«Согласовано»
И.О. зав. кафедрой
психологии СПб АППО

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКАЯ АКАДЕМИЯ ПОСТДИПЛОМНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ 191002, ул. Ломоносова, 11-13

/Агафонова И.Н./
зав. каф. психологии
13.11.2007

Подпись руки И.Н. Агафоновой
заверяю: Плаксинова

«Утверждаю»
Заведующая ГДОУ №23
Красносельского района
Карлова Г.Г

«Принято»
на заседании
Педсовета ГДОУ №23
Красносельского района С-Пб
Протокол №1
от 10.09.2007 г.

Программа

по развитию эмоциональной сферы детей со сложными нарушениями в развитии

(для детей среднего и старшею возраста)

Составитель:
педагог - психолог Г ДО У №23
Петрова Л.И.

Санкт - Петербург

2007

Пояснительная записка

Актуальность

Жизнь детей наполнена разнообразными эмоциями, чувствами и требует от ребенка их правильного понимания и соответствующего реагирования на них. Дети часто находятся под влиянием переполняющих их чувств и не всегда способны управлять своими эмоциями. Важно научить ребенка умению определять свое состояние и контролировать свое поведение. Это поможет ему в организации позитивной коммуникации с окружающими.

У детей с особенностями психофизического развития часто наблюдаются нарушения развития эмоциональной сферы и отклонения в поведении. Эмоции этих детей примитивны, слабо развиты, недостаточно дифференцированы, маловыразительны, однообразны. Они не всегда могут угадать смысл поведенческих реакций окружающих по внешним эмоциональным проявлениям и правильно реагировать на них. У таких детей часто наблюдаются немотивированные колебания настроения - капризность, плаксивость, смех без причины. Наблюдаются агрессивность, возбудимость, нарушения самооценки. Степень выраженности искажений эмоционального развития детей, имеющих отклонения в психофизическом развитии, может быть различной. Но это в любом случае затрудняет развитие форм самостоятельной адаптации к жизни.

Данная программа составлена на основе пособия Минаевой В.М. «Развитие эмоций дошкольников», «Азбуки эмоций» Ковалец И.В., «Мир детских эмоций» Кряжевой Н.Л. Стихотворный материал, представленный в программе, принадлежит Петровой Л.И.

Цель программы

Обучение детей умению понимать эмоциональные реакции окружающих, правильному на них реагированию, умению понимать свои эмоции и управлять ими, накопление позитивного эмоционального опыта.

Задачи

-Учить детей замечать эмоциональное состояние окружающих.
-Учить декодировать (расшифровывать) выразительное проявление различных эмоций (мимика, пантомимика).
-Учить анализировать свои эмоции, понимать, чем они вызваны.
-Учить воспроизводить мимически эмоции радости, удивления, спокойствия, грусти, гнева, страха.
-Учить управлять своими эмоциями.
-Накапливать позитивный эмоциональный опыт в процессе общения со взрослыми и детьми.
-Повышать самооценку и уверенность в своих возможностях.
-Стимулировать активность и самостоятельность в процессе взаимодействия с окружающими.
-Способствовать самопринятию.
-Развивать чувство эмпатии.

Основные методы и приемы обучения

1 .Упражнения подражательного характера.
2.Игры с правилами.
3.Анализ различных эмоциональных состояний.
4.Имитационные игры.
5.Релаксационные игры.

б.Игры, направленные на наработку опыта управления собой.

Адресат программы

Данная программа рекомендуется для работы с детьми среднего и старшего возраста, имеющими сложные нарушения развития.

Тематический план занятий

№	Содержание занятий	Задачи, решаемые на занятиях	Авторы игр и упражнений
	Раздел первый: «Позитивные эмоции»		
1.	«Радость» * Знакомство с веселым гномом,отработка мимики радости *Им. игра «Озорной воробей», *Им. игра «Что умеют мои ручки?» * Ритуал прощания	Познакомить детей с эмоцией радости, веселья, особенностях ее мимического выражения, накопление позитивных эмоций, повышение уверенности в своих возможностях, способствование самопринятию, отрабатывать умение управления своим телом	Ковалец И.В. «Азбука эмоций», с. 6 Автор игрового и стихотворного материала: Петрова Л.И.
2.	«Спокойствие» * Встреча с веселым гномом (ритуал), знакомство со спокойным гномом * Упражнение «Передай улыбку» * Знакомство со спокойным гномом *Им. игра «Дождевая тучка» * Ритуал прощания	Уточнять представления об эмоции радости, познакомить с эмоцией спокойствия, способствовать раскрепощению, развитию эмпатии, снятие мышечных и эмоциональных зажимов	Ковалец И.В. «Азбука эмоций», с. 34 Автор игрового и стихотворного материала: Петрова Л.И.
3.	«Удивление» * Ритуал встречи с веселым гномом, знакомство с удивленным гномом *Им. игра «Отдыхалка» * Составление пиктограммы удивления(ковролин) * Ритуал прощания	Обогащение знаний об эмоции удивления, особенностях ее мимического выражения, наработка опыта управления мимическими мышцами, выработка умения управления своим телом, повышение собственной значимости в глазах окружающих детей и взрослых, повышение уверенности в своих возможностях, развитие чувства юмора	Ковалец И.В. «Азбука эмоций», с. 60 Автор игрового и стихотворного материала: Петрова Л.И.
4.	«Три эмоции» * Ритуал встречи с веселым, спокойным и удивленным гномами *Им. иггра «Бабушкин клубок» *Игра с портретами «Чего не хватает?» * Ритуал прощания	Упражнения в дифференциации и назывании позитивных эмоций: веселья, спокойствия, удивления, накопление опыта действий в новой ситуации, повышение уверенности в своих возможностях, накопление позитивных эмоций, развитие эмпатии	Автор игрового и стихотворного материала педагог - психолог ГДОУ ЦРР д/сада № 23 Петрова Л.И.

	Раздел второй: «Негативные эмоции»		
5.	«Грусть» *Ритуал встречи с веселым гномом, знакомство с грустным гномом *Им. игра «Веселая зарядка» * Ритуал прощания	Уточнение знаний об эмоции грусти, стимуляция позитивных эмоциональных проявлений, развитие повышение уверенности в своих возможностях, накопление позитивных эмоций, снятие психоэмоционального напряжения	Ковалец И.В. «Азбука эмоций», с. 20 Автор игрового и стихотворного материала: Петрова Л.И.
6.	«Кубик настроений» *Ритуал ожидания гцомов, встреча с веселым гномом *Игра «Кубик настроений» *Им. игра «Солнышко веселое» * Ритуал прощания	Отработка умения анализировать свое эмоциональное состояние, предполагать причины его возникновения, упражнения в дифференциации эмоций радости, спокойствия, грусти, удивления, накопление позитивных эмоций	Автор игрового и стихотворного материала педагог - психолог ГДОУ ЦРР д/сада № 23 Петрова Л.И.
7.	«Нехочуха» *Им. игра «Нехочуха» *Релаксация «Волшебный сон» *Игра «Кубик настроений» *Ритуал прощания **с** психологом	Разрядка агрессивности, снятие мышечного и эмоционального напряжения, раскрепощение, развитие чувства юмора	Автор игрового и стихотворного материала педагог - психолог ГДОУ ЦРР д/сада № 23 Петрова Л.И.
8.	«Страх» *Ритуал встречи с веселым гномом, знакомство с испуганным гномом *Отгадывание загадок про настроения *Им. игра «Пчелка на лугу» *Игра «Кубик настроений» * Ритуал прощания с гномами	Обогащение представлений об эмоции страха, активизация позитивных эмоциональных проявлений, снятие напряжения, формирование эмпатии	Ковалец И.В. «Азбука эмоций», с. 74 Автор игрового и стихотворного материала педагог - психолог ГДОУ ЦРР д/сада № 23 Петрова Л.И.
9.	«Злость» *Ритуал встречи с веселым гномом, знакомство со злым гномом *Им. игра «Кулачки» * Игра «Кубик настроений» * Ритуал прощания с гномами	Обогащение представлений об эмоции злости, развитие контроля за своими действиями, предоставление возможности почувствовать разницу ощущений напряжения и расслабления, упражнения в анализе своего эмоционального состояния, причин его вызывающих	Ковалец И.В. «Азбука эмоций», с. 46 Автор игрового и стихотворного материала педагог - психолог ГДОУ ЦРР д/сада № 23 Петрова Л.И.

10.	«Галерея эмоций» ^Сюрпризный момент: получение письма от гномов с заданием *Игра «Галерея эмоций» * Игра «Кубик настроений» * Ритуал прощания с гномами	Упражнение в подборе пиктограмм эмоций по описанию, развитие эмоциональной памяти, внимания, накопление позитивного эмоционального опыта, повышение самооценки	Автор игрового и стихотворного материала педагог - психолог ГДОУ ЦРР д/сада № 23 Петрова Л.И.
11. .	«На птичьем дворе» *Ритуал встречи с психологом *Игра - имитация «На птичьем дворе» *Им. игра «Не боимся никого!» * Игра «Кубик настроений» *Ритуал прощания с гномами	Наработка опыта действий в новой ситуации, активизация эмоциональных проявлений, снятие мышечного и эмоционального напряжения, раскрепощение, накопление позитивных эмоций, развитие эмпатии	Автор игрового и стихотворного материала педагог - психолог ГДОУ ЦРР д/сада № 23 Петрова Л.И.
12.	Итоговое занятие: «Растим цветы» *Ритуал встречи с гномами *Им. игра «Цветок» *Игра «Выбор приятного настроения» ** Ритуал прощания с гномами	Отработка умения дифференцировать эмоции, действовать самостоятельно, стимуляция эмпатийных проявлений, накопление позитивных эмоций	Автор игрового и стихотворного материала педагог - психолог ГДОУ ЦРР д/сада № 23 Петрова Л.И.

Список литературы

1. Азбука эмоций.
Практическое пособие для работы с детьми, имеющими отклонения в психофизическом развитии и эмоциональной сфере. - М., Владос, 2004.

2. Кондратенко И.Ю.
Формирование эмоциональной лексики у дошкольников с общим недоразвитием речи. - СПб, Каро, 2006 г.

3. Кряжева Н.Л.
Мир детских эмоций. Дети 5 - 7 лет. - Яр., Академия развития, 2000.

4. Мамайчук И.И. и Ильина М.Н.
Помощь психолога ребенку с задержкой психического развития. Научно практическое руководство. - СПб, Речь, 2004.

5. Минаева В.М.
Развитие эмоций дошкольников. Занятия, игры. - М., Аркти, 1999.

6. Развитие эмоциональной сферы дошкольника.
Под ред. И.Н. Агафоновой. - СПб, 2006.

Сказка про Машу

(диагностическая)

Жила - была девочка Маша. Проснулась она однажды утром, видит солнышко светит в окошко. Обрадовалась Маша и засмеялась.

Вот так: демонстрируется эмоция веселья, радости.

Решила она пойти погулять. Взяла игрушки, вышла во двор, а там нет никого. Где же все ребята, удивилась Маша.

Вот так: демонстрируется эмоция удивления.

Скучно Маше одной играть. Грустно ей стало.

Вот так... демонстрируется эмоция грусти.

Потом она решила все - таки поиграть в песочнице. Сыплет Маша сухой песок в формочки, а пирожки рассыпаются. Маша снова насыпает, опять не получается! Сердится Маша, злится.

Вот так... демонстрируется эмоция злости.

Вдруг как польет дождик, как посыплются на Машу холодные капли. А рядом нет никого. Испугалась Маша.

Вот так: демонстрируется эмоция страха.
Заплакала Маша.
Услышала мама плач, выглянула в окошко и говорит: «Что же ты, доченька, не видела тучу? Все ребята перед дождем домой убежали, беги и ты домой». Ушла Маша домой, а дождик - то уже кончился. Снова солнце выглянуло, ребята во двор вышли. Маша тоже к ним пошла. Стали вместе пирожки печь. Пирожки больше не рассыпались, потому что дождик песок намочил. Маше совсем хорошо стало. Вместе хорошо играть, спокойно.

Вот так: демонстрируется эмоция спокойствия.

Задания по сказке:

Задание № 1: демонстрация эмоций.

Ребенку предлагается вспомнить сказку и изобразить на своем лице соответствующую эмоцию.

Инструкция:
вспомни и попытайся показать, какое лицо было у Маши, когда она
- радовалась;
- удивлялась;
- грустила;
- злилась;
- боялась;
- была спокойной.
В случае затруднений ребенку напоминается соответствующий эпизод сказки.

Задание№ 2: дифференциация эмоций по пиктограммам.

Ребенку предлагается опознать и показать предложенную эмоцию.

Инструкция:
посмотри и покажи, где лицо
- веселое;
- удивленное;
- грустное;
- злое;
- испуганное;
- спокойное.
В случае затруднений ребенку напоминается соответствующий эпизод сказки.

Задание № 3: изображение выбранной эмоции на ковролине.

Ребенку предлагается рассмотреть эмоции, опознать их и добавить рот, соответствующий названной им эмоции.

Инструкция:
Посмотри внимательно на эти лица и попробуй отгадать настроение. Вспомни, какой ротик у настроения, которое ты назвал и прикрепи его на лицо.

Приложение № 1

Занятие №1

Цель: познакомить детей с эмоцией радости, веселья, особенностях ее мимического выражения, причинах ее вызывающих, накапливать позитивные эмоции, повышать уверенность в своих возможностях, способствовать самопринятию, отрабатывать умение управлять своим телом.

Ход занятия:

1 .Психолог обращает внимание детей на домик, стоящий на ковре.

Это что за новый дом?
И дверей так много в нем!
Кто же дверь нам отопрет
И расскажет, с кем живет.

Психолог открывает дверь и оттуда появляется гном Весельчак. Он здоровается с детьми и знакомится с ними. Дети представляются.

Затем психолог обращает внимание детей на выражение лица гнома:

Как же гномик этот мил,
Как же нас он удивил!
Настроением веселым
Всех ребят он заразил!

Затем психолог предлагает вспомнить, когда у детей было такое веселое настроение. Дети рассказывают, вспоминают веселые моменты из своей жизни и пробуют изобразить веселье на своих лицах перед зеркалом.

2.Веселый гном предлагает поиграть с ним в веселую игру.
Имитационная игра «Озорной воробей»
Цель: накопление позитивных эмоций, повышение уверенности в своих возможностях, повышение самооценки, отработка умения управлять своим телом.
Ход:

Воробей по лужице	Шлепают руками, поворачиваясь вокруг
Прыгает и кружится.	себя на четвереньках.
Крылья звонко хлопают,	Хлопают руками по бокам.
Лапки быстро топают.	Топают ногами (одной).
Брызги в стороны летят,	Руки с растопыренными пальцами вверх.
Воробьишку веселят.	Крутят головой из стороны в сторону.

3.Прощание с веселым гномом:
С вами мне пора прощаться,
Очень жалко расставаться.
В гости к вам еще приду,
Братьев- гномов приведу.

4.Психолог предлагает детям прикрепить на лицо гнома глазки, носик и ротик. Затем прикрепляет портрет веселого гнома на его дверь в домике.

5.Игра «Что умеют мои ручки?»
Цель: развитие внимания, сообразительности, наработка опыта новых действий, повышение уверенности в своих возможностях, накопление позитивных эмоций.
Ход:
Что умеют мои ручки?
Раз - цветочки …(поливать). Имитируют полив цветов из лейки.

А еще они умеют
Два - игрушки.. .(убирать). Имитируют расстановку игрушек.
А еще они умеют
Три - всю пыль.. .(вытирать). «Протирают» пыль руками.
И, четыре, мыть...(посуду). Имитируют мытье тарелок.
Наводить порядок всюду. Показывают руками перед собой.
И еще, конечно, пять,
Эти пальчики сумеют
Что - нибудь нарисовать. Рисуют на спинах друг друга пальцами.

Занятие № 2

Цель:обогащение понимания эмоции радости, накопление позитивных эмоций, развитие эмпатии, раскрепощение, снятие зажимов.

Ход занятия:

1. .Психолог обращает внимание детей на домик , стоящий на ковре.

Это что за новый дом?
И дверей так много в нем!
Кто же дверь нам отопрет
И расскажет, с кем живет.

Психолог предлагает детям вспомнить, кто живет за дверью с веселым настроением. Дверь открывается и оттуда появляется веселый гном. Он здоровается с детьми.

Этот гномик нам знаком,
Веселиться любит он.

2.Веселый гном предлагает детям поиграть в игру «Передай улыбку»
Цель: упражнять детей в умении передавать мимикой веселое настроение,способствовать самопринятию, формировать дружелюбие и внимание друг к другу.

Ход:
Детям предлагается изобразить улыбку перед зеркалом, а затем повернуться к тому ребенку, которому хочется, взять его за руки и, глядя ему в глаза, передать свою улыбку.
3.Веселый гном обращается к детям:

Не один я к вам пришел,
Брата я с собой привел.
Вы со мной уже знакомы,
Познакомьтесь с новым гномом.
Брови ровною полоской,
Не таращит он глаза.
Рот закрыт - молчит он просто,
Хохотать, и нам нельзя.

Затем психолог предлагает вспомнить, когда у детей было такое настроение. Дети рассказывают, и пробуют изобразить спокойное настроение на своих лицах перед зеркалом.
Психолог говорит, что такое настроение называется спокойным.

Психолог предлагает детям прикрепить на лицо гнома глазки, носик и ротик. Затем прикрепляет портрет спокойного гнома на его дверь в домике.

4.Игра с гномами «Дождевая тучка»

Целынакопление позитивных эмоций, развитие эмпатии, раскрепощение, снятие зажимов.

Ход:

Тучка по небу летит,
На ребят она глядит.
Тучка капель набрала
И ребяток позвала.
Тучка, тучка, нас полей,
Дождик, лейся веселей!

На детей из тучки «льется» дождик.

Психолог предлагает детям превратиться в тучки и самим набрать дождевых капель. Дети собирают дождевые капли каждый в свою кучу. Психолог продолжает игру.

Тучки малые летят,
Всех дождем полить хотят!
Дождик, лей, дождик, лей!
Дождик, капель не жалей!

Дети «поливают» дождевыми каплями друг друга, пока запас капель не кончится.

Дождик нас повеселил,
Лужу мокрую налил.
Солнце, солнце, поспеши,
Нашу лужу просуши!

Дети вместе с психологом собирают дождевые капли в тучу.

Улетает тучка, тучка- летучка.
Прилетай ты к нам опять,
Будем мы еще играть!

5.Прощание с гномами:

С вами мне пора прощаться,
Очень жалко расставаться.
В гости к вам еще приду,
Братьев новых приведу.

Занятие № 3

Цельсобогащение знаний об эмоции удивления, наработка опыта управления своим телом, повышение значимости в глазах других детей и взрослых, повышение уверенности в своих возможностях, развитие чувства юмора.

Ход занятия:

1.Психолог говорит:

Это что за новый дом?
И дверей так много в нем!
Кто же дверь нам отопрет
И расскажет, с кем живет.

После недолгого ожидания психолог продолжает:

Что-то гномы не идут?
Может, вовсе нет их тут?

Психолог предлагает вспомнить, какой гном живет за дверью с веселым лицом, потом за дверью со спокойным лицом. Тут выходит веселый гном. Он здоровается с детьми и говорит:

Не один я к вам пришел,
Брата я с собой привел.
Братец просто рот открыл,
Поздороваться забыл.
Брови вверх, глаза раскрыты…
Удивился он, смотрите!

Психолог обращается к удивленному гному.

-Здравствуй, гномик. Что ты так удивился? Не ожидал, что здесь так много интересного? Давай познакомимся с твоим настроением. Дети вместе с психологом рассматривают особенности мимического выражения удивления, повторяют его название.

Затем психолог предлагает вспомнить, когда у детей было такое настроение. Дети рассказывают, и пробуют изобразить удивленное настроение на своих лицах перед зеркалом.

2.Игра с удивленным гномом «Отдыхалка»

Цель: наработка опыта управления своим телом, повышение значимости в глазах других детей и взрослых, повышение уверенности в своих возможностях, развитие чувства юмора.

Ход:

Мы не прыгаем, не скачем,
Отдыхаем мы иначе:
Вот тихонько кот ползет…(ползут на четвереньках).
А медведь наоборот-
Вперевалку мишка ходит, (переваливаются на четвереньках).
Много шума производит! (продвигаются вперед).
Зайка столбиком стоит,(стоят на коленях, руки прижаты к груди).
Во все стороны глядит.(вертят головой в разные стороны).
Воздух нюхает лисица…(стоя на четвереньках, вытягивают шею и нюхают).
Чем тут можно поживиться?(водят носом из стороны в сторону вниз и вверх).
Белка носится по веткам,(имитируют сбор шишек двумя руками).
Шишки собирает деткам.
Волк с утра сидит в засаде (сидя на коленях, ладони по очереди козырьком к голове).
На полянку молча глядя.(оглядываются вокруг).
Может, заинька придет, (ладошки к голове вертикально, качают ими).
Ко мне в лапы попадет, (обнимают сами себя за бока).

Тут сорока пролетала, (машут руками, как крыльями).

Всем про волка рассказала! (машут перед собой ладошками).

3.Дети вместе с психологом приклеивают на лицо гнома брови , глаза, рот и прикрепляют эмоцию удивления на дверь домика гномов.

4.Гномики любуются своими портретами и прощаются с детьми.

С вами нам пора прощаться,
Очень жалко расставаться.
В гости к вам еще придем,
Братьев новых приведем.

Занятие № 4

Цель: упражнения в дифференциации и назывании позитивных эмоций (веселья, спокойствия, удивления), накопление опыта действий в новой ситуации, повышение уверенности в своих возможностях, стимуляция позитивных эмоций, развитие эмпатии.

Ход занятия:

1. Психолог говорит:

Это что за новый дом?
И дверей так много в нем!
Кто же дверь нам отопрет
И расскажет, с кем живет

После недолгого ожидания психолог продолжает:

Что-то гномы не идут?
Может, вовсе нет их тут?

Из своих дверей выходят 3 гнома: веселый, спокойный и удивленный.

Очень мы без вас скучали,
Долго встречи с вами ждали.
В гости мы втроем пришли,
Игры вам мы принесли.

2.Игра с гномами «Бабушкин клубок»

Цель: накопление опыта действий в новой ситуации, повышение уверенности в своих возможностях, стимуляция позитивных эмоций, развитие эмпатии.

Ход:

Жил- был бабушкин клубок…	Надувают щеки.
Толстый бок, круглый бок.	Надувают животы и гладят их.
Он в корзинке так крутился,	Поворачиваются из стороны в сторону.
Из корзинки укатился.	
Он от бабушки ушел,	Ползут на четвереньках под стол.
Закатился он под стол.	
Ищет бабушка клубок,	Ладошку к глазам козырьком.
А клубок сидит - молчок.	Т-с-с, палец прижимают к губам.
Бабушка очки берет,	Ладошки трубочкой к глазам.
И клубок искать идет.	Поворачивает голову с «очками».
Бабушка клубки нашла,	Психолог собирает детей по одному.
Всех их вместе собрала!	

3.Психолог: Гномы с вами так играли,
Что, наверное, устали.
Пусть немного посидят
И посмотрят на ребят.

Затем психолог предлагает детям поиграть еще в одну игру.

Игра с портретами на ковролине «Чего не хватает?»

Цель: уточнение представлений о мимике эмоций веселья, спокойствия и удивления, упражнения в дифференциации и назывании позитивных эмоций (веселья, спокойствия. удивления),стимуляция активности и самостоятельности, повышение самооценки.

Ход:

Детям предлагается рассмотреть 3 портрета с разным настроением (веселья, спокойствия и удивления) и попробовать догадаться, чего на них не хватает. Дети берут у гномов их портреты и прикладывают недостающие детали.

3.Прощание с гномами. Гномики любуются своими портретами и прощаются с детьми.

С вами нам пора прощаться, В гости к вам еще придем,
Очень жалко расставаться. Новых братьев приведем.

Занятие № 5

Цель: обогащение знаний об эмоции грусти,стимуляция позитивных эмоциональных проявлений, развитие эмпатиии, снятие напряжения, повышение уверенности в своих возможностях и значимости в своих глазах и в глазах окружающих.

Ход занятия:

1 .Психолог говорит:

Это что за новый дом?
И дверей так много в нем!
Кто же дверь нам отопрет
И расскажет, с кем живет.

После недолгого ожидания психолог предлагает детям предположить, почему веселый гном задерживается. Дети высказывают свои мысли.

Появляется веселый гном с грустным братом. Он здоровается с детьми и говорит:

Извините, опоздал,
Долго братца ожидал.

Брат молчит, поэтому веселый гном рассказывает про его настроение сам:

Скучен он, совсем без сил,
Он не весел, он уныл.
Как бы этим настроеньем
Он и вас не наградил.

Дети знакомятся с грустным гномом, представляясь ему по очереди.

Психолог предлагает детям познакомиться с новым настроением. Дети вместе с психологом рассматривают особенности мимического выражения грусти, повторяют его название. Гномик отходит, а дети вспоминают о грустных моментах из своей жизни и пробуют изобразить грустное настроение на своих лицах перед зеркалом. Потом грустное настроение прикрепляется на дверь , за которой живет грустный гном.

3.Психолог предлагает немного исправить грустное настроение гнома, попытаться развеселить его. Для этого он приглашает грустного гнома поиграть в игру «Веселая зарядка».

Надо гномику помочь,
Грусть прогнать отсюда прочь!

Игра «Веселая зарядка»

Цель стимуляция позитивных эмоциональных проявлений, развитие эмпатиии, снятие напряжения, повышение уверенности в своих возможностях и значимости в своих глазах и в глазах окружающих.

Ход:

Спят собачки, спят щеночки,	Дети сворачиваются клубочком,
Мамы спят, сынки и дочки.	Руки под щекой.
Утром солнышко встает,	Ладони с растопыренными пальцами вверх,
Спать им долго не дает.	Качают ими влево - вправо.
Просыпаются собаки -	Встают на колени, глазки вниз.
Тихие и забияки.	Изображают бокс кулаками.
Надо когти поточить,	Скребут пальцами по ковру.
Хвостик надо разбудить.	На четвереньках виляют попами.
Спину выгнуть, словно кот.	«Круглая спина».
А потом - наоборот.	Прогибают спину вниз.
За ушами почесать,	«Чешут» ладошками уши себе,
Друг от друга не отстать.	потом друг другу.
Моем носик, зубы точим.	Трут носы, щелкают зубами.

Поиграть мы любим очень! Хлопают в ладоши.

Грустный гномик говорит, что ему очень понравилась игра и стало немного повеселее.

4. Прощание с гномами. Гномики любуются своими портретами и прощаются с детьми.

С вами нам пора прощаться,
Очень жалко расставаться.
В гости к вам еще придем.
Новых братьев приведем.

Занятие № 6

Цель:наработка умения анализировать свое эмоциональное состояние, предполагать причины его возникновения, упражнения в демонстрации эмоции радости, веселья.

Ход занятия:

1 .Психолог говорит:

Это что за новый дом?
И дверей так много в нем!
Кто же дверь нам отопрет
И расскажет, с кем живет.

После недолгого ожидания психолог продолжает:

Что-то гномы не идут?
Может, вовсе нет их тут?
Надо заглянуть нам в дом,
Может, спрятался там гном?

Психолог вместе с детьми заглядывает в дверь веселого гнома, потом за дом, и видит там что-то накрытое платком. Психолог вместе с детьми обсуждает ситуацию и предлагает посмотреть, что или кто прячется под платком. Он поднимает платок и видит там кубик с наклеенными настроениями веселья спокойствия и удивления вместе с веселым гномом.

Гном говорит детям -

Я принес подарок вам -
Кубик настроений.
Вы запомните слова.
Чтоб играть смелее.

Гном предлагает детям повторить вместе следующие слова:

Кубик, кубик, покрутись,
Настроеньем повернись!

2. Игра с «Кубиком настроений»

Целынаработка умения анализировать свое эмоциональное состояние и предполагать причины его возникновения.

Ход:

Со словами «Кубик, кубик, покрутись, настроеньем повернись» дети по очереди крутят кубик в руках, чтобы найти то настроение, которое подходит каждому ребенку, показать его всем и сказать -

Я сегодня ... (веселый, спокойный, удивленный), потому что.. .(высказать причины того или иного настроения).

3.Психолог предлагает научить гнома и всех ребят еще одной игре.

Игра «Солнышко веселое»

Цель:отработка умения произвольно сосредоточивать внимание на определенных группах мышц лица, упражнения в мимической передаче эмоции веселья от улыбки до громкого хохота, раскрепощение, повышение уверенности в своих возможностях, развитие эмпатии.

Детям предлагается послушать, как веселится солнышко и попробовать передать его настроение перед зеркалом.

Психолог говорит:

Смотрит солнышко в окошко, Улыбка перед зеркалом.
Улыбаюсь я немножко.
Солнце выше, день светлей, Улыбаются шире.
Улыбаюсь веселей.
Солнце в небе высоко - В улыбке видны зубы.

Улыбаюсь широко.
Я под солнцем веселюсь, Хохочут - ха - ха - ха!
Громко - громко я смеюсь!
Солнце клонится к закату,
На лице покой, ребята. Изображают спокойствие.

4.Гном прощается с детьми:

Вот пришла пора прощаться,
Жаль мне с вами расставаться.
В гости скоро я приду,
Братьев - гномов приведу.

Занятие № 7

Цель: разрядка агрессивности, снятие мышечного и эмоционального напряжения, развитие чувства юмора, раскрепощение.

Ход занятия:

1.Психолог говорит детям о том, что гномы сегодня не придут. Они все остались дома, капризничают, дуются и ничего делать не хотят.

Ребята, а с вами так бывает? Дети вспоминают, когда и по какому поводу они капризничали, пытаются передать свое состояние мимикой и движениями.

Психолог предлагает научить их игре в «нехочуху»

Игра «Нехочуха»

Целыразрядка агрессивности, снятие мышечного и эмоционального напряжения.развитие чувства юмора, раскрепощение.

Ход:

Я сегодня рано встал (а), Потягиваются.
Я не выспался, устал (а)!
ПсихолопМама в ванну приглашает,
Умываться заставляет!
У меня надулись губы
И в глазах блестит слеза.
Целый день теперь мне слушать:
- Не бери, поставь, нельзя! - Показывают в разные стороны пальцем.
Я ногами топочу, я руками колочу... Колотят руками по полу, коленям.
Не хочу я, не хочу!!!
Тут из спальни папа вышел.
- Почему такой скандал?
Отчего, ребенок милый,
Нехочухою ты стал?
А я ногами топочу, я руками колочу... Колотят руками по полу, коленям.
Не хочу я, не хочу!!!
Папа слушал и молчал,
А потом он так сказал:
Будем вместе топотать,
И стучать и кричать...
С папой мы поколотили,
И еще поколотили...
Так устали! Прекратили...

Слова игры произносит психолог, дети говорят только: - Я ногами ... не хочу! -

2.Психолог предлагает отдохнуть и поиграть в другую, спокойную игру.

Релаксация «Волшебный сон»

Цель: снятие напряжения и усталости, накопление новых позитивных ощущений.

Ход:

Психолог:
Ваши ноги, ваши руки
Целый день не знали скуки.
А теперь они устали,
Отдыхать с тобою стали...
Слышишь этот тихий звон?
К нам идет волшебный сон... Дети слушают музыку.
Ручки, ножки тяжелеют...
Расслабляются,... Теплеют... Психолог помогает улечься.
Реснички опускаются...
И глазки закрываются...

Отдохните, полежите,
Сон волшебный посмотрите…
Дети в расслабленных позах молча слушают музыку.
Затем психолог продолжает:
Вот и стих хрустальный звон,
И закончился ваш сон.
А сейчас ко мне идите
И про сон свой расскажите.

Дети рассказывают о том, что представляли под музыку.

3.Вы бор настроения на «Кубике настроений».

Цельзаработка умения анализировать свое эмоциональное состояние и предполагать причины его возникновения.
Ход:
Со словами «Кубик, кубик, покрутись, настроеньем повернись» дети по очереди крутят кубик в руках, чтобы найти то настроение, которое подходит каждому ребенку, показать его всем и сказать - Я сегодня … (веселый, спокойный, удивленный), потому что…(высказать причины того или иного настроения).
4.Психолог завершает занятие:
Вот пришла пора прощаться,
Жаль мне с вами расставаться.
В гости скоро я приду,
Братьев - гномов приведу.

Занятие № 8

Цельгобогщеание представлений об эмоции страха,активизация позитивных эмоциональных проявлений, формирование эмпатии, снятие напряжения.

Ход занятия:

1. Психолог говорит:

Вот и наш чудесный дом.
И дверей так много в нем!
Кто же дверь нам отопрет
И расскажет, с кем живет.

Выходит веселый гном и ведет с собой брата с новым настроением. Он приветствует детей и говорит:

Вот и я! Привет, ребята!
Я привел еще к вам брата.

Новый гномик прячется за веселого гнома и говорит:

Мы зачем тут? Ой - ой - ой!
Убегу сейчас домой!
Испугался очень я!
Вы не обидите меня?

Психолог говорит испуганному гному: - Что ты, гномик, у нас добрые и приветливые дети. Мы тебя не обидим. Посиди с нами, успокойся.

Психолог предлагает детям познакомиться с новым настроением. Дети вместе с психологом рассматривают особенности мимического выражения испуга, повторяют его название. Гномик отходит, а дети вспоминают о том, когда они испытывали похожие чувства и пробуют изобразить испуганное настроение на своих лицах перед зеркалом. Потом новое настроение прикрепляется на дверь , за которой живет испуганный гном.

2.Игра с загадками про настроения.

Цель: развитие внимания, сообразительности, закрепление знаний о мимическом выражении различных эмоций.

Психолог загадывает загадки, а дети договаривают отгадки. При этом он показывает соответствующие пиктограммы.

Этот любит веселиться,
И не любит он сердиться,
Если к вам он повернется,
Вам он тоже … (улыбнется).

Чуть не плачет этот гном,
Очень сморщился притом,
Словно лист капустный.
Этот гномик … (грустный).

Ротик гнома приоткрыт.
И куда- то он глядит.
Он не улыбается,
Он просто … (удивляется).

Психолог хвалит детей:

Братьев - гномов все узнали,
Все загадки отгадали.
А чтоб веселее стало,
Поиграть пора настала!

3.Игра «Пчелка на лугу».

Цель: активизация позитивных эмоциональных проявлений, раскрепощение, формирование эмпатии, снятие напряжения.

Ход:

На лугу жужжит пчела,	Произносят «ж-ж-ж».
Беззаботна, весела.	С улыбкой машут «крыльями».
Сунет пчелка нос в цветок,	Прячут лицо в ладонях.
Много меда наберет!	Поднимают и снова опускают голову.
Понесет его домой,	Ладони «ковшиком» перед собой.
Будет есть его зимой.	Чмокают, «слизывая» мед с ладоней.
Крепким сном заснет потом.	Ладошки под щечку.
Снег укроет пчелкин дом.	Психолог легонько гладит спинки.
Солнца луч ее коснется,	Проводит рукой по волосам.
Она услышит и проснется.	Дети открывают глаза.

Психолог предлагает детям посмотреть, как себя чувствует новый гном. Гном благодарит детей за интересную игру, говорит, что ему теперь стало лучше.

3. Прощание с гномами.

С вами нам пора прощаться,
Очень жалко расставаться.
В гости к вам еще придем,
Новых братьев приведем.

4.Выбор настроения на «Кубике настроений».

Цель заработка умения анализировать свое эмоциональное состояние и предполагать причины его возникновения.

Ход:

Со словами «Кубик, кубик, покрутись, настроеньем повернись» дети по очереди крутят кубик в руках, чтобы найти то настроение, которое подходит каждому ребенку, показать его всем и сказать -

Я сегодня … (веселый, спокойный, удивленный), потому что…(высказать причины того или иного настроения).

Занятие № 9

Цель обогащение представлений об эмоции злости, развитие контроля за своими действиями, предоставление возможности почувствовать разницу ощущений напряжения и расслабления, упражнения в умении анализировать свое эмоциональное состояние и причины его возникновения.

Ход занятия:

1. Психолог говорит:

Вот и наш чудесный дом.
И дверей так много в нем!
Кто же дверь нам отопрет
И расскажет, с кем живет.

Входит веселый гном и говорит:

Я привел к вам злого брата,
Познакомьтесь с ним, ребята.

Злой гном вместо приветствия говорит:

Как медведь сейчас рычу,
И ногами топочу!
Лучше мне не попадайтесь,
А не то поколочу!

Психолог говорит гостю - Здравствуй, гномик. Познакомься с нашими ребятами (представляет детей). Видишь, какие у нас ребята приветливые, добрые, веселые. Они и игры интересные знают. Останься с нами, сам все увидишь и услышишь.
Гость отходит в сторонку.

- Дети вместе с психологом рассматривают особенности мимического выражения злости, повторяют его название. Потом вспоминают о том, когда они испытывали похожие чувства и пробуют изобразить злое настроение на своих лицах перед зеркалом. После этого новое настроение прикрепляется на дверь , за которой живет злой гном.

Злой гном снова выходит к детям и просит:

Я такой сегодня злой,
Мне не справиться с собой!
Помогите, помогите,
Стать добрее научите.

2.Психолог предлагает научить всех новой игре.

Игра «Кулачки»

Целыдать почувствовать разницу между напряжением и расслаблением (неприятно, тяжело - легко, приятно), снятие напряжения, усталости, развитие контроля за своими действиями.

Руку мы в кулак сожмем,	Сжимаем одну руку в кулак.
И к себе ее прижмем.	Прижимаем кулак к груди.
И другую мы сожмем,	Сжимаем вторую руку в кулак.
И к себе ее прижмем.	Прижимаем кулак к груди.
Будем злиться и ворчать,	Хмурятся со звуком «бу-бу-бу».
Кулаки сильней сжимать!	Продолжают ворчать.

Психолог спрашивает детей, приятно ли им так делать.
Потом спрашивает о том же у гнома.

Ваши пальчики устали.	Дети разжимают кулаки.
Кулаки сжимать устали.	Встряхивают ладонями.
Злость совсем уже прошла,	
Отдых детям принесла.	Кладут руки свободно.

Психолог спрашивает детей о том, как они чувствуют себя теперь. У гнома он тоже спрашивает о его чувствах.

Гном рассказывает:

Поиграли вы со мной,
Я теперь почти не злой.
Нелегко быть гномом злым.
Стать я захотел другим.
Я еще чуть - чуть сержусь,
Но уже я не дерусь.

3.Гномы прощаются с детьми:

Вот пришла пора прощаться,
Жаль мне с вами расставаться.
В гости скоро я приду,
Братьев - гномов приведу.

4.Выбор настроения на «Кубике настроений».

Цель:наработка умения анализировать свое эмоциональное состояние и предполагать причины его возникновения.

Ход:

Со словами «Кубик, кубик, покрутись, настроеньем повернись» дети по очереди крутят кубик в руках, чтобы найти то настроение, которое подходит каждому ребенку, показать его всем и сказать …

Занятие №10

Цель: упражнять в подборе эмоций по описанию, развивать внимание, эмоциональную память, накапливать позитивный эмоциональный опыт, повышать самооценку.

Ход занятия:

1 .Психолог говорит:

Вот и наш знакомый дом,
И дверей так много в нем!
Кто же дверь нам отопрет
И расскажет, с кем живет.

После недолгого ожидания психолог продолжает:

Что-то гномы не идут?
Может, вовсе нет их тут?

Психолог обращает внимание детей на лежащий на ковре конверт. Он спрашивает детей о том, кто бы мог его оставить. Дети высказывают свои предположения. Все вместе решают открыть конверт и посмотреть, что там. В конверте обнаруживаются фигуры разных животных без мордочек. Там же письмо от гномов, в котором они просят помочь им правильно подобрать соответствующее настроение.

2.Игра «Галерея эмоций»

Цель: упражнять в подборе эмоций по описанию, развивать внимание, эмоциональную память, накапливать позитивный эмоциональный опыт, повышать самооценку.

Ход:

Детям предлагается послушать стихи про настроение разных животных, выбрать фигуру животного и подобрать соответствующее описанию настроение. В случаях затруднения пробовать изобразить описанную эмоцию на своих лицах и посмотреть в зеркало.

Бык рогатый сердится,
Топает ногами!
Зайчик смотрит и дрожит,
Страшно! Хочет к маме!
Удивляется сова,
Глядя на зайчишку.

Мишка грустный-
Уронил новенькую книжку.
А львенок улыбается.
Он в гости собирается.
Мы с тобой на них глядим
И спокойно все сидим.

3.Выбор настроения на «Кубике настроений».

Целынаработка умения анализировать свое эмоциональное состояние и предполагать причины его возникновения.

Ход:

Со словами «Кубик, кубик, покрутись, настроеньем повернись» дети по очереди крутят кубик в руках, чтобы найти то настроение, которое подходит каждому ребенку, показать его всем и сказать -

Я сегодня ... (веселый, спокойный, удивленный), потому что...(высказать причины того или иного настроения).

4.Психолог завершает занятие:

Вот пришла пора прощаться,
Жаль мне с вами расставаться.
В гости скоро я приду,
Братьев - гномов приведу.

Занятие №11

Цель: наработка опыта действий в новой ситуации, активизация эмоциональных проявлений, раскрепощение, снятие мышечного и эмоционального напряжения, формирование эмпатии, наработка опыта действий в новой ситуации, активизация эмоциональных проявлений, раскрепощение, снятие мышечного и эмоционального напряжения, формирование эмпатии.

Ход занятия:

1. Психолог говорит:

Вот и наш чудесный дом.
Но не видно гномов в нем!
Мы не будем гномов ждать,
Будем сами мы играть.

Психолог предлагает детям новую игру.

Игра - имитация «На птичьем дворе»

Цель: наработка опыта действий в новой ситуации, активизация эмоциональных проявлений, раскрепощение, снятие мышечного и эмоционального напряжения, формирование эмпатии.

Ход:

Детям по очереди предъявляются полностью или частично видимые игрушки с описанием ситуации. Дети отгадывают, кто спрятался, пытаются передать эмоции появляющихся персонажей, звукоподражания, соответствующие движения, выбирают соответствующие пиктограммы эмоций.

Видишь красный гребешок?	Частично видимая игрушка
Это кто там?	Дети: « Петушок!»
Петушок наш грустный был.	Демонстрируют эмоцию грусти.
Отчего он загрустил?	Дети высказывают свои варианты.
Петушку предлагают остаться.	
По дорожке гусь идет.	Предъявляется игрушка.
Громко, весело поет!	Дети: «Га - га - га!»
Догадайся, почему,	Дети высказывают свои варианты.
Нынче весело ему?	
Вышла курочка во двор,	Предъявляется игрушка.
Посмотрела под забор…	Ладонь к глазам, смотрят вокруг.
Удивилась, - Где ж цыплятки?	Передают эмоцию удивления.
Они со мной играют в прятки?	Разводят руками.
А теперь кричит утенок…	Дети: «Кря - кря - кря!»
Испугался он спросонок!	Предъявляется игрушка.
-Мне приснился страшный зверь,	Говорит психолог.
Я боюсь его теперь! -	Демонстрируют испуг.

Психолог предлагает помочь утенку самим прогнать зверя.

Игра «Не боимся никого!»

Цель: отреагирование и снятие страха животных у детей, снижение тревожности, повышение уверенности в своих силах.

Ход:

Мы ногами топ - топ - топ!	Дети топают ногами (одной).
Мы руками хлоп - хлоп - хлоп!	Громко хлопают.
На него мы порычим…	Дети: «Р - р - р! У - у - у!»
Громко - громко покричим:	

-Не боимся никого, Дети повторяют за психологом.
Даже волка самого! -
Психолог обращает внимание детей на выставку настроений (во время игры убираются все эмоции, кроме радости) и сообщает детям о том, что гостям так у нас понравилось, что они все развеселились. Дети прощаются с игрушками, передавая их друг другу и поглаживая их.

3.Выбор настроения на «Кубике настроений».
Цель заработка умения анализировать свое эмоциональное состояние и предполагать причины его возникновения.

Ход:
Со словами «Кубик, кубик, покрутись, настроеньем повернись» дети по очереди крутят кубик в руках, чтобы найти то настроение, которое подходит каждому ребенку, показать его всем и сказать -
Я сегодня … (веселый, спокойный, удивленный), потому что…(высказать причины того или иного настроения).
4.Психолог завершает занятие:
Вот пришла пора прощаться,
Жаль мне с вами расставаться.
Буду вас я вспоминать,
Новой встречи с вами ждать..

Занятие №12

Цель: наработка умения дифференцировать эмоции, действовать самостоятельