувства.

1. Вводная часть.

Упражнение «Запрещенные движения».

Цель: настроить детей на работу, создание положительных эмоций.

Ведущий становится перед участниками игры. Они следят за его движениями и повторяют все движения, кроме запрещенного, которое называется преждевременно. Тот, кто нарушает правила, выбывает из игры.

2. Основная часть.

Ребята, сегодня мы с вами будем учиться понимать друг друга, научимся правильно относиться к своим сверстникам.

Упражнение «Решаю задачи».

Перед ребенком лежат перевернутые карточки с задачами

1. Мальчик заходит в комнату и говорит тихим голосом: «Мама, иди посмотри, там вода разлилась». Почему мальчик говорит тихо? Что ему скажет мама?

2. Девочка увидела новую куклу у подруги и стала просить: «Дай мне твою куклу, дай я возьму ее домой, немного поиграю и отдам!» Почему она стала так просить? Что скажет ей девочка?

3. Мальчик очень не хотел вставать рано утром, и идти в садик. Он сказал маме: «Я заболел, у меня болит животик». Мама забеспокоилась и предложила ему горькое лекарство. Что сказал мальчик маме? Что сделала мама?

4. Девочки поссорились и стали говорить друг другу: «Уходи, я не хочу с тобой играть!» — «Ну и уйду, не буду с тобой дружить!» Почему они так говорили? Как можно было еще говорить? Как бы ты сказал?

5. «Купи мне мороженое» - кричал и плакал мальчик. Почему он так делал? Что говорила ему мама?

6. Мальчик сделал маме подарок, но нечаянно уронил его и испортил. Он огорчился и заплакал. Что ему сказала мама? Почему она так сказала? Что ответил ей мальчик?

3. Заключительная часть.

Игра «Зеркало».

Дети показывают, отражают эмоциональное состояние, предварительно разбившись на пары.

Этюд « Цветок». А теперь представьте себе, что все вы превращаетесь в цветочки. Теплый луч упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечка проклюнулся росток. Солнышко своими лучами дотянулось и стало пригревать. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнышке, подставляет тепло и свету свои лепестки, вот ваши пальчики почувствовали тепло, солнечный лучик скользит по всему вашему телу.

Стало хорошо, тепло и радостно на душе. (Выразительные движения: присесть на корточки, голову и руки опустить, затем поднять голову, распрямить корпус, встать, руки медленно поднять в стороны – цветок расцвел. Мимика: глаза полужакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.)

Подведение итогов занятия.

Тема: Братья наши меньшие

Цель: научить эмоционально воспринимать и понимать поведение животных.

1. Вводная часть.

Цель: настрой на совместную деятельность, общение. Создание позитивного настроения.

Упражнение «Найди пару».

Дети врассыпную ходят по залу и по сигналу ведущего останавливаются, находят себе пару. Затем обмениваются друг с другом улыбками и рукопожатием или гладят друг друга по плечу.

2. Основная часть.

Сегодня у нас в гостях будет котёнок. Учитель, взяв котенка, произносит стихотворение А.Блока «Почему грустит котенок» (модификация):

«Жил-был маленький котенок

И совсем ещё ребёнок.

Ну, и этот котя милый

Постоянно был пугливый.

Почему? Никто не знал,

Котя это не сказал».

Упражнение «Чего боится котенок?».

Дети передают котенка друг другу и рассказывают, чего он боится.

Беседа «Как помочь котенку не бояться?»

Ребята как мы с вами можем помочь котенку не бояться? Дети высказывают свои предположения.

Правильно, давайте его пожалеем, погладим. Дошкольники обнимают, гладят и жалеют котенка.

Педагог делает вывод.

Ребята, смотрите, котенок был пугливый, а теперь, когда вы его погладили, пожалели, обняли, он уже не боится.

3. Заключительная часть.

Игра на закрепление «Испуганные котята».

Дети распределяются на две команды по карточкам (бантики и клубки). Одни дети изображают испуганных котят, имитируют их движения и повадки. Другие представляют себя смелыми ребятами, которые помогают «котяткам» не бояться (гладят их, жалеют, прижимают к себе). Затем школьники меняются ролями.

В завершении игры учитель обсуждает чувства воспитанников.

Психогимнастика «Чудесный сон котенка».

На фоне тихой, спокойной музыки, педагог медленно произносит: «Маленькие котята очень устали, набегались, наигрались и прилегли отдохнуть, свернувшись в клубочки. Им снится чудесный сон: голубое небо, яркое солнце, прозрачная вода, серебристые рыбки.

Снится нам, что мы лежим на травке,

На зеленой мягкой травке,

Греет солнышко сейчас —

ручки теплые у нас,

Ярче солнышко сейчас —

ножки теплые у нас.

Напряжение улетело и

расслаблено все тело.

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Чудесный сон, но пора просыпаться. Котята открывают глаза, потягиваются, улыбаются. Хорошо мы отдохнули! Понравилось ли вам занятие? Какое настроение сейчас?

Тема занятия: Старших надо уважать

Цель: научить правильному эмоциональному поведению по отношению к старшим.

1. Вводная часть.

Упражнение «Запрещенные движения».

Цель: настрой детей на работу, создание положительных эмоций.

Ведущий становится перед участниками игры. Они следят за его движениями и повторяют все движения, кроме запрещенного, которое называется преждевременно. Тот, кто нарушает правила, выбывает из игры.

2. Основная часть.

Беседа.

Ребята, всех нас окружают люди разного возраста. А как мы с вами будем относиться к людям, которые старше нас? Да, ребята, старших надо уважать, вести себя с ними вежливо.

Упражнение «Реши задачки».

1. Мальчик сделал маме подарок, но нечаянно уронил его и испортил. Он огорчился и заплакал. Что ему сказала мама? Почему она так сказала?

2. Девочка Маша выходила из дома, а у подъезда сидела соседка. Маша прошла мимо и ничего ей не сказала. Что должна была сделать Маша? Правильно ли она поступила?

3. Бабушка попросила Юлю помочь ей помыть посуду. Девочка не захотела это делать. Правильно ли поступила Юля?

3. Заключительная часть.

Упражнение «Облако моего настроения».

Предложить детям мысленно нарисовать облако и раскрасить его в зависимости от того, какое у них в данный момент настроение. *(Ответы детей нужно записать или выполнить на бумаге для отслеживания фона настроения)*

4. Рефлексия.

Педагог предлагает оценить занятие. Если занятие понравилось пусть дети поаплодируют, если нет – потопают ногами. Уточнить, что понравилось больше всего, что не понравилось и почему.

Тема: Закрепление знаний о чувствах и эмоциях

Цель: Закрепить у дошкольников знания о чувствах и эмоциях. Развитие эмпатии, памяти, речи, мышления, Обогащение словаря эмоций. Снятие напряжения, усталости.

1. Ритуал начала занятия.

Пусть каждый из вас назовёт себя по имени и при этом выполнит какие-нибудь движения или действия.

Например: Я назову имя и прохлопаю его в ладоши, можно топать ногами или делать что-то ещё, но так, чтобы все сидящие в кругу смогли повторить ваши действия.

Ребята, мы с вами изучили все эмоции и сегодня выясним, как вы их запомнили.

2. Упражнение «Театр масок».

Ребята! Мы с вами посетим «Театр масок». Вы все будете артистами, а я – фотографом. Я буду просить вас изобразить выражение лица различных героев. Например: покажите, как выглядит злая Баба-яга. Дети с помощью мимики и несложных жестов или только с помощью мимики изображают Бабу-ягу.

Хорошо, здорово! А теперь замрите, фотографирую. Молодцы!

Изобразите Ворону из басни «Ворона и лисица» в тот момент, когда она сжимает в клюве сыр (плотно сжать челюсти, одновременно вытягивая губы, изображают клюв).

Внимание! Замрите! Снимаю! Спасибо! Молодцы!

А теперь покажите, как испугалась бабушка из сказки «Красная шапочка», когда поняла, что разговаривает не с внучкой, а с серым волком(широко раскрыть глаза, поднять брови, приоткрыть рот). «Замрите! Спасибо!»

А как хитро улыбалась Лиса, когда хотела понравиться колобку? Замрите! Снимаю! Молодцы!

Замечательно! Хорошо потрудились! (Далее можно похвалить особо тревожных детей).

3. Игра «Раз, два, три, нужное место займи»

Устанавливаем в разных местах пиктограммы. Читая небольшие отрывки, детям предлагает занять место возле того символа, который, по их мнению, отвечает описанному настроению.

4. Пальчиковая игра «Смешные человечки»

Дети делятся на пары - мальчик и девочка.

Бежали мимо речки смешные человечки («Человечки»-пальчики бегут по «дорожкам»-рукам детей, стоящих напротив друг друга).

Прыгали-скакали (пальчиками «попрыгать» по плечам друг друга).

Солнышко встречали (ласково положить руки на щёки друг друга).

Забрались на мостик (сложить мостик из рук).

И забили гвоздик (постучать кулачками).

Потом - бултых в речку (наклониться и свободно покачать руками).

5. Беседа о влиянии настроения

От настроения человека во многом зависит его взгляд на окружающий мир, отношения между людьми. Что нам может испортить настроение? Как его можно поднять?

Чтение стихотворения М. Щелованова «Утро».

*Какое сегодня утро?
Сегодня плохое утро,
Сегодня скучное утро,
И, кажется, будет дождь*

*Почему же плохое утро!
Сегодня хорошее утро!
Сегодня весёлой утро,
И тучи уходят прочь.*

*Сегодня не будет солнца?
Сегодня не будет солнца,
Сегодня будет хмурый,
Серый пасмурный день.*

*Почему же не будет солнца?
Наверное, будет солнце,
Обязательно будет солнце,
И прохладная, синяя тень.*

При повторном чтении сравнить четверостишия: 1 и 3, 2 и 4.

Какие тона присутствуют в 1 и 3 четверостишии? (тусклые)

Во 2 и 4-м? (яркие, светлые).

Вывод: Мрачное настроение часто делает всё окружающее унылым, неинтересным, безрадостным. И наоборот, доброжелательный, светлый настрой даёт возможность видеть красивое, удивительное, приятное вокруг.

6. Релаксация « Водопад »

Сядьте поудобней и закройте глаза. Глубоко вздохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нём падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове... Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течёт по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течёт по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдохнуть и выдохнуть. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течёт по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдохнуть и выдохнуть. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течёт также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся всё мягче и расслабленнее. Свет течёт и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом вы всё глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами. (30 секунд).

Теперь поблагодарите этот водопад за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.

7. Ритуал окончания занятия «Глаза в глаза»

Дети разбиваются на пары, берутся за руки. Педагог предлагает: « Глядя только в глаза и чувствуя руки, попробуй молча передать разные эмоции. Например: «Я грустный, помоги мне!» «Мне весело, давай поиграем!» «Я не хочу с тобой дружить»

Потом дети обсуждают, какая эмоция передавалась и воспринималась.

Тема: Эмоции в нашей жизни

Цель: Формирование умения адекватно выражать эмоции за счет мимики и пантомимики в зависимости от ситуации.

1. Ритуал начала занятия

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой детей на совместную работу.

Упражнение «Давайте поздороваемся».

Звучит спокойная музыка, дети ходят по комнате. Если учитель хлопает в ладоши один раз, дети здороваются за руку, если два – плечиками, если три раза – спинками.

2. Упражнение «Тренируем эмоции»

Нахмуриться, как: осенняя туча; рассерженный человек; злая волшебница.

Улыбнуться, как: кот на солнце; солнце; как Буратино; как хитрая лиса; как радостный ребенок; как будто ты увидел чудо.

Позлись, как: ребенок, у которого отняли мороженое; два барана на мосту; как человек, которого ударили.

Испугайся, как: ребенок, потерявшийся в лесу; заяц, увидевший волка; котенок, на которого лает собака.

Устань, как: папа после работы; человек, поднявший тяжелый груз; муравей, притащивший большую муху.

Отдохни, как: турист, снявший тяжелый рюкзак; ребенок, который много потрудился, но помог маме; как уставший воин после победы.

3. Распределение по центрам сенсорной комнаты:

- развязывание и завязывание бантиков;
- сухой бассейн;
- пирамидка;
- игра «Цвета и формы»;
- «4-й лишний»;
- массажная ванночка для ног.

4. Упражнение «Бабочка».

Посмотрите, какая бабочка прилетела нам в гости. Она такая красивая, желтая-желтая, легкая, нежная – это бабочка-лимонница. Она прилетела, чтобы пригласить нас в чудесную страну цветов. Вы хотите там очутиться?

Но, чтобы туда попасть, мы должны произнести волшебные слова: «Раз, два, три – в страну цветов неси!» Закрывать глаза, покружиться три раза в правую сторону, 3 раза в левую, 3 раза хлопнуть в ладоши и открыть глаза. Все готовы?

Тогда отправляемся. (Музыка).

- Вот мы в стране цветов, и стали все мы бабочками. Расправили бабочки крылья. Ах, какие мы красивые! Любуются собой, любят друг друга. Здесь и лимонницы, и капустницы, и крапивницы, и адмиралы... Разглаживают лапками крылышки, умываются утренней росой. Ох, какая она холодная!

Моют глазки, вытирают усики. Вот и подготовились к полету. Огляделись вокруг. Сколько здесь кругом цветов! (Вырезаны из бумаги, лежат на полу). Какой приятный цветочный аромат!

Глубоко вдохнули этот аромат, развели крылья и легко вспорхнули. Крылышки нежно трепещут в полете, легко-легко порхают бабочки. Садимся на цветы, сложили крылья на спине. Пьем нектар. Ах, какой он сладкий, ароматный, приятный. Наелись и напились вдоволь. Как хорошо! Тепло! Как греет солнышко! Погреемся на солнышке, подставим правый бочок и крылышко, левый бочок и крылышко, спинку. Ой, похолодало, солнышко спряталось за большую черную тучу. Какой сильный ливень начался. Скорее разлетайтесь бабочки, и прячьтесь от дождя, кто под навес, кто в щелки, кто в листву деревьев! Холодно

бабочкам, жмутся друг к другу, крылышками трепещут на ветру. Скорее бы солнышко выглянуло! А вот и оно! Как сразу стало тепло и светло! Вылетели бабочки и снова стали летать, прохладной дождевой водой умываться. А теперь нам пора домой возвращаться, а полетели мы домой на спинке у большой бабочки.

5. Ритуал окончания занятия.

Давайте встанем в круг и поблагодарим друг друга за отличную работу. Я возьму в руки свечку, и мы будем передавать ее друг другу и говорить при этом своим соседям добрые слова.

Тем: Учись дружить

Цель: Совершенствование умений и навыков позитивного общения.

1. Ритуал начала занятия.

Игра «Добрые слова».

Цель: обогащение и активизация словаря.

Дети встают в круг, педагог с ними, у педагога в руках палочка.

Ребята, у меня в руках волшебная палочка. Кто берёт её в руки, тому сразу хочется сказать хорошие слова. Но эту палочку нельзя держать в одних руках, иначе она перестанет быть волшебной. Передавать её надо из рук в руки, глядя в глаза, улыбаясь, и говорить при этом добрые слова, или хорошие пожелания. Давайте попробуем.

Педагог передает палочку со словами: Возьми, ..., ты хороший мальчик, я желаю тебе удачи. Дети передают дальше со словами: ты добрый, веселый, доброго тебе дня, ты хорошо поёшь и т.д. Педагог подсказывает при необходимости.

Приятно ли вам было слышать хорошие слова о себе?

2. Беседа по иллюстрациям.

Посмотрите, что за дети смотрят на нас с этой иллюстрации? (Показ иллюстрации детей трех рас - белой, желтой, черной.)

Какие красивые дети. Чем они отличаются? (Цветом кожи, цветом и разрезом глаз.)

Чем похожи? (Все они люди одного возраста, это дети)

Как вы думаете, а могут они все трое хорошо петь, танцевать, быть добрыми? (да) Зависит это от цвета кожи? (нет) Видели ли вы людей с желтой или черной кожей? Можно их разглядывать в упор? Культурно ли о них говорить вслух, показывать пальцем? (Нет, потому что это может их обидеть.)

3. Анализ ситуаций.

Показ фотографии детей в инвалидных колясках, с дефектами лица и др.

Вопросы:

- Как нужно относиться к людям с физическими недостатками? (так же как и к здоровым - доброжелательно, уважительно.)

- Чем мы можем их обидеть? (указывая на них пальцем, пренебрежением и т.д.)

- Как мы в нашем классе отнесемся к такому мальчику? (поможем ему переодеться, будем играть с ним, поможем ему на занятии, будем гулять с ним на прогулке и т.д.)

А давайте вспомним, в какой книжке девочка помогает больному мальчику выздороветь с помощью последнего лепестка от волшебного цветка? («Цветик-семицветик»)

Какими словами можно сказать об этой девочке?

(добрая, умная, хорошая, воспитанная, понятливая, хороший друг, и т.д.)

А вы хотели бы иметь такого друга?

4. Физкультминутка «Давай познакомимся»

Дети встают в круг, мяч в руках педагога. Тот, кому бросают мяч, ловит его и называет своё имя, фамилию, возраст, пол, адрес, что он любит делать. Далее бросает мяч другому ребенку, с которым хочет играть, и так, пока все дети не расскажут о себе.

5. Беседа «Твои друзья».

Хорошо ли иметь друзей? Почему? (да, с ними не скучно, весело, легко выполнять любую работу, интересно играть и т.д.)

А как вы помогаете друг другу? (Завязываю шнурки, помогаю на занятии, защищаю, учу кататься на велосипеде и т. д.)

А как нужно поступить, если другу плохо - он упал, у него плохое настроение, его обидели и т. д. (Помочь встать, не смеяться над ним, сделать для него что -нибудь приятное)

Что вы чувствуете, когда совершаете добрые поступки? (мне приятно, у меня становится хорошее настроение) А злые? (не приносят радости)

Далее воспитатель предлагает вспомнить произведения, в которых дети плохо относятся к окружающим людям и даже животным. («Самое страшное», «Что Даше делать?»).

Обсуждение ситуаций из указанных произведений.

Повторение «Золотого правила жизни»- Относись к людям так, как хочешь, чтобы относились к тебе.

6. Упражнение «Опиши своего друга».

Цель: учить составлять описательные рассказы из нескольких предложений о своих товарищах, находить отличительные черты в каждом.

Педагог озвучивает образец описания: Мой друг-мальчик, ему 12 лет, у него темные прямые волосы, широкий лоб, карие глаза, прямой нос. У него тёмные брови.

Педагог предлагает тем, кто затрудняется, смотреть на товарища и рассказывать о нем.

Педагог предлагает детям нарисовать портрет друга.

Тем, кто затрудняется, предлагает воспользоваться шаблонами, лежащими на партах. Можно предложить шаблоны лиц разной формы – круглой, овальной, удлинённой, шаблоны глаз, губ. Дети рассматривают друг друга и рисуют. (Под музыку или песни о дружбе.)

В конце занятия рисунки вывешиваются, дети рассказывают о тех, кого нарисовали.

Тема: Что такое конфликт?

Цель: рассмотреть ситуации, из-за которых происходят ссоры; научить детей самостоятельно разрешать межличностные конфликты и по возможности избегать их; способствовать созданию положительного эмоционального настроения.

1. Ритуал начала занятия

Здравствуйтесь ребята. Давай поприветствуем друг друга. Но приветствовать будем разными способами. По кругу каждый из вас будет приветствовать своего соседа своим способом. Я начинаю (пожимаю руку своему соседу и говоря своё имя). Ты, своим способом приветствуешь и т.д. Молодцы! Скажите мне, пожалуйста, у кого из вас есть сестры и братья. А как их зовут? Скажите, а вы часто ссоритесь с ними? Почему? (объяснения детей) А как вы думаете что можно сделать чтобы избежать этой ситуации? (объяснения детей).

Ребята, сегодня мы с вами собрались для важного разговора.

2. Основная часть.

1) Знакомство с понятиями «конфликт», «конфликтная ситуация».

Вы знаете о том, что мир, в котором мы живем, очень сложен и противоречив.

Противоречия очень часто приводят к конфликтам, от которых страдают люди. Все конфликты не только в школе, дома, но и в мире происходят от того, что люди не знают способов выхода из них. Но научиться предотвращать конфликты и правильно вести себя в конфликтных ситуациях, знать способы их разрешения – можно. Этому и будет посвящено наше занятие.

А что же такое конфликт? (*ответы детей*) (**Конфликт** – это ситуация, в которой двое или несколько человек не хотят уступать друг другу и не могут найти общего решения)

Конфликт – это столкновение, противоречие, которое рождает враждебность, страх, ненависть между людьми. Конфликтная ситуация – это ситуация скрытого или явного противоборства сторон.

А можно ли жить без конфликтов? (*Ответы детей*)

3. Просмотр и обсуждение мультфильма «Конфликт».

Вопросы для беседы.

- о чём этот мультфильм?
- может ли обычный конфликт дорасти до вооружённого?
- с какими событиями из жизни нашей страны можно связать этот м/ф?

4. Притча о гвоздях

Жил-был один очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбить один гвоздь в столб забора. В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. На другой неделе он научился сдерживать свой гнев, и с каждым днём число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что легче контролировать свой темперамент, чем вбивать гвозди. Наконец пришёл день, когда он ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему отцу и тот сказал, что на сей раз каждый день, когда сыну удастся сдержаться, он может вытащить из столба по одному гвоздю. Шло время, и пришёл день, когда он мог сообщить отцу о том, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвёл к забору: — Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остаётся такой же шрам, как и эти дыры. И неважно, сколько раз после этого ты извинишься — шрам останется.

5. Ситуации

-Когда вы приходите с игрушками в школу, между вами часто возникают конфликты. Вы остро реагируете, когда кто-то берет его игрушку без разрешения: можете заплакать, потребовать вернуть, разозлиться и даже ударить того, кто взял дорогую ему вещь. То есть вы любым способом отстаиваете свое личное имущество, право распоряжаться которым имеет только он.

- Сейчас внимательно послушайте сказку.

Сказка про волшебный короб

Давным-давно в далеком королевстве жили красивые куклы, машинки, роботы, мишки, лошадки и даже серый заяц с одним ухом. Хорошо жилось им в сказочном королевстве, светило солнышко, радостно щебетали птицы. Жители были беспечны и довольны, они играли, гуляли, пели песни, танцевали. Но однажды на королевство налетел злой ураган, закружил вихри, грозно зашумел, стал поднимать с земли листья, гнуть к земле деревья. Испугались жители королевства: заплакали куклы, растерялись лошадки, забеспокоились роботы и машинки, задрожал от страха заяц. Никто не знал, где укрыться и что делать, чтобы злой ураган их не унес. А ветер только набирал силу и приближался к ним. Собрались игрушки все вместе, взялись крепко за руки и стали думать, как спастись. И тут заяц поднял свое единственное ухо и вспомнил, что в сказочном лесу живет добрая Фея и только она может им помочь в беде. Игрушки стали громко звать Фею.

А ураган уже рядом и вот-вот схватит их, чтобы унести. Вдруг где-то рядом зазвенели колокольчики и появилась Фея: — Я помогу вам — подарю волшебный короб. Он укроет вас от злого ветра, спасет от непогоды, здесь каждый найдет отдых и спокойно подождет своего друга. Фея взмахнула рукой, и появился волшебный короб. Игрушки обрадовались, поблагодарили Фею, спрятались в коробе. В нем им было уютно и совсем не страшно. Ветер покружил-покружил и улетел ни с чем. А короб, радуя жителей сказочного королевства, стоит там до сих пор.

- «Короб-хранитель — это дом, в котором живут домашние игрушки. У каждой игрушки есть только один хозяин, и только он распоряжается своей игрушкой. Если кто-то захочет взять чужую игрушку, он должен спросить разрешения у хозяина».

-Очень приятно и радостно смотреть на детей, которые дружно играют. Но вот слышится плач, крики. Что же случилось? Произошла ссора.

- ребята, ссора- это хорошо или плохо?

- почему вы так думаете?

- от чего случаются ссоры?

- Ссора – это всегда неприятность. Как научиться не ссориться, жить со всеми в дружбе? Для этого надо научиться управлять своими чувствами. «Управлять своими чувствами – как это?» - спросите вы.

Это значит, уступить игрушку, когда тебе не хочется ее отдавать, кого-то не толкнуть или ударить, когда очень злишься, не обидеть более слабого, зная, что ты сильнее.

К нам пришёл Зайчик Степашка и принес интересные стихи, которые называются «У пенька», и мультфильм «Трусливый задира». Из них мы узнаем, как можно поступать и как нельзя.

Зайчиха, сидя у пенька,

Учила шустрого сынка:

-Будь смел,

Не хвастай и не ври!

Чужой капусты не бери!

Не жми при встрече

Волчьих лап!

Не обижай того, кто слаб!

Не смейся над чужой бедой!

- чему учила зайчиха шустрого сына?

Молодцы! А сейчас мы вместе со Степашкой обсудим следующие ситуации.

Девочка играла в куклы. Построила домик. Пришел мальчик и все поломал. Девочка заплакала и больно ущипнула мальчика. Мальчик тоже заплакал.

- Почему произошла ссора?

- Как можно было избежать ссоры?

У Маши красивая кукла. У Даши такой куклы нет. Даша взяла без спроса куклу Маши и унесла домой. Девочки поссорились.

- Кто виноват в ссоре?

- Как можно было избежать ссоры?

7. Динамическая минутка

Распахни глаза пошире, растяни в улыбке рот, не грусти, ведь в этом мире нас и радость

ждет. Детки – веселый народ. Если играть надоело, то завести хоровод тоже занятное дело!

Хоровод мы ведем, мы ведем, мы ведем

Дружно песенку поем, мы поем, мы поем.

Ля-ля-ля, ля-ля-ля, ля-ля-ля.

В хороводе все друзья, все друзья, все друзья.

Друг за дружкой идем, мы идем, мы идем.

Снова песенку поем, мы поем, мы поем.

Я думаю, что вы, ребята, и ты Степашка, будите соблюдать все правила поведения неукоснительно и подсказывать другим ребятам. Не забудьте рассказать о них своим друзьям.

Совет.

Поссорились чашка и блюдо.

Сейчас они разобьются, скоро в кухне, на полке,

Будут лежать осколки.

И ты не ссорся напрасно - это очень опасно.

8. Упражнение «Шкала настроения»

На карточках каждый рисует свое настроение на данный момент, например: в виде тучи, солнца и т. д. Затем карточки собираются, перемешиваются и ведущий, доставая по одной, выясняет, почему может быть такое настроение.

9. Рефлексия.

Перед вами на столах лежат бумажные цветы. Вы сейчас должны подумать и ответить на мой вопрос с помощью этих листов.

Перед вами на рисунке 3 вазы. Поместите ваш цветок там, где вы считаете нужным при ответе на вопрос: «Считаете ли вы обсуждение данной темы полезным, и изменит ли она ваше поведение?».

1 - Интересно, полезно.

2 - Сложно, не интересно.

3 - Бесполезно, безразлично.

Конечно же, сегодняшняя беседа прошла не зря, и вы поняли, что избежать конфликтов может каждый.

Спасибо за внимание. До новых встреч.

Тема: Учимся договариваться

Цель: сформировать коммуникативные навыки и умение договариваться в различных ситуациях общения.

1. Ритуал начала занятия

Здравствуйте, ребята! Я рада вас видеть на нашем занятии! Давайте поприветствуем друг друга.

Упражнение «Приветствие»

Цель: эмоциональное объединение участников группы, создание ситуации комфортного общения.

-Существует множество разных способов приветствия. Вспомните, пожалуйста, любой способ приветствия и поздоровайтесь с нами. Главная задача – не повторяться. Будьте внимательны, здороваться будем с соседом справа и так по цепочке. Кто хочет начать?

2. Упражнение «Цвет моего настроения»

Цель: развитие способности осознавать и вербализовывать свое состояние, находить слова для его обозначения.

Сейчас я предлагаю узнать, какое у вас сегодня настроение. Итак, каждый из вас, подумав некоторое время, должен сказать, какого он (или она) сейчас цвета. Помните, что речь идет не о цвете вашей одежды, а об отражении в цвете вашего настроения.

Тот, у кого настроение сегодня темных цветов, я надеюсь, что к концу нашего занятия ваше настроение поменяется в лучшую сторону.

3. Вводная беседа

Цель: уточнить представление учащихся о правилах поведения в совместной деятельности

Ребята, мы с вами сегодня отправимся в путешествие. Куда? Это пока секрет. Вы когда-нибудь путешествовали? Вам понравилось?

Мы с вами отправляемся в путешествие не в одиночку, а мини-командой (по 2 человека). Как вы думаете, что самое главное в путешествии командой? Ведь может случиться такое, что один хочет поехать искупаться в море, а второй – отправиться на прогулку в горы. И как быть, чтобы не поругаться?

Правильно, нужно уметь договариваться, сотрудничать с другими людьми. А что это значит «уметь договариваться»?

Ребята, посмотрите, пожалуйста, на карточки, давайте разберем, что здесь написано:

Прислушиваться друг к другу;

Быть вежливым: уступать другому;

Уметь сдерживать себя: не грубить, не обижать других, не злиться.

Мы только что прочитали правила, которые помогают договариваться людям. Уметь договариваться – это очень не просто, но важно этому научиться. Этим мы сейчас и займемся.

Перед тем, как мы отправимся в путешествие, вам нужно будет пройти три испытания. Вы готовы?

4. Задания-испытания

Первое испытание «Учись слушать»

Цель: развитие внимания, умения слушать, а также работать в команде.

Для начала нужно определиться, что нам понадобится в путешествии. На картинке нарисованы походные предметы. Нужно назвать их по очереди. Главное правило – не повторяться! Нужно внимательно слушать других и назвать свой предмет, когда до тебя дойдет очередь.

Ребята, назовите то правило, которое вам помогло справиться с заданием?

Молодцы! Только внимательно слушая друг друга, у вас получилось назвать все предметы и успешно справиться с первым испытанием.

Второе испытание «Учись быть вежливым»

Цель: формирование у детей знаний и навыков вежливого общения.

Перейдем ко второму испытанию, где каждой команде предстоит одинаково раскрасить походные рюкзаки. Чтобы вам проще было договариваться, применяйте фразы – помощники. Давайте их прочитаем. Без них в путешествии не обойтись!

С правилами мы познакомились, приступаем к заданию.

Итак, какое правило вы сейчас использовали в этом испытании?

Правильно, быть вежливым. Если бы вы не уступали друг другу, то у вас бы не получилось раскрасить одинаково.

Третье испытание «Учись сдерживать себя»

Цель: формирование умения контролировать проявление своих чувств в общении со сверстниками.

Рюкзаки готовы. В один рюкзак можно положить только 4 предмета из тех, которые изображены на картинке. Договорись с соседом, какие предметы берешь ты, а какие он. И обведи каждый своим цветом.

А сейчас какое правило вам помогло справиться с заданием?

Верно, поэтому у вас получилось договориться. Вы отлично справились со всеми испытаниями! Теперь я могу раскрыть вам маленькую тайну, мы отправляемся на секретные острова.

5. Рефлексия.

Упражнение «Остров»

Цель: формирование коммуникативных навыков и умения договариваться в совместной деятельности.

Я сейчас каждой команде выдам по листу с островами, которые разделены на части. Вы должны договориться, кто какую территорию острова займет. Затем нарисуйте, что растет на вашей территории острова и кто там обитает (может быть, это какие-то животные или люди).

А теперь необходимо договориться о том, что находится между вашими частями острова (леса, горы, реки), потом нарисовать все это.

Как ваши обитатели острова общаются между собой? Нужно договориться о средствах общения и нарисовать их (корабли, железные дороги).

Команды, расскажите про ваши острова.

Удалось ли договориться?

Если да то, что помогло? Если нет то, что помешало договориться? (грубость, постоянно перебивали, не слушали, отсутствие дисциплины, говорили непонятно, тихо, возмущались, критиковали)

Наше занятие подошло к концу. Давайте поблагодарим друг друга за участие. Встретьтесь глазами с тем, с кем вы путешествовали на острова. Поблагодарите глазами и кивком головы.

Тема: Давайте жить дружно

Цель: Способствовать психическому и личностному росту детей, их самопознанию и пониманию чувств других детей.

1. Ритуал начала занятия.

Здравствуй, дети! Я хочу предложить вам послушать замечательную песню. (Звучит песня «Настоящий друг».) Ребята могут подпевать.

*Дружба крепкая не сломается,
Не расклеится от дождей и вьюг.
Друг в беде не бросит,
Лишнего не спросит,-
Вот что значит настоящий, Верный друг!
Мы поссоримся и помиримся,
«Не разлить водой!» - шепчут все вокруг.
В полдень или в полночь
Друг придет на помощь,-
Вот что значит настоящий, Верный друг!
Друг всегда меня сможет выручить,
Если что – нибудь приключится вдруг.
Нужным быть кому – то
В трудную минуту
Вот что значит настоящий, Верный друг!*

2. Беседа по теме.

А у вас есть хороший друг? Почему вы считаете его хорошим? А таким, о ком поется в песне, вы хотели бы видеть своего друга?

Но важно помнить, что вы сами должны поступать с другом так, как хотели бы, чтобы поступали с вами. Народная мудрость гласит: «Скажи, кто твой друг, и я скажу, кто ты». По поступкам ваших друзей судят и о вас. Поэтому, если ваш друг совершает недостойные поступки, помогите ему стать лучше.

Лучшими друзьями в вашей жизни могут стать и ваши близкие: родители, братья, сестры, бабушки, дедушки. Они любят вас, вы им дороги. Относитесь к ним с любовью, добротой, и вы приобретете настоящих друзей. Хорошо, когда и в группе вы относитесь к друг другу по – дружески. Давайте сегодня мы поучимся это делать. Мы будем учиться быть одной командой.

3. Игра «Пальчики»

Рассаживайтесь в круг. Пусть каждый из вас сожмет кулаки и по моей команде будет «выбрасывать пальцы». Вы должны стремиться к тому, чтобы все участники «выбросили» одно и тоже количество пальцев. Игра будет продолжаться до тех пор, пока мы не достигнем этой цели. Запрещено перемигиваться, договариваться словами.

4. Игра «Живая скульптура»

А теперь давайте немножко пофантазируем. Сегодня мы все вместе создадим одну большую скульптуру. Пусть в центр выйдет самый смелый. Он примет какую - нибудь удобную для него позу. Следующий присоединится к нему в том месте, где много свободного пространства, и тоже примет какую – нибудь позу. После чего к ним присоединится третий. Затем первый осторожно выберется из «скульптуры», а четвертый займет любое пустое место в общей группе и так далее. (Педагог выполняет роль «скульптора» в течение всего упражнения; помогает детям придумать, на что похожа композиция.)

5. Игра «Сиамские близнецы»

Настоящие друзья часто встречаются друг с другом. Они все делают вместе. Сейчас нас ждет новая игра. Найдите каждый себе пару. Встаньте плечом к плечу, обнимите одной рукой друг друга за пояс. Теперь вы становитесь «сиамскими близнецами», у вас две головы, три ноги, одно туловище, две руки. (Чтобы третья нога была дружной, ее можно скрепить

веревочкой).

Я предлагаю вам так походить, повернуться, лечь, встать, попрыгать, поползать... Победит та пара, у которой все движения будут слаженными.

6. Игра «Строим цифры»

А вы знаете, что вместе с другом можно не только строить скульптуры, играть, но и заниматься математикой? Сейчас я вам это докажу. Я буду считать до 10, а вы должны за это время выстроиться так, чтобы получился контур цифр 1, 2, 3, и т. д.

7. Игра «Печатная машинка»

Сейчас я вам всем раздам карточки с буквами. Пусть каждый назовет свои буквы. Теперь мы будем печатать слова. Я назову слово, а вы будете «печатать», т. е. отхлопывать каждый свою букву, строго друг за другом. А теперь будем печатать предложения. Для этого вам нужно будет еще всем вместе отхлопывать паузы между словами. Послушайте, я прочитаю вам стихотворение:

8. Обсуждение ситуации

Дом с колокольчиком

Стоит небольшой старинный дом под зеленым бугром. У входа висит колокольчик, украшенный серебром. И если ты ласково, тихо в него позвонишь, то поверь, Что в доме проснется старушка, седая – седая старушка, И сразу откроет дверь. Старушка приветливо скажет: - Входи, не стесняйся, дружок,- На стол самовар поставит, В печи испечет пирожок. И будет с тобою вместе чаек распивать дотемна. И старую добрую сказку расскажет тебе она. Но если, но если, но если ты в этот уютный дом Начнешь кулаком стучаться, поднимешь трезвон и гром, То выйдет к тебе не старушка, а выйдет Баба – Яга, И не слышать тебе сказки, и не видать пирога.

После чтения стихотворения нужно обсудить с детьми, почему во второй части стихотворения к ребенку вышла не добрая старушка, а Баба – Яга.

9. Игра «Костер»

Дети садятся в круг на ковер вокруг «костра». По команде «жарко» дети должны отодвинуться от «костра», по команде «руки замерзли» - протянуть руки к «костру». По команде «ой, какой большой костер» - встать и махать руками, по команде «костер принес дружбу и веселье» - взяться за руки и ходить вокруг «костра». Затем игра выполняется ведущим ребенком. (На последнем этапе игры можно использовать музыкальные записи)

10. Упражнение «Черепашка»

Педагог находится у одной стены помещения, дети – у другой. По сигналу педагога дети начинают медленное движение к противоположной стене, изображая маленьких черепашек. Никто не должен останавливаться и спешить. Через 2 – 3 минуты педагог подает сигнал, по которому все участники останавливаются. Побеждает тот, кто оказывается самым последним. Затем педагог обсуждает с группой трудности в выполнении упражнения.

11. Когнитивное упражнение «Чаша доброты»

Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте перед собой свою любимую чашку. Мысленно наполните ее до краев своей добротой. Представьте рядом чужую чашку, она пустая. Отлейте в нее из своей чашки доброты. Рядом еще одна пустая чашка, еще и еще... Отливайте из своей чашки доброту в пустые. Не жалейте! А сейчас посмотрите в свою чашку. Она пустая, полная? Добавьте в нее своей доброты. Вы можете делиться своей добротой с другими, но ваша чашка всегда будет оставаться полной. Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажите – «это я! У меня есть такая чашка доброты!»

12. Релаксация «Поза покоя»

Необходимо усадить детей по кругу удобно, руки на коленях. Педагог формулу покоя произносит медленно, тихим голосом, с длинными паузами. Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать, Но пока не все умеют расслабляться, отдыхать. Есть у нас игра такая- очень легкая, простая, Замедляется движение, исчезает напряжение... И становится понятно – расслабление приятно!

13. Ритуал окончания занятия.

Наша встреча подходит к концу. Расскажите, какие эмоции вы испытывали на протяжении нашей встречи. Возьмитесь за руки. Посмотрите друг на друга и подарите друг другу самую добрую улыбку. До встречи!

Тема: Учись управлять собой

Цели: мотивировать учащихся к развитию силы воли и самоконтроля.

1. Ритуал начала занятия.

Цель: создание положительного эмоционального фона

Давайте поздороваемся, друг с другом. Сейчас я повернусь к тому, кто сидит справа от меня, назову его по имени и скажу, что я рада его видеть. Он повернётся к своему соседу справа и сделает то же самое, и так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует своего соседа.

2. Беседа: «Кто такой дрессировщик, и почему он может управлять животными?»

Бывали ли вы в цирке и видели ли какие-либо номера с участием дрессировщика? Детям предлагается рассказать о своих впечатлениях. Затем предлагается подумать, в чем состоит секрет того, что животные слушаются дрессировщика, ведь физически он намного слабее их. Можно пересказать детям отрывок из книги Л. Давыдычева «Лелишна из третьего подъезда», в котором рассказывается о дрессировщике.

Выступление дрессировщика занимало все третье отделение. Зрителям оно очень нравилось. Им было немного жутко. Совсем рядом – свирепые львы и огромные львицы. А когда звери раскрывали пасти, видно было каждый зубище. Но с лица дрессировщика не сходила улыбка.

Публика ахала и охала. То замирала от страха и восхищения, то восторженно шумела. Львы, конечно, слушались укротителя, но со злобой и неохотой. Казалось, что вот-вот кто-нибудь из них взревет и бросится на него. Бросались, замахивались лапой, но потом исполняли то, что от них требовали.

В заключение дрессировщик сделал из львов живой ковер и прилег на них отдохнуть. Один лев вдруг раскрыл пасть, но дрессировщик потрепал его по густой шерсти, и он успокоился.

Жалко было покидать цирк.

Вопросы:

- Боялся ли дрессировщик?
- Показывал ли он свои чувства животным?
- Трудно ли ему было сохранять улыбку?
- Что могло бы произойти, если бы он показал свой страх?
- Чего ему на самом деле хотелось, когда лев разинул пасть? (*Убежать со сцены*)
- Трудно ли ему было сдерживать свои желания и делать то, что нужно для работы со львами?
- Можно ли сказать, что дрессировщик умел управлять своими чувствами и поведением, т.е. управлять собой?

Обсуждая отрывок, педагог подводит детей к выводу, что главный секрет дрессировщика – в умении управлять собой.

Подумайте, в каких профессиях и почему нужно уметь управлять собой? Правильно, умение управлять собой необходимо в любом деле.

«Нужно ли ученику умение управлять собой?»

Учащимся предлагают подумать, как умение управлять собой проявляется у школьника, а для этого закончить следующее предложение:

«Если ученик умеет управлять собой, то он умеет... (быстро успокаиваться, переставать смеяться, настраиваться на урок, не обращать внимания на выкрики окружающих, делать то, что нужно, а не то, что хочется, и т.п.)».

Делается вывод, что такой ученик умеет сдерживаться и выполнять учебные требования взрослых.

Можно спросить учащихся, трудно ли всегда управлять собой и что может помешать этому, а что помочь.

«Я умею управлять собой»

Педагог читает отрывок из книги Л. Давыдычева.

Однажды Виктор пригласил в цирк знакомый дрессировщик. Он провел его за кулисы (следует спросить, понимают ли дети, о чем идет речь) и попросил подождать. А сам пошел готовиться к выступлению. Но случилось непредвиденное. Засмотревшись на клетку с обезьянками, Виктор шагнул в железный коридор. Не заметил этого и продолжал шагать по нему дальше. А это был коридор, по которому львы выходили из своей клетки на сцену. В это время рабочие подкатили к железному коридору клетку. Подняли дверь. И лев по знакомой дороге побежал на арену. Тут только сообразив, что произошло, завизжал фокусник, который был рядом. Виктор обернулся и увидел льва. Раскинув руки, он замер. Лев остановился. Рыкнул. Тут подбежали рабочие, вооруженные шестами с железными наконечниками, преградили ему дорогу и пытались заставить повернуть обратно. Но удары только злили зверя. Он повернулся к мальчику, но тот не шевелился. Это озадачило зверя. Если бы Виктор повернулся к нему спиной и побежал, лев стрелой бросился бы на него. Но мальчик не двигался. И льву стало ясно – маленький человечек его не боится. Пока лев размышлял, в коридор вбежал дрессировщик и загнал льва обратно в клетку.

Вопросы:

- умел ли Виктор управлять собой и в чем это проявлялось.
- хотите ли вы уметь управлять собой?

3. «Умею остановиться»

Педагог предлагает ребятам начать громко произносить звук «а» с того момента, как он подбросит в воздух лист бумаги, и мгновенно остановиться, когда лист коснется стола (бросать надо над столом). В другом варианте предлагается по хлопку начать крутиться за партами и по сигналу «сели тихо» (произносится шепотом) красиво сесть и замереть на месте.

4. «Умею выполнять требования взрослых»

Педагог предлагает учащимся в парах выполнить задание по сложной инструкции. Остальные определяют, кто из участников выполнил инструкцию правильно. Ученики начинают действовать, предварительно прослушав инструкцию.

«Подойдите к доске, возьмите мел в левую руку, нарисуйте три точки и один крестик, после этого тихо сядьте на свое место».

«Подойдите к двери, два раза постучите по ней тихо, три раза подпрыгните, один раз мяукните, потом тихо сядьте на свое место».

В более сложном варианте инструкцию можно давать шепотом.

5. «Рисунок имени».

Дети представляют себе, что они стали известными людьми: мореплавателем или врачом, ученым или писателем. За большие заслуги перед людьми каждому уже при жизни решено поставить памятник. На нем следует написать имя героя и украсить его интересными рисунками. Дети придумывают рисунки к своим именам, описывают их устно, а затем выполняют их в альбомах, рядом с красиво написанным именем. (Если ребенок еще не умеет писать, ему помогает педагог).

6. Рефлексия.

В конце занятия педагог объявляет ребятам, что они прошли испытания на умение управлять собой.