

Муниципальное бюджетное учреждение города Ростова-на-Дону
«Центр психолого-педагогической, медицинской
и социальной помощи»

Рекомендовано
Методическим советом
МБУ ЦППМСП города Ростова-на-Дону
Протокол
от «25» 12 2023 № 3

«Утверждаю»
Директор МБУ ЦППМСП
города Ростова-на-Дону
Сухова О.В.
«09» сентября 2024



**Коррекционно-развивающая программа
"Азбука общения"**

Объем программы: 12 часов
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Составитель: Салогуб Ю.В.
педагог-психолог

Ростов-на-Дону
2024

Пояснительная записка

Введение

Одной из важнейших задач дошкольного периода детства является социализация ребёнка и важнейшая её часть - развитие коммуникативных навыков ребёнка, то есть умения общаться со сверстниками и взрослыми. Процесс усвоения и воспроизведения ребёнком социально-культурного опыта необходим для его включения в систему общественных отношений, а в настоящее время многие дошкольники испытывают серьёзные трудности в общении со сверстниками и взрослыми, не умеют обратиться к другому человеку стесняются отвечать на задаваемые им вопросы, не умеют адекватно выражать свои эмоции, часто конфликтуют или, напротив, замыкаются и остаются в одиночестве. В настоящее время у детей часто наблюдается дефицит речевой культуры, поведенческого репертуара во взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми, поэтому вопросы социально - личностного развития детей дошкольного возраста становятся особенно актуальными.

Известно, что в ходе взаимодействия с окружающими людьми происходит социализация ребёнка, усвоение им определённой системы ценностей, норм общечеловеческой культуры. Кроме того, общение выполняет важнейшую роль в возникновении и развитии самосознания и самооценки. В процессе общения ребёнок получает возможность с помощью взрослых и сверстников оценивать себя в разных сферах жизнедеятельности.

Дети, у которых наблюдается дефицит навыков общения со сверстниками и взрослыми дольше и труднее устанавливают дружеские взаимоотношения, они теряются в новом окружении, чувствуют себя одинокими, тяжело адаптируются к школе, трудно усваивают учебную программу. Нестабильность в семейных взаимоотношениях и ранняя интеллектуализация еще более способствуют проявлению нарушений в эмоциональном развитии дошкольника, которые обостряют чувствительность ребёнка, повышают уровень тревожности, нерешительности, замкнутости и неуверенности в себе.

В связи с этим особое значение приобретает оказание активной психолого-педагогической помощи детям, испытывающим дефицит коммуникативных компетенций.

Данная программа позволяет ребенку через серию специально организованных игровых занятий развивать способность выражать свои чувства и желания, уверенность в своих силах, навыки совместной деятельности в коллективе, принятие себя и других.

Актуальность

Уровень общительности, потребность в эмоциональном контакте во многом зависит от того опыта, который сложился у человека. Если в семье, во дворе, в группе отношения напряжённые - ребёнок может уйти в себя и замкнуться. Всем педагогам приходилось иметь дело с детьми, которые в силу своих личностных особенностей, таких как застенчивость, замкнутость, нерешительность, робость, испытывают сложности при общении со сверстниками и взрослыми.

Застенчивость, нерешительность и неуверенность в себе свойственна многим детям и взрослым. Её можно назвать наиболее распространённой причиной, осложняющей общение.

Последствиями этих личностных особенностей могут быть:

- отказ от встреч с новыми людьми, ограничение круга друзей и знакомых;
- невозможность выразить своё мнение и отстаивать свои права;
- боязнь людей, особенно тех, от которых исходит, по мнению ребёнка (или взрослого), какая-то эмоциональная угроза, и т.д.

По данным статистической документации МБУ ЦППМСП г. Ростова-на-Дону в 2022 году за помощью обратились 560 детей, из них 212 детей - с нарушениями во взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми.

Помочь ребенку преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться - задача и психолога, и воспитателей, и родителей. Эта задача решается, если начать заниматься своевременно. Ведь с течением времени у застенчивого, нерешительного и неуверенного в себе ребёнка уже складывается определённый стиль поведения, он начинает замечать в себе имеющийся «недостаток». Осознание своих особенностей характера не только не помогает, а наоборот мешает их преодолеть. Фиксации внимания на таком поведении вызывает ещё большую скованность, усиливает неуверенность и страх перед общением.

Очень часто трудности в общении испытывают дети с общим недоразвитием речи. Помимо того, что у них страдает эмоционально - личностная сфера: недостаточная сформированность дифференциации эмоциональных состояний и саморегуляции; небольшой объём мимических средств (выразительных движений мышц лица) и пантомимических средств (выразительных движений всего тела), слабость артикуляции и тонкой моторики, - всё это снижает коммуникативные возможности детей. Дети осознают свой "дефект", и поэтому у них появляется негативное отношение к речевому общению, невозможность высказать своё мнение, повышенная ранимость и неуверенность в себе. А ведь общение со сверстниками для старшего дошкольника должно становиться всё более привлекательным, поскольку именно этот период сенситивен для формирования ситуативно-деловой формы общения с другими детьми.

Профиль программы: коррекционно-развивающая.

Вид программы – модифицированная (составлена на основе авторской программы «Вместе весело шагать ...» педагога-психолога Лебедевой Натальи Борисовны).

Цель программы - создание условий для развития коммуникативной компетенции старших дошкольников.

Задачи программы:

- создать в группе во время занятий положительный эмоциональный фон,
- научить дошкольника понимать своё эмоциональное состояние и распознавать чувства окружающих людей,
- формировать у ребенка «позитивное отношение к своему «Я»,
- развить арсенал языка жестов, мимики и пантомимики;
- развить у ребенка навыки совместной деятельности в группе;
- воспитывать доброжелательное отношение к другим детям, умение согласовывать свои действия с действиями партнёра по общению;
- развить базовые коммуникативные умения у детей.

Адресат программы: дети в возрасте от 5 до 7 лет, имеющие затруднения в общении, застенчивые, нерешительные, неуверенные в себе. Занятия проводятся в группе детей, состоящей из 8-10 человек.

Объем программы: 12 ак. часов. Продолжительность занятия -40 минут, с перерывом 10 минут.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 ак. часу.

Формы организации процесса: программа может быть реализована как очно, так и в дистанционной форме (в период самоизоляции или в случае невозможности реализации

занятий в очной форме по другим причинам, при наличии необходимых технических и организационных условий).

Переход обучающихся на дистанционное обучение производится на основании письменного заявления родителей (законных представителей).

Применение ДОТ при необходимости может реализовываться комплексно с другими технологиями, предусмотренными Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Педагог-психолог самостоятельно определяет набор электронных средств и ресурсов, необходимых для достижения поставленных задач, и по согласованию с родителем выбирают электронную платформу/систему, корректируют расписание занятий для оптимальной организации взаимодействия участников образовательного процесса с применением ДОТ.

При работе на ПЭВМ для профилактики развития утомления с детьми проводится гимнастика для глаз, физкультурные упражнения и разминки.

Родители (законные представители) создают для ребенка техническую возможность обучаться в дистанционном режиме (предоставляют оборудование - компьютер, ноутбук, обеспечивают интернет-трафик, наличие приложений и программ, выбранных для обучения).

Очная форма обучения

Обязательным условием для реализации задач, стоящих в программе, является создание необходимой предметно-развивающей среды, включающей:

- Учебно-методическое обеспечение: наглядные пособия, раздаточный материал, пиктограммы, разработанные конспекты занятий.
- Материально-техническое обеспечение: аудиоаппаратура, записи музыки для релаксации.
- Оборудование: бумага для рисования, цветные карандаши, восковые мелки.

Дистанционная форма обучения

Режим занятий с применением ДОТ: занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий 30 минут, с перерывом 10 минут и гимнастикой для глаз - 10 минут. Игры и задания по программе адаптируются под работу с использованием ПК.

Ожидаемые результаты

- в группе во время занятий создана положительная эмоциональная атмосфера,
- дошкольники понимают своё эмоциональное состояние, физические и эмоциональные ощущения и распознают чувства окружающих людей,
- у ребенка сформировано «позитивное отношение к своему «Я»,
- дошкольник осознает, какие достоинства собственного поведения помогают при общении с окружающими и какие недостатки этому общению мешают;
- дошкольник имеет представление о существовании индивидуальных особенностей своих сверстников;
- ребенок пополнил арсенал языка жестов, мимики и пантомимики,
- ребенок получил навыки совместной деятельности в коллективе;
- ребенок получил опыт доброжелательного отношения к другим детям, согласования своих действий с действиями партнёров по общению;

- получили развитие базовые коммуникативные умения у детей: навык контроля своей эмоциональной реакции, поиска компромисса в общении, использование средств выразительности, выражение благодарности партнеру по общению.

Диагностика личностных особенностей ребенка и различных параметров сферы общения проводится до начала занятий (для включения ребенка в группу) и после окончания курса программы за рамками учебно-тематического плана.

Методы диагностики по программе:

- Метод наблюдения.
- Методика Определения самооценки «Лесенка» (В.Г. Щур).
- Проективная методика "Рисунок человека" (К. Маховер, Ф. Гудинаф).

Структура программы

Программа "Азбука общения" состоит из двух разделов:

"Я и мои чувства"

Содержание этого раздела поможет снять состояние эмоционального дискомфорта; сформировать у детей знания об эмоциональном мире человека и способах управления ими, поможет ребёнку осознать свои характерные особенности и предпочтения, понять, что он, как и другие, уникален и неповторим; развить уверенность в себе.

"Я в общении с другими"

Содержание этого раздела поможет детям развить коммуникативные навыки, понять индивидуальные особенности других людей, сформировать внимательное и доброжелательное отношение к партнерам по общению.

Задачи 1-го раздела:

- углубить знания детей о базовых эмоциях радости, страха, гнева, обиды;
- учить детей различать эмоции по их схематическим изображениям;
- учить детей передавать заданное эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства мимики, пантомимики, интонации;
- учить различать свои индивидуальные особенности;
- формировать адекватную самооценку;
- способствовать самопознанию ребёнка (обучение детей самонаблюдению, пониманию и принятию своих чувств).

Задачи 2-го раздела:

- расширять представления детей о различных способах коммуникации с окружающими;
- сформировать позитивное отношение к сверстникам;
- учить понимать собеседника по выражению лица, положению тела, жестам, проявлениям эмоций, а также выражать свои эмоциональные реакции, мысли и чувства;
- учить понимать различия между мальчиками и девочками в основных чертах характера и поведения;
- учить детей сотрудничать.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы организации и занятий	Формы аттестации, диагностики, контроля
		всего	теория	практика	индивидуальные родители		
Раздел 1 «Я и мои чувства»							
1.1	Знакомство. Чувство радости	1	0,2	0,8		Тренинг, упражнения, беседа, рассказ, сочинение историй, игра, ролевая игра, арт-терапевтические упражнения.	Наблюдение, методики «Лесенка», «Рисунок человека»
1.2	Чувства страха и гнева.	1	0,2	0,8			
1.3	Чувство обиды	1	0,2	0,8			
1.4	Наши эмоции	1	0,2	0,8			
1.5	Мое имя и мой автопортрет	1	0,2	0,8			
1.6	Мой внутренний мир	1	0,2	0,8			
1.7	Мой сказочный мир	1	0,2	0,8			
1.8	Я знаю, умею, могу и я нужен	1	0,2	0,8			
Раздел 2 «Я в общении с другими»							
2.1	Мы так похожи и такие разные	1	0,2	0,8			
2.2	Давайте жить дружно	1	0,2	0,8			
2.3	Мальчики и девочки	1	0,2	0,8			
2.4	С кем я живу	1	0,2	0,8			
Итого		12	2,4	9,6			

Таблица 1. Тематический план занятий

Раздел	Темы занятий	Время проведения
"Я и мои чувства"	1. Знакомство и чувство радости.	40 мин
	2. Чувства страха и гнева.	40 мин
	3. Чувство обиды.	40 мин
	4. Наши эмоции.	40 мин
	5. Мое имя и мой автопортрет.	40 мин
	6. Мой внутренний мир.	40 мин
	7. Мой сказочный мир.	40 мин
	8. Я знаю, умею, могу и я нужен.	40 мин
"Я в общении с другими"	1. Мы так похожи и такие разные.	40 мин
	2. Давайте жить дружно.	40 мин
	3. Мальчики и девочки.	40 мин
	4. С кем я живу.	40 мин

Всего:	12 занятий	
--------	------------	--

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Я и мои чувства

Тема 1.1 Знакомство. Чувство радости.

Теория: Правила поведения на занятиях. Беседа «Что такое радость».

Практика: Упражнение «Представление». Игра-ассоциация «На что похожа радость». Этюд «Ласка». Игра «Что может поднять тебе настроение». Ритуал прощания с группой.

Тема 1.2 Чувства страха и гнева.

Теория: Беседа «Что такое страх? Что такое гнев?»

Практика: Ритуал приветствия. Игра «Расскажи свой страх». Игра «Гуси-лебеди». Игра-ассоциация «Страх». Игра «Жмурки». Игра-ассоциация «Злость». Этюд «Гневная гиена». Упражнение «Уходи, злость, уходи!» Ритуал прощания с группой.

Тема 1.3 Обида

Теория: Эстафета хороших новостей. Беседа «Что такое обида».

Практика: Ритуал приветствия. Игра-ассоциация «Обида». Упражнение «Копилка обид». Упражнение на релаксацию («Цветок»). Ритуал прощания с группой.

Тема 1.4 Наши эмоции

Теория: Беседа «Наши эмоции».

Практика: Игра «Кривые зеркала». Упражнение «Слушаем музыку». Игра «Профессии». Рисунок «Разные человечки». Ритуал прощания с группой.

Тема 1.5 Мое имя и мой автопортрет

Теория: Беседа «Имена».

Практика: Ритуал приветствия. Игра «Эхо». Игра «Объясни имя». Игра «Ласковушки». Игра «Радио». Игра «Дотронься до...» Рисунок «Автопортрет». Ритуал прощания с группой.

Тема 1.6 Мой внутренний мир

Теория: Беседа «Что такое внутренний мир».

Практика: Ритуал приветствия. Упражнение «Слушаем себя». Игра «Знакомство-представление». Игра «Я умею...» Игра «Я знаю...» Игра «Ёжик». Игра «Стул любви». Игра «Моё желание». Ритуал прощания с группой.

Тема 1.7 Мой сказочный мир

Теория: Рассказ «Хоровод сказочных героев».

Практика: Игра «Любимый сказочный герой». Игра «Строители». Упражнение «Стройка». Упражнение «Робот в доме». Рисунок «Мой волшебный дом». Ритуал прощания с группой.

Тема 1.8 Я знаю, умею, могу и я нужен!

Теория: Беседа «Я и другие».

Практика: Игра «Колдун». Игра «Я знаю, я умею, я могу!» Рисунок «Наша группа». Рисунок «Наша группа». Игра «Ладони». Упражнение «Я знаю». Ролевая гимнастика. Рисунок «Моя ладонь». Ритуал прощания с группой.

Раздел 2. Я и моё окружение

Тема 1.1 Мы так похожи и мы такие разные

Теория: Беседа «Мы так похожи и мы такие разные».

Практика: Ритуал приветствия. Игра «Ассоциации». Игра «Подарок». Игра «Мыльные пузыри». Игра «Комната смеха». Игра «Башенка из игрушек». Игра «Мы такие разные». Игра «Спиной друг к другу». Игра «Знакомство-представление». Ритуал прощания с группой.

Тема 1.2 Язык жестов и движений. Давайте жить дружно

Теория: Рассказ «Язык жестов и движений».

Практика: Игра «Через стекло». Упражнение «Артисты пантомимы». Игра «Кто я?». Игра «Заколдованный ребёнок». Игра «Путанка». Игра «Поварята». Игра «Психологическая лепка». Упражнение «Договорись взглядом». Игра «Не намочи ноги». Игра «Доброе животное». Ритуал прощания с группой.

Тема 1.3 Мальчики и девочки

Теория: Беседа «Мальчики и девочки».

Практика: Ритуал приветствия. Игра «Петушки». Упражнение «Приглашение на танец». Игра «Лужа». Игра «Найди свою пару». Ритуал прощания с группой.

Тема 1.4 С кем я живу

Теория: Беседа «Что такое семья?»

Практика: Упражнение «Кто кому кто?» Беседа «Чем порадуем родителей?» Игра «Мы очень любим». Рисунок «Особый день моей семьи». Ритуал прощания с группой.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Во время занятий детям предлагается сидеть на стульях в кругу, так как форма круга создаёт ощущение целостности, облегчает взаимопонимание и взаимодействие детей.

В начале и в конце тренинга рекомендуется ритуальная игра для настроения детей. Почти каждое занятие завершается созданием ребятами какого-либо рисунка в индивидуальных альбомах. Детский рисунок - итог работы, который объединяет в себе все эмоции, впечатления, знания и умения, полученные в ходе тренинга.

Программа "Азбука общения" - это комплексные занятия, которые проходят в доступной и интересной для детей форме. На занятиях регулярно используется музыкальное сопровождение релаксационного характера, которое эффективно помогает снять мышечное и психоэмоциональное напряжение у детей.

Оборудование и материалы для работы по программе:

- стулья по количеству детей;
- наглядные пособия,

- столы;
- раздаточный материал,
- массажные мячи;
- мягкие строительные блоки;
- альбомы для рисования;
- бумага для рисования;
- карандаши;
- пиктограммы;
- восковые мелки;
- музыкальный центр;
- записи музыки для релаксации;
- персональный компьютер с установленной платформой Zoom (для дистанционной формы обучения)

Структура занятия:

1. В подготовительную часть включаются несложные ритуальные упражнения, которые помогают детям позитивно настроиться на работу в группе, установить контакт.
2. В основную часть входят специальные упражнения, соответствующие цели и тематике занятия:

- сюжетно-ролевые ролевые;
- развивающие игры;
- сочинение историй;
- беседы и рассказы;
- арт-терапевтические упражнения;
- терапевтические сказки.

3. В заключительную часть занятия входит «ритуал прощания» с группой.

Здоровьесбережение при проведении занятий с применением ДОТ:

Сохранить здоровье глаз помогут правила, которых стоит придерживаться во время работы за компьютером:

- чаще переводить взгляд на удаленный объект;
- правильно установить экран монитора и постараться предотвратить отсутствие бликов на экране;
- работать при надлежащей освещенности помещения, не работать в темноте;
- моргать каждые 3-5 секунд;
- выбрать правильное расстояние (не менее 50 см) до монитора;
- по возможности сокращать время работы за компьютером;
- делать 2-3-минутные перерывы при работе за компьютером.

Занятия проводятся с использованием платформы Zoom.

Для снижения утомляемости детей в процессе осуществления непосредственно образовательной деятельности с использованием компьютерной техники необходимо обеспечить гигиенически рациональную организацию рабочего места:

- соответствие мебели росту ребенка,
- достаточный уровень освещенности.
- Экран видеомонитора должен находиться на уровне глаз или чуть ниже, на расстоянии не ближе 50 см. Ребенок, носящий очки, должен заниматься за компьютером в них.

- Недопустимо использование одного компьютера для одновременного занятия двух или более детей.
- Непосредственно образовательная деятельность с использованием компьютеров, проводится с детьми в присутствии родителя.

Список литературы.

1. Алябьева Е.А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста.-М.: ТЦ Сфера, 2004.
2. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии.-М.:Просвещение, 1984.
3. Краснощёкова Н.В. Диагностика и развитие личностной сферы детей старшего дошкольного возраста. Тесты. Игры. Упражнения.-Ростов н/Д.:Феникс, 2006.
4. Катаева Л.И. Работа психолога с застенчивыми детьми.-М.: Детство-Пресс, 2005.
5. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность.-Ярославль: Академия развития, 1997.
6. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. - Ярославль: Академия развития, 1996.
7. Ключева Н.В., Филиппова Ю.В. Общение: дети 5-7 лет, 2-е изд.-Ярославль: Академия развития, 2001.
8. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры.-М.: Владос, 2001.
9. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры.-М.: Детство-Пресс, 2000.
10. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога.-М.: Владос, 1999.
11. Снегирёва Л.А. Игры и упражнения для развития навыков общения у дошкольников.-Миниск: Гамма, 1995.
12. Шмидт В.Р. Психологическая помощь родителям и детям. Тренинговые программы.-М.: Детство-Пресс, 2007.

Приложение 1

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

Раздел 1. «Я и эмоции»

Занятие № 1 «Радость»

Цель: знакомство с группой и ведущим, расширять представления об эмоции «радость»; учить детей понимать свои чувства и чувства других людей; учить передавать своё эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства; формировать положительные чувства и эмоции через улыбку.

Ритуальное приветствие.

Упражнение «Давайте познакомимся»

Задачи: знакомство с ведущим; оборудованием комнаты психологической игровой коррекции; создание в группе доверительной обстановки, позволяющей детям проявлять свои чувства и говорить о них.

Детям предлагается пройти по комнате, осмотреться. Ведущий обращает внимание детей на оборудование и предлагает поднять руки тем, кто уже достаточно освоились.

Беседа по принятию правил.

Ведущий предлагает заключить договор о совместной работе, опираясь на некоторые правила, которые помогут во взаимодействии участников группы друг с другом. Предлагаются следующие правила пребывания в комнате психологической разгрузки:

- нельзя бить и обижать друг друга;
- нельзя уносить с собой то, что есть в этой комнате.
- внимательно друг друга слушать, не перебивать;
- хочешь сказать – подними руку;

Далее ведущий рассказывает о том, что на занятиях ребята будут учиться справляться с трудностями, которые нередко возникают у детей.

Упражнение 1 «Представление»

Задачи: создание положительного эмоционального фона, сплочение детей.

Ведущий. *У меня в руках клубочек. Сейчас мы будем передавать его по кругу, и каждый, у кого в руках он окажется, будет называть свое имя и рассказывать нам о том, что он любит делать больше всего. Я начну, а продолжит тот, кто сидит слева от меня. Итак, я — Елена Ивановна. Больше всего я люблю гулять в парке со своей собакой...*

Далее по очереди высказываются дети. *А сейчас я повернусь к тому, кто сидит справа от меня, назову его по имени и скажу, что я очень рада его видеть. Он повернется к своему соседу справа и сделает то же самое, и так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует своего соседа...*

Беседа «Что такое радость?».

Психолог. Посмотрите на эту картинку (демонстрируется изображение весёлой девочки). Какое настроение у этой девочки?

Дети. Радостное.

Психолог. А теперь попробуйте изобразить радость на своём лице. Что для этого нужно сделать?.. (Ответы детей.) А вот как можно нарисовать схему изображения радости (демонстрируется пиктограмма «радость»).



Послушайте, как отвечали на вопрос «Что такое радость?» ваши ровесники:

• Радость-это когда все радуются. Бывает радость большая, а бывает маленькая. Маленькая-это когда у одного, а большая-когда у всех.

- Радость-это когда праздник.
- Радость-когда никто не плачет.
- Радость-это я! Потому что мама говорит: «Ты моя радость!»

Психолог. А что такое «радость» для вас? Как вы понимаете это слово?

Дети отвечают.

Игра-ассоциация «На что похожа радость».

Психолог. А теперь присаживайтесь. Закройте глаза. Вспомните какую-нибудь свою радость, какой-то радостный день. Представьте, на что была похожа эта ваша радость. На какой цветок? Животное? Музыку? Запах? Звук? (Ответы детей.)

Этюд «Ласка». Представьте себе мальчика, которому подарили котёнка. Мальчик с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого малыша. Котёнок прикрывает глаза от удовольствия, мурлычет и выражает расположение к своему хозяину тем, что трётся головой о руки.

Давайте представим себя на месте этого мальчика. «Возьмите» в руки этого пушистого котёнка. Погладьте его. Улыбнитесь ему. Подуйте на него тёплым воздухом. Погладьте его. Улыбнитесь ему. Подуйте на него тёплым воздухом. Чувствуете, как котёнок отвечает на вашу ласку? *(Дети выполняют задание.)*

Психолог. Скажите, вы теряли когда-нибудь свои игрушки, варежки, носовые платки? А теряли ли вы когда-нибудь хорошее настроение?

Игра «Что может поднять тебе настроение». Скажите, что может поднять ваше настроение? Может быть, весёлая шутка, хорошая передача по телевизору, цветы, цирк, книга, рисование, воздушный шарик или, быть может, таблетки, уколы? А теперь пусть каждый нарисует, что помогает ему вернуть хорошее настроение, что может его легко развеселить. Рядом нарисуйте себя с весёлым выражением лица.

Ритуал прощания с группой. Дети становятся в круг. Правая рука каждого участника вытянута вперед к центру круга. Получается «цветок». Произносятся слова: «Мы играли, отдыхали, никого не обижали! А теперь пришла пора всем сказать: «Пока-пока!»».

Занятие № 2 «Страх» и «Гнев»

Цель: расширять представления детей об эмоции «страх» и «гнев»; учить понимать свои чувства и чувства других; продолжать учить передавать эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства; способствовать снятию страхов детей, повышению уверенности в себе, учить преодолевать негативные настроения.

Ритуал приветствия.

Дети должны поприветствовать друг друга без помощи слов, то есть невербально. Психолог может сам, если дети затрудняются, задавать конкретные формы приветствия — ладошками, коленками, плечами и т.п. Выбирается понравившееся приветствие. Затем дети рассаживаются по местам.

Психолог. Посмотрите на эту пиктограмму. Страх.



Какое настроение здесь изображено?

Дети отвечают.

Психолог. Сегодня мы поговорим о страхе. Как вы думаете, что такое страх? *(Ответы детей.)*

Беседа «Расскажи свой страх». Когда я была такой, как вы сейчас, то очень боялась злых собак. А с вами такое случалось? Поднимите тогда руку. А кто чего ещё боялся? Расскажите! *(Дети по очереди рассказывают о ситуациях, когда им было страшно. Ведущий – психолог каждый раз просит поднять руку тех, с кем случалось что-то подобное. Психолог следит, чтобы сюжеты рассказов были разными, обговаривает все возможные детские страхи: темноты, одиночества, животных, смерти, чужих людей, злых сказочных героев.)*

Игра «Гуси-лебеди». Встаньте свободно. Представьте, что вы гуляете на лужайке, собираете цветы, наблюдаете за бабочками. Но вдруг звучит сигнал тревоги: умолкает музыка. Это значит, что летят гуси-лебеди, и вам необходимо спрятаться от них за стульчики. *(Дети выполняют задание.)* Какое чувство вы переживали, когда прятались от гусей? Покажите как

вы боитесь? Голова наклонена вперёд и втянута в плечи, плечи приподняты, брови идут вверх, губы раскрыты так, что виден верхний ряд зубов, одна рука с силой сжимает другую.

Дети отвечают.

Игра-ассоциация «Страх». Закройте глаза. Представьте, на какой цвет похож страх? Какой звук? Животное? Растение? (Дети выполняют задание.)

Игра «Жмурки». Для начала нам необходимо выбрать ведущего, ему мы завяжем глаза. Остальные дети будут бегать по комнате, издавая весёлые звуки: «ку-ку», «ля-ля», «а вот и я!» Схватив попавшегося, водящий должен угадать, кто это, и только после этого он может снять повязку. (Психолог следит, чтобы ребёнок долго не «жмурился» в поисках игроков, подсказывает детям «поддаться».)

Психолог. Продолжим знакомство с различными настроениями. Послушайте отрывок из стихотворения «Мойдодыр» К. Чуковского.

...Вдруг из маминой из спальни,

Кривоногий и хромой,

Выбегает умывальник

И качает головой:

«Ах ты, гадкий, ах ты, грязный,

Неумытый поросёнок!

Ты чернее трубочиста,

Полюбуйся на себя...

Какими словами можно описать настроения Мойдодыра?

Дети отвечают.

Психолог. Именно это настроение мы будем изучать сегодня. Давайте рассмотрим пиктограмму «гнев».



Беседа: Что такое гнев? Расскажите, что вы видите? (Брови нахмурены, похожи на перевёрнутую букву «Г», рот открыт, растянут в стороны, зубы сжаты так, что видны два ряда зубов.)

Вспомните, когда, при каких обстоятельствах у вас было такое же настроение (Рассказы детей.)

Игра-ассоциация «Злость». Садитесь поудобнее. Давайте на минутку закроем глаза и представим, на какой цвет, запах, цветок, животное похожа злость. Расскажите о ваших ассоциациях. (Рассказы детей.)

Психолог. Садитесь поудобнее, я вам расскажу одну историю, а потом мы её разыграем.

Этюд «Гневная гиена». Представьте себе гиену, которая стоит возле пальмы (специально поставленный стул). В листьях пальмы прячется обезьяна. Гиена ждёт, когда обезьянка обессилеет от голода и жажды и прыгнет на землю. Тогда она её съест. Гиена приходит в ярость, если кто-нибудь приближается к пальме, желая помочь обезьянке, и всё время повторяет:

Я страшная гиена,

Я гневная гиена,

От гнева на моих губах

Всегда вскипает пена.

Итак, сколько человек нам понадобится, чтобы разыграть эту историю?

Дети. Все!

Психолог. Выберем гиену, обезьянку, остальные будут помощниками, выручающими бедную обезьянку. Подумайте, как надо изображать злобную гиену? (*Выразительные движения: усиленная жестикуляция. Мимика: сдвинутые брови, сморщенный нос, оттопыренные губы.*) А как изобразить испуганную обезьянку? (*Раскрытые широко глаза и рот, растянутый в стороны.*)

Упражнение «Уходи, злость, уходи!» Сегодня мы с вами всё занятие говорили про злость. А в конце занятия я предлагаю прогнать от нас это настроение. Ложитесь на ковёр по кругу. Закройте глаза. Со всей силы крикните: «Уходи злость, уходи!» Можете при этом постучать ногами и руками по полу. (*Дети выполняют задание.*) А теперь по моей команде ложитесь в позу «звёзды», широко раздвинув ноги и руки, и спокойно лежите, слушая музыку. **Ритуал прощания с группой.**

Занятие № 3 «Обида»

Цель: расширять представления детей об эмоции «страх» и «гнев»; учить понимать свои чувства и чувства других; продолжать учить передавать эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства; способствовать снятию *страхов* детей, повышению уверенности в себе, учить преодолевать негативные настроения.

Ритуал приветствия.

Приветствие «Эстафета хороших новостей». Дети по кругу рассказывают, что приятного и хорошего случилось у них в перерыве между занятиями.

Беседа «Обида»

Психолог. Сегодня мы с вами поговорим еще об одном чувстве. Посмотрите на пиктограмму, как вы думаете, какое чувство испытывает мальчик? Что с ним могло произойти?



Ведущий предлагает детям закончить фразу: «Я обижаюсь когда...» Затем предлагается вспомнить случай, когда они чувствовали сильную обиду, рассказать о ней.

Вопросы для обсуждения:

Что такое обида?

Как долго сохраняются обиды?

Справедливые и несправедливые обиды?

Игра-ассоциация «Обида». Закройте глаза. Представьте, на какой цвет похожа обида? Какой звук? Животное? Растение? (*Дети выполняют задание.*)

Упражнение «Копилка обид»

Задачи: отреагирование обид

Ведущий. «Я сегодня принесла небольшую коробку. Предлагаю отправить её по кругу, чтобы собрать наши неприятные переживания и заботы. Вы можете сказать об этом шепотом, но

обязательно в эту коробку. Потом мы её заклеим и решим, что можно сделать с этой копилкой обид (растоптать ногами, разорвать на мелкие кусочки и т.д.) а вместе с ней пусть исчезнут и ваши неприятные переживания».

Упражнение на релаксацию («Цветок»)

Цель: оптимизация эмоционального состояния.

Ведущий включает спокойную расслабляющую музыку.

Инструкция: Сядьте на корточки, опустите голову и руки. Представьте, что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны. Нежится цветок на солнышке. Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем. Приподнимите подбородок, представьте, что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо-влево.

Ритуал прощания с группой.

Занятие № 4 «Наши эмоции»

Цель: продолжать знакомство детей с эмоциями радости, удивления, страха, гнева, горя, интереса; закреплять полученные на предыдущих занятиях знания и умения; расширять представления об эмоциях; продолжать развивать эмпатию, воображение; развивать выразительность речи и движений; развивать умение определять настроение по схемам, мимике, движениям, жестам.

Ритуал приветствия.

Беседа: Наши эмоции.

Психолог. Ребята, давайте с вами вспомним, какие настроения мы изучили.

Дети. (Радость, удивление, страх, гнев, горе.)

Психолог. По чему мы можем определить настроение человека?

Дети (По его лицу.)

Психолог. Я сейчас покажу вам карточки с изображениями различных настроений, а вы попробуйте угадать их и назвать. (Дети выполняют задание.)

Игра «Кривые зеркала». Давайте поиграем. Вам необходимо разбиться на пары. Один из вас становится «зеркалом», а второй будет в это зеркало смотреться. «Зеркалу» я дам карточку, на которой изображено какое-то настроение. Ему необходимо будет изобразить это настроение, при этом не называя его. Зеркало у нас необычное, а кривое, потому оно искажает лицо того, кто в него смотрится, и должно изобразить другое настроение. (После того, как пара изобразит настроение, остальные дети угадывают его по мимике; затем в игре участвует другая пара.)

Упражнение «Слушаем музыку».

Психолог. А теперь садитесь поудобнее. Я включу вам музыку. Слушайте её внимательно, постарайтесь определить настроение музыки (радостное). Посмотрите, у меня на столе разложены разноцветные кусочки ткани. Выберите те кусочки, которые подходят к настроению «радость». Я вам немного подскажу: выбранная вами ткань может по цвету совпадать с каким-то предметом. Например, жёлтое тёплое солнце несёт людям радость. (Аналогичное упражнение проводится с мелодией грустного характера.)

Каждое настроение имеет свой вкус и запах. Угадайте, о каком настроении напоминают вам эти продукты? Например, горький лук.

Дети. Злость.

Психолог. Кислый лимон.

Дети. Грусть.

Психолог. Сладкий виноград.

Дети. Радость.

Психолог. Молодцы, ребята!

Игра «Профессии». Вы знаете, что взрослые люди чаще всего где-то работают. И у них тоже бывает разное настроение. И это мы сейчас попробуем изобразить. Встаньте свободно и выразительными движениями своего тела и выражением своего лица покажите мне весёлого танцора, удивлённого дирижёра, злого дворника, грустного художника, испуганного водителя. *(Дети выполняют задание.)*

Рисунок «Разные человечки».

Психолог. Мы сегодня очень много говорили о настроениях: угадывали их, изображали на своём лице и своими движениями. Самое время эти настроения зарисовать.

Откройте свои альбомы. Мы будем создавать портреты. Возьмите по одному кружку, обведите его пять раз. Обводите кружки, оставляя между ними достаточно места. Эти кружки мы будем превращать в лица человечков с разными настроениями. Следите, чтобы настроения не повторялись. Используйте карандаши разного цвета. *(Дети выполняют задание.)*

Покажите работы друг другу. Наше занятие окончилось. **Ритуал прощания с группой.**

Занятие № 5 «Мое имя и мой автопортрет»

Цель: способствовать гармонизации осознания ребёнком своего имени, помочь детям понять собственную индивидуальность.

учить детей различать свои индивидуальные особенности (внешность, лицо, походку, пол и т.п.).

Ритуал приветствия.

Психолог. А вы знаете, что означают ваши имена? *(Рассказывает детям, заранее подготовив необходимый материал про значения имён).*

Игра «Эхо». Сейчас мы поиграем в новую игру. Тот, кто сидит справа от меня, должен будет назвать своё имя и прохлопать его в ладоши, вот так: «Ви-ка, Ви-ка». А мы дружно, как эхо, за ним повторяем. Затем своё имя прохлопывает Викина соседка справа-Ира, а мы снова повторяем. Таким образом, все по очереди назовут и прохлопывают своё имя. *(Дети по очереди называют и прохлопывают своё имя-сперва по одному, затем все вместе.)*

Игра «Объясни имя». Итак, у каждого человека есть имя. Есть оно и у сказочных персонажей, а у животных есть кличка. Я сейчас вам буду называть имя героя из сказки или кличку животного, а вы попробуйте объяснить, почему их так зовут.

Психолог. Незнайка.

Дети. Его так называли, потому что он ничего не знает.

Психолог. Белоснежка.

Дети. Она белая, как снег.

Психолог. Снегурочка.

Дети. Она сделана из снега.

Психолог. Синеглазка.

Дети. Это девочка с синими глазами.

Психолог. Курочка Ряба.

Дети. Она пёстрая, рябая.

Психолог. Молодцы, ребята!

Игра «Ласковушки».

Психолог. Каким ласковыми именами вас называют родители? (*Дети по кругу передают мяч и называют себя ласковыми словами*). В каких случаях это происходит? Как вы себя чувствуете, когда к вам обращаются ласково? Что вам хочется сделать в ответ на ласковое слово?

Психолог. Давайте встанем в круг, возьмёмся за руки и скажем друг-другу «ласковушки».

Психолог. Скажите, когда вы смотрите в зеркало, кого вы там видите? (*Ответы детей.*)

Игра «Радио». Итак, сегодня мы с вами говорим о том, как мы выглядим. И я предлагаю вам новую игру. Знаете ли вы, как называют человека, которого мы слышим по радио? Правильно, диктором. Сегодня по радио диктор будет разыскивать детей нашей группы. Он будет кого-нибудь описывать, а мы по его рассказу узнаём, кто же потерялся. Сначала диктором буду я. Слушайте: «Внимание! Внимание! Потерялась девочка. На ней красный свитер, в косичках белые банты. Она хорошо поёт песни. Кто знает эту девочку?»

Дети. Знаем, это Ира!

Психолог. Правильно, угадали.

А теперь диктором будет кто-то из вас. (*Во время игры психолог следит, чтобы дети перечисляли характерные черты своих товарищей: как они одеты, чем любят заниматься, как относятся к друзьям...*)

Игра «Дотронься до...» А теперь давайте поиграем в новую игру. Вы все одеты по-разному. И когда я скажу: «Дотронься до... синего, вы внимательно посмотрите друг на друга и, обнаружив в одежде у кого-то синий цвет, дотроньтесь до него рукой. (*Цветовая гамма в команде меняется, психолог следит, чтобы дети дотрагивались до каждого участника. Затем предлагается дотронуться до того, кто самый высокий или низкий, у кого самые светлые волосы и т.д.*)

Психолог. Мы хорошо подвигались, а теперь присаживайтесь на коврик, отдохните, а я вам расскажу про девочку Катю.

«Сидит девочка Катя и смотрит на себя в зеркало. Рассуждает: «У меня два глаза, два уха, две руки, две ноги, а язык один и нос тоже один». «Почему это у меня всего по двое, а язык один и нос тоже один?» - спрашивает Катя свою бабушку. А бабушка отвечает ей: «А потому, милая внучка, чтоб ты больше видела, больше слушала, больше делала, больше ходила, меньше болтала и курносый нос свой куда не надо не совала».

Психолог. Дети, а вы как думаете? Правильно бабушка ответила Кате? Давайте и мы посмотрим на себя в зеркало. А у вас тоже так? Два уха, два глаза, один нос, один рот? (*Дети рассматривают себя в большом зеркале, смотрят друг на друга.*)

Рисунок «Автопортрет».

А теперь раскройте свои альбомы и нарисуйте себя. Постарайтесь передать цвет волос, одежды. (*Дети выполняют задание.*)

Ритуал прощания с группой.

Занятие № 6 «Мой внутренний мир»!

Цель: учить детей описывать свои желания, чувства; учить осознавать свои физические и эмоциональные ощущения; развивать внимание детей к себе, своим переживаниям.

помочь ребёнку увидеть в себе положительные стороны, почувствовать, что он понимаем и ценим другими.

Ритуал приветствия.

Психолог. Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами поближе познакомимся с миром, который находится внутри вас. Ваши переживания, настроения, желания – всё это и есть ваш внутренний мир.

Упражнение» «Слушаем себя». Давайте сядем поудобнее, расслабимся и закроем глазки. Послушаем, что происходит вокруг..., что происходит внутри каждого из вас. Внимательно

прислушайтесь к своим ощущениям... Что каждый из вас сейчас чувствует, чего хочет? Что вы слышали? (*Дети делятся своими впечатлениями.*)

Психолог. Молодцы! Продолжаем наше занятие.

Игра «Знакомство-представление». Сегодня на занятии мы много говорили о вашем внутреннем мире, мы также много узнали о желаниях и настроениях других. Теперь нас ждёт новая игра. Необходимо разбиться на пары, внимательно посмотреть на своего партнёра, вспомнить всё, что вы знаете о нём или что он сам рассказывал о себе. А затем познакомьте нас со своим партнёром, представьте его нам. Расскажите о нём то, что могло бы заинтересовать всех присутствующих.

Игра «Я умею...» Дети по кругу перечисляют и называют положительные стороны своего соседа. Дети по кругу передают мяч со словами – «Я умею...»; «Я не умею, но хочу научиться...».

Игра «Я знаю...» Дети стоят в кругу и кидают мяч друг другу со словами – «Я знаю, ты можешь...» (например: красиво танцевать, рисовать и т.п.). Мяч передаётся на каждую фразу.

Игра «Ёжик». Один ребёнок сворачивается «клубочком» и становится «ёжиком». Психолог вместе с остальными детьми прикасается нежными движениями к нему со словами: «Ёжик, ёжик, ты у нас добрый, хороший, ласковый, и совсем не колючий. Открой и покажи нам свои красивые, умные глазки». Затем другой ребёнок становится «ёжиком» и т.д.

Игра «Стул любви». *Психолог.* Этот стул не простой, это стул любви. Кто первым хочет посидеть на нём и получить от окружающих тепло, ласку и любовь? Садится ребёнок и закрывает глаза. А остальные дети тихонько подходят к нему, и нежно гладят его по спинке, волосам, рукам. А затем на цыпочках разбегаются. Ребёнок открывает глаза и говорит о своих ощущениях.

Игра «Моё желание». Представь, что ты нашёл волшебную палочку, которая исполняет все желания. Что бы ты, попросил у неё? (*Обсуждение ответов детей.*)

Ритуал прощания с группой.

Занятие № 7 «Мой сказочный мир»

Цель: способствовать самовыражению ребёнка; продолжать учить средствами жестикологии и мимики передавать наиболее характерные черты персонажа сказки.

преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности; сплочение группы, воспитание способности к согласованному взаимодействию; развитие внимания и интереса к партнёрам по общению; развитие самосознания и индивидуальности; снижение психоэмоционального напряжения.

Игра «Хоровод сказочных героев». Назовите сказки, которые читают вам дома.

Дети. «Волшебник Изумрудного города», «Приключения Незнайки и его друзей», «Колобок», «Сказка о царе Салтане», «Красная Шапочка», «Карлсон, который живёт на крыше», «Царевна-лягушка», «Три толстяка», «Три поросёнка», «Дядя Фёдор, пёс и кот», «Финист-ясен сокол»...

Психолог. Вспомните, какие сказочные герои живут в этих сказках, но не называйте их. Мы сейчас поиграем. Один ребёнок встанет в центр круга и изобразит какого-либо сказочного героя. Остальные должны сначала отгадать, а затем изобразить этого же героя. (*Дети по очереди изображают своих любимых сказочных героев, остальные пытаются угадать, кого задумал водящий.*)

Психолог. Послушайте загадки о сказочных героях и попробуйте их отгадать.

На сметане мешен,

На окошке стужен,

Круглый бок, румяный бок

Покатился...

Дети. Колобок.

Психолог.

Бабушка девочку очень любила,

Шапочку красную ей подарила.

Девочка имя забыла своё.

А ну, подскажите имя её.

Дети. Красная Шапочка.

Психолог.

Носик круглый, пяточком,

Им в земле удобно рыться,

Хвостик маленький крючком,

Вместо туфелек-копытца.

Трое их-и до чего же

Братья дружные похожи.

Отгадайте без подсказки,

Кто герои этой сказки?

Дети. Три поросёнка.

Психолог.

Лечит маленьких детей,

Лечит птичек и зверей,

Сквозь очки свои глядит

Добрый доктор...

Дети. Айболит.

Психолог.

Возле леса, на опушке

Трое их живут в избушке.

Там три стула и три кружки,

Три кровати, три подушки.

Угадайте без подсказки,

Кто герои этой сказки?

Дети. Три медведя.

Психолог.

Что за странный

Человек деревянный

На земле и под водой

Ищет ключик золотой?

Всюду нос суёт он длинный.

Кто же это?..

Дети. Буратино.

Психолог.

Вместе с Карлсоном

Прыгал с крыш

Шалунишка наш...

Игра «Любимый сказочный герой». А теперь попробуйте вспомнить свою самую любимую сказку, любимого сказочного героя, на которого вам хотелось быть похожим. Конечно, это может быть и герой мультфильма. Попробуйте превратиться в этого сказочного героя. Затем по очереди представьте от имени героя. Например, «Я-Золушка», а потом войдите в круг и подвигайтесь, как двигается ваш герой, немного поживите его жизнью. Затем

остальные могут задавать необычные вопросы «Золушке»: «Золушка, какие цветы ты больше всего любишь? Что ты ешь на завтрак? Что видишь во сне?» (*Дети выполняют задание.*)

Психолог. Итак, все показали своих героев, а теперь давайте посмотрим внимательно друг на друга и попытаемся найти сходство каждого ребёнка с его героем. (*Дети выполняют задание. Затем следует краткое обсуждение проведений игры.*)

Игра «Строители». Психолог предлагает каждому ребёнку построить себе дом, используя предметы, находящиеся в помещении (мягкие модули, большие кубики и т.п.). После выполнения задания детям задаются вопросы:

- «Удобно ли тебе будет жить в этом доме?»;
- «Где ты разместишь приехавших к тебе гостей?»;
- «Кто будет жить в этом доме кроме тебя?» и т.д.

По окончании беседы детям предлагается построить большой общий дом.

Упражнение «Стройка». Движениями показывать как – кладут кирпичи, носят в ведре цемент, красят, пилят, забивают гвозди и т.д.

Упражнение «Робот в доме».

Психолог. Представьте, что к вам с другой планеты в ваш волшебный дом прилетел инопланетянин и предложил научить вас и показать, как на их планете изобретают роботов...

Дети делятся на пары. Один из детей, входящих в пару, будет использовать роль изобретателя, другой-робота. «Робот» ищет спрятанный предмет, движется по указанию «изобретателя» прямо, влево и т.д. Затем, дети меняются ролями. Упражнение повторяется. После того, как каждый ребёнок побывает в разных ролях, психолог спрашивает: «Кем больше понравилось быть – изобретателем или роботом? Почему?»

Рисунок «Мой волшебный дом». (*После выполнения задания дети обсуждают рисунки друг друга, задают вопросы, делятся впечатлениями*). **Ритуал прощания с группой.**

Занятие № 8 «Я знаю, умею, могу и я нужен!».

Цель: закреплять приобретённые ранее знания и умения детей; развивать представления детей о себе и о своих отличиях от других; формировать у детей адекватную самооценку; продолжать учить детей позитивным способностям общения со сверстниками и развивать навыки совместной деятельности.

сплочение группы, повышение уверенности в себе, формирование адекватной самооценки.

Ритуал приветствия.

Игра «Я и другие».

Психолог. Я предлагаю вам выполнить одно очень интересное задание. Посмотрите на своего соседа справа, а потом расскажите нам о нём, о том, что в нём есть хорошего, подчеркните его положительные черты. А после скажите, от чего ему надо избавиться, чтобы стать ещё лучше. (*Дети выполняют задание.*)

Игра «Колдун».

Психолог. Вы хорошо говорили друг о друге, а теперь давайте помолчим. Представьте, что вас заколдовал колдун, так, что вы потеряли способность говорить. На вопросы, которые будем задавать я и другие дети, вы можете отвечать только жестами. С помощью наших вопросов вы постараетесь рассказать историю о том, как вас заколдовали. Вспомните, что с помощью движений рук можно показать размер и форму предметов, своё настроение. (*Дети по очереди выполняют задание.*)

Игра «Я знаю, я умею, я могу!»

Психолог. Мы с вами уже многому научились, стали старше и умнее. Давайте вспомним, что мы уже знаем. Вставайте в круг. Мы будем кидать мяч друг другу. Я первая кидаю мяч со словами:

«Я знаю пять (шесть-семь-по количеству детей в подгруппе) имён девочек...» (мальчиков; названий настроений; ласковых слов; отличий животного от человека; способов порадовать родителей и т.п. мяч передаётся на каждое новое слово, таким образом, каждый из вас говорит одно слово и кидает мяч соседу. По такому же принципу выстраивается цепочка ответов «Я умею», «Я могу».

Рисунок «Наша группа».

Психолог. А теперь я предлагаю вам на одном большом листе бумаги нарисовать нашу группу. Каждый рисует то, что хочет. *(Дети выполняют задание.)*

Упражнение «Скала». *Психолог.* Встаньте прямо, поставьте ступни ног параллельно, на небольшом расстоянии друг от друга. Голова, шея, плечи – прямые, но не напряжены. Покачайтесь с носка на пятку, плавно прижимая пятки к полу. Напрягите мышцы ног, живота и груди. Ощутите себя неподвижными, как скала. Я подойду к каждому из вас и попытаюсь слегка толкнуть в плечо. Напрягись, сопротивляясь толчку. Расслабьтесь и пройдитеесь. Вы почувствуете уверенность в своих силах, большую устойчивость.

Игра «Ладочки». Психолог предлагает детям разделить на пары. Дети, входящие в пару, поворачиваются друг к другу лицом, соединяют ладочки и движутся под музыку, преодолевая пуфики, стулья, пролезают сквозь обруч, идут по узкому «мостику» и т.д.

Упражнение «Я знаю». Дети встают в круг и передают друг другу мяч со словами одобрения: «Я знаю, ты можешь...(хорошо дружить, быстро бегать и т.п.)». При возникновении затруднений, психолог предлагает свою помощь.

Ролевая гимнастика. Психолог предлагает детям улыбнуться, как ласковое солнышко; изобразить кота, греющего под солнечными лучами; нахмуриться, как осенняя туча; изобразить разъярённого льва, готового к прыжку; попрыгать, как кузнечик, как кенгуру; изобразить походку уверенного в себе человека.

Рисунок «Моя ладонь». Ритуал прощания с группой.

Раздел 2. «Я и моё окружение».

Занятие № 1. «Мы так похожи и мы такие разные».

Цель: формировать у каждого ребёнка чувство принадлежности к группе; расширять представления детей о различных способах коммуникации с окружающими,

учить различать индивидуальные особенности детей в группе; учить определять свои вкусы и предпочтения по отношению к играм, занятиям, животным и сравнивать их со вкусами других людей.

Ритуал приветствия.

Психолог. Здравствуйтесь, дети! Задумывались ли вы над тем, что, несмотря на всё разнообразие человеческих лиц, иногда мы встречаем двух почти одинаковых людей? Как их называют? *(Двойняшки, близнецы.)* Но похожими между собой могут быть не только двойняшки, но даже мы с вами. Не верите? Посмотрите друг на друга и скажите, чем вы схожи с соседом справа. Вы можете называть черты сходства во внешности, в поведении, увлечении. *(Дети отвечают.)*

Психолог. Ну вот, вы и убедились, что черты сходства можно найти между любыми людьми.

Игра «Ассоциации». А теперь я хочу усложнить задание. Закройте глаза и представьте себе тот цветок или животное, на которое, как вам кажется, вы похожи. *(Включается музыка.)* Рассмотрите его получше, а теперь откройте глаза и расскажите нам, кого вы представляли себе и почему. *(дети выполняют задание.)*

Игра «Подарок». Вы хорошо выполнили это задание, поэтому я могу вас пригласить в парк развлечений, где нас ждут удивительные приключения. В этот парк входят не по билету – при входе нужно сделать подарок другим людям. Ребята, кто любит получать подарки? А кто дарить? А кто что больше любит? *(Ответы детей.)*

Сегодня мы поиграем в игру, которая позволит вам и дарить, и получать подарки, только выдуманные. Но я думаю, что выдуманные подарки почти так же интересны, как и настоящие. Итак, давайте представим себе, что мы стали всемогущими. И можем подарить любой подарок соседу справа. Посмотрите на него внимательно, попробуйте угадать, какой подарок ему хотелось бы получить больше всего.

А теперь по очереди «подарим друг другу наши подарки». Не забывайте при этом смотреть товарищу в глаза. А тот, кто получит подарок, конечно, не забудет поблагодарить. *(После того как дети «подарят друг другу подарки», можно спросить их, какие подарки им понравились больше и почему, что было приятнее: дарить или получать.)*

Игра «Мыльные пузыри». Итак, мы вошли в Парк. Смотрите, навстречу нам выходит клоун, который выдувает мыльные пузыри. *(Психолог-ведущий имитирует выдувание мыльных пузырей, а дети произвольно двигаются по комнате, сталкиваются и кружатся, изображая полёт этих пузырей. Во время свободного движения читается стихотворение.)*

Мыльные пузыри

Осторожно-пузыри-пузыри...

- Осторожно, какие!

- Ой, смотрите!

- Раздуваются!

- Блестят!

- Отрываются!

- Летят!

(Э. Фарджен)

(После команды «Лопнули!» дети ложатся на пол).

Игра «Комната смеха». А теперь мы отправимся в комнату смеха. Кто-нибудь из вас бывал в комнате смеха? Там стоят кривые зеркала, которые могут расширить или сузить изображение, удлинить или укоротить, или же совсем искривить его. Смотреть на себя в такие зеркала бывает обычно очень смешно. Сейчас каждый из вас станет кривым зеркалом. *(Психолог задаёт детям тип зеркала.)*

Один из вас зайдёт в нашу «комнату смеха» и по очереди будет подходить к каждому зеркалу и делать перед ним какое-либо движение. А «зеркало» попробует его отразить. Побеждает то «зеркало», которое сумеет отразить «посетителей» смешнее всего. Потом в комнате смеха у нас побывает каждый.

(Все дети по очереди выполняют роль «посетителя». После игры проводится небольшое обсуждение.)

Психолог. Ну, сразу видно, что смеяться и веселиться вы все умеете и любите, и этим вы тоже похожи друг на друга.

Психолог. Сейчас мы поговорим о том, какие мы все разные.

Игра «Башенка из игрушек». У меня а столе лежат картинки с изображениями различных игрушек и других предметов. Пусть каждый из вас по очереди возьмёт набор картинок и выложит и какую башенку: в первом окне на её вершине будет находиться ваша самая любимая игрушка, в окне пониже – менее любимая и т.д.

(По завершении упражнения психолог помогает детям сделать вывод, что у каждого из них получилась своя башенка, т.е. дети выбирали игрушки по своему личному предпочтению.)

Игра «Мы такие разные». Вставайте в круг. Я буду задавать вопросы, а тот ребёнок, о котором пойдёт речь, сделает шаг вперёд.

Психолог. Кто у нас самый высокий?...самый маленький?

У кого самые светлые волосы?...тёмные волосы?

У кого на голове есть бант?

У кого на одежде нет пуговиц?

У кого в одежде присутствует красный (синий, жёлтый) цвет?

(После игры психолог обращает внимание детей на то, что они снова смогли убедиться в наличии у каждого из них чего-то такого, чего нет у других.)

Игра «Спиной друг к другу». А теперь давайте проверим, насколько хорошо вы умеете запоминать особенности внешности друг друга. Для этого вам необходимо разбиться на пары и встать спиной друг к другу. Я разрешаю вам на минутку развернуться и посмотреть друг на друга. Затем один из пары будет описывать внешность своего партнёра – какие у того волосы, глаза, нос, одежда...*(В конце игры психолог отмечает лучших игроков, которые смогли запомнить и назвать наибольшее число деталей внешности и одежды своего партнёра по игре. Затем психолог вместе с детьми обсуждает на примере 1-2 пар играющих, чем они отличаются друг от друга.)*

Игра «Знакомство-представление».

Психолог. Мы сегодня много говорили о том, какие мы разные. Вы много узнали и о себе, и о других детях. Теперь я дам вам новое задание. Разбейтесь на пары. Познакомьте нас со своим партнёром, представьте его всем нам. Расскажите о нём то, что могло бы заинтересовать всех присутствующих, постарайтесь вспомнить что-то необычное, свойственное только ему... *(Дети выполняют задание.)*

Психолог. Надеюсь, что после нашего занятия вы поняли, какие люди разные, каждый со своими привычками, внешностью, поведением. **Ритуал прощания с группой.**

Занятие № 2 «Язык жестов и движений». «Давайте жить дружно»

Цель: расширять представления детей о различных способах коммуникации с окружающими; дать детям дополнительные сведения о значении жестов, движений в процессе общения,

развивать групповую сплоченность; преодолевать трудности в общении; формировать позитивное отношение со сверстниками; учить детей взаимопомощи, взаимовыручке.

Ритуал приветствия.

Психолог. Здравствуйте, дети. Я очень рада вас видеть. Скажите, с помощью чего вы можете общаться с другими людьми? *(С помощью слов, речи.)*

Психолог. А есть ещё один способ объяснения с человеком: без слов, с помощью движения рук, тела, взгляда. Как вы думаете, можно ли узнать, о чём думал, что чувствовал писатель, художник или композитор, читая, рассматривая или слушая их произведения? Попробуйте угадать настроение, слушая музыку *(звучит мелодия).*

Дети отвечают.

Игра «Через стекло». Давайте и мы поучимся разговаривать без слов. Сейчас вы разделитесь на пары. Каждая пара по очереди попробует перед нами сказать что-то без слов. Представьте, что между вами стекло, через некоторое не проникают звуки, и вам нужно объясниться с помощью движений рук.

(Темы для разговора детям можно предложить:

- «Выходи на улицу гулять, поиграем в футбол» - «Я сейчас поём и выйду»;
- «Принеси мне стакан воды, я хочу пить» - «Я не знаю, где стакан»;
- «Надень шапку, на улице холодно» - «Я не буду надевать, я не замёрзну» и т.п.

Дети также могут сами придумать своё сообщение. После игры надо выяснить, насколько точно и правильно дети поняли друг друга, и обсудить, что они чувствовали при передаче сообщений, легко ли им было.)

Упражнение «Артисты пантомимы».

Психолог. А вы знаете, что без слов можно не только разговаривать друг с другом, но и изображать различные предметы? Давайте попробуем это сделать. *(Детям предлагается изобразить предметы: часы с кукушкой, горящую свечу, мигающую лампочку, горячий утюг; людей различных профессий: дирижёра оркестра, парикмахера за работой, повара, готовящего обед, зубного врача, выдёргивающего зуб, шофёра, чинящего автомобиль.)*

Игра «Кто я?».

Психолог. Вы уже умеете разговаривать без слов, и мы можем поиграть в игру-загадку. Я предлагаю вам подумать и изобразить что-то или кого-то движениями рук, тела, взглядом (например: поезд, чайник, дерево, собаку, птицу, самовар и т.д.). Остальные должны отгадать изображаемый предмет. *(После правильного ответа психолог спрашивает, по каким признакам ребёнок догадался, что загадан именно этот предмет.)*

Игра «Заколдованный ребёнок». А теперь – новая игра. Сначала выберем водящего. Представьте себе, что этого ребёнка заколдовали. Он не может говорить и на вопросы отвечает только жестами. Указательным пальцем он может показывать на различные предметы и указывать направления: шкаф, стол, внизу, вверху, там. Задайте нашему заколдованному ребёнку какой-нибудь вопрос, а он пусть ответит на него без слов. *(Дети выполняют задание.)*

Психолог. У вас есть настоящие друзья? Как вы думаете, что значит выражение «настоящий друг»?

Дети отвечают.

Психолог. А вот можно ли сказать про вас, что вы все «хорошие друзья», мы и проверим сегодня. В дружбе обязательно все помогают друг другу.

Игра «Путанка». Нам необходимо выбрать одного водящего. Он встанет спиной к остальным детям. Все игроки выстраиваются в шеренгу, берутся за руки и начинают «запутываться», но обязательно не разжимая рук. Задача водящего – распутать всех с тем же условием, не разжимая рук. Настоящие друзья делают всё вместе, сообща.

Игра «Поварята». Все встают в круг-это кастрюля. Сейчас мы будем готовить суп. Пусть каждый придумает, чем он будет (мясом, картошкой, морковкой, луком, капустой, петрушкой, солью и т.д.). *(Психолог выкрикивает по очереди, что он хочет положить в кастрюлю. Узнавший себя должен впрыгнуть в круг. Игра продолжается до тех пор, пока все «продукты» не окажутся в «кастрюле».)*

Психолог. Посмотрите, ребята, какое у нас вкусное блюдо получилось, просто объединение.

Каждый человек вкладывает в дружбу какую-то частичку себя: кто-то – доброту, кто-то – весёлость, кто-то – заботу о других.

Игра «Психологическая лепка». Сейчас вы попытаетесь стать частью целого, а именно – одной общей скульптуры. Я попрошу вас «слепить» из своих тел одну общую фигуру *(можно на ковре)*: морскую звезду (ракушку, кота, птицу, цветок, машину и т.д.) – и показать, как она движется. Помните: вы должны не только «слепить» фигуру, но и оживить её, двигаясь плавно и слаженно, не нарушая её целостности. *(Дети по заданию психолога образуют «скульптурную композицию» и в таком виде проходят по комнате, стараясь двигаться слаженно и не нарушить целостность группы.)*

Упражнение «Договорись взглядом».

Психолог. Хорошие друзья понимают друг друга с полуслова, иногда им стоит только посмотреть друг на друга, и они поймут, о чём хотел сказать другой. Вот и мы сейчас попытаемся это сделать. Рассаживайтесь по кругу. Вам необходимо найти себе пару при помощи одного взгляда, без слов. Когда вы услышите мой хлопок, поменяйтесь местами с выбранным партнёром. Старайтесь, чтобы никто у нас без пары не остался. *(Дети выполняют задание.)*

Игра «Не намочи ноги» *(игру можно провести в виде соревнования).* Условно разделим нашу комнату на две части: сушу и болото. Через болото можно перейти по этим дощечкам *(психолог выкладывает на пол дощечки)*, но только в паре. Найдите себе пару. Каждой паре необходимо

по этим дощечкам-мостикам перейти на другой берег. Один ребёнок должен встать спереди, другой пойдёт за ним следом. Один ребёнок должен встать спереди, другой пойдёт за ним следом. Второй каждый раз передаёт дощечку вперёд, а первый кладёт её и осторожно переступает на неё и т.д. Победит та пара, которая дружно и быстро доберётся до края болота. *(Дети разбиваются на пары и выполняют задание.)*

Игра «Доброе животное». Встаньте в круг и возьмитесь за руки. Мы-одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. *(Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей.) А теперь подышим вместе. Вдох-вместе делайте шаг вперёд. Выдох-шаг назад. Вдох-вместе делайте два шага вперёд. Выдох-два шага назад. Послушайте, как чётко и ровно бьётся его большое доброе сердце. Стук-делайте шаг вперёд, стук-шаг назад. Мы все берём дыхание и стук сердца этого животного себе.*

Ритуал прощания с группой.

Занятие № 3 «Мальчики и девочки».

Цель: учить понимать различия между мальчиками и девочками в основных чертах характера и поведении; развивать навыки общения мальчиков с девочками.

Ритуал приветствия.

Психолог. А как вы думаете, каким должен быть мальчик, с которым детям хотелось бы дружить?

Дети отвечают.

Психолог. А какой должна быть девочка, с которой детям хотелось бы дружить?

Дети отвечают.

Психолог. А теперь, девочки, давайте предоставим мальчикам возможность проявить смелость, ловкость.

Игра «Петушки». Я приглашаю мальчиков принять участие в весёлом соревновании. Мне понадобятся два игрока. Им нужно будет встать друг напротив друга и, прыгая на одной ноге, хлопать друг друга ладонью по ладони. Не устоявший на одной ноге считается проигравшим. Проигравшие по очереди выбывают из игры. В конце игры остаётся один – победивший всех остальных. *(Дети выполняют задание.)*

Психолог. Девочки, давайте поздравим победителя и поаплодируем ему. А сейчас мы проведём конкурс среди девочек. Девочки наши должны быть изящными, грациозными, и мы с мальчиками это сейчас проверим.

Упражнение «Приглашение на танец». Наши девочки будут танцевать. Но, чтобы им было легче это сделать, им будут немножко помогать наши мальчики. Итак, мальчики приглашают девочек на танец. *(Педагог объясняет и показывает детям, как это надо делать мальчики кланяются, приглашают жестами девочек на танец, а девочки грациозно приседают, благодаря мальчиков за приглашение.)*

Разбейтесь на пары: мальчик с девочкой. Возьмитесь за руки. *(Звучит музыкальное сопровождение. Дети танцуют.)* Музыка закончилась. Поклонитесь друг другу. Мальчики, отведите девочек на место. Теперь, мальчики, выбирайте девочку, которая танцевала лучше других.

Игра «Лужа».

Психолог. Я подготовила для вас игру, в которой мальчики научатся помогать девочкам, а девочки-благодарить мальчиков за их помощь.

Садитесь на стульчики. *(Психолог, переходя от одного ребёнка к другому, говорит: «Иду, иду, иду, дружка себе найду!» Затем останавливается перед одним из детей и спрашивает: «Хочешь играть со мной? Тогда пойдём вместе». Психолог берёт ребёнка за руку, и они вместе идут дальше, декламируя: «Идём, идём, идём, дружка себе найдём!» Постепенно психолог собирает в одну цепочку всех детей. Все образуют круг.)*

Игра «Найди свою пару». А теперь-новая игра. Встаньте парами: девочка с мальчиком. Посмотрите на своего партнёра. Как только зазвучит музыка, вы свободно будете двигаться по

группе уже без пары. Как только музыка прервётся, все девочки и мальчики должны как можно скорее найти свою пару. Те мальчик и девочка, которые первыми успеют найти друг друга и взяться за руки, будут победителями. *(Игру можно повторить 3-4 раза.)*

Итак, что нового вы узнали сегодня о мальчиках и девочках? Каким должен быть мальчик? девочка? *(Ответы детей.)* Нарисуйте в своих альбомах мальчика и девочку.

Ритуал прощания с группой.

Занятие № 4 «С кем я живу».

Цель: помочь каждому ребёнку почувствовать себя любимым и принимаемым другими членами его семьи; продолжать учить детей проявлять уважение, доверие, взаимопонимание и взаимопомощь, заботливое отношение к членам семьи.

Ритуал приветствия.

Беседа «Что такое семья?» А вот чьи вы – это мы сегодня и попробуем выяснить. Сегодня наш разговор пойдёт о вас и о ваших семьях. Как вы думаете, что такое семья? *(Ответы детей.)* Да, семья-это близкие друг другу люди, они живут вместе и помогают друг другу.

Упражнение «Кто кому кто?» Посмотрите на эту картинку: здесь изображена большая семья. *(Демонстрируется картинка «Семья».)* Давайте разберёмся, кто в этой семье кому и кем доводится. Каждому из вас я дам карточку, на которой изображены отдельные члены семьи. Вы должны будете сказать, кто кому кем приходится. Например, в этой семье два мальчика: они друг другу – братья; бабушке девочка доводится внучкой. *(Дети выполняют аналогичные задания.)*

Давайте поближе познакомимся с каждым членом семьи. А начнём мы это знакомство с мамы. С чем можно сравнить мамину улыбку?

Дети отвечают.

Психолог. От маминой улыбки нам становится очень хорошо, радостно, светло и тепло, как от солнышка. А сами вы улыбаетесь своей маме? *(Ответы детей.)*

Беседа «Чем порадуем родителей?» Я предлагаю вам послушать одно стихотворение:

Мой день

Утром я проснулся сам,

Утром я оделся сам,

А потом умылся сам,

Съел свой завтрак тоже сам.

Днём я прогулялся сам

И домой вернулся сам.

Дома поиграл я сам,

Книжку прочитал я сам,

Вечером разделся сам,

Спать улёгся в тишине...

Увидел звезду в окне.

Не скандалил и не хныкал.

Вот и всё.

Спасибо мне!

Дети, расскажите, как вы ведёте себя дома и что умеете делать самостоятельно. Узнал ли кто-нибудь из вас в этом стихотворении себя? Объясните, плохо или хорошо вёл себя мальчик в стихотворении, и как бы вели себя вы, понравится ли ваше поведение маме или папе, если вы будете такими, как этот мальчик? Как вы можете порадовать маму? Папу? *(Ответы детей.)*

Игра «Мы очень любим».

Психолог. Семья-это люди, которые любят друг друга. Вставайте в кружок. Выберем ведущего, он встанет в центр круга. А остальные представят, что они-мама, папа, бабушка, дедушка-

словом, те, кто очень любит нашего ведущего. Он будет нам по очереди кидать мячик, а мы – называть его ласковыми словами.

А теперь вспомните ситуации, когда вы своей семьёй бывали в интересном месте или, может, вы отмечали какой-нибудь праздник, а может, это был самый обычный день, но вам вместе было хорошо, уютно. *(Рассказы детей.)*

Рисунок «Особый день моей семьи».

Психолог. В своих альбомах нарисуйте этот день, подумайте, чем будут заняты на картинке члены вашей семьи, какое настроение будет на их лицах. Покажите рисунки друг другу, поделитесь своими впечатлениями.

Что нового вы узнали на сегодняшнем занятии? Что вам особенно запомнилось?

Ритуал прощания с группой.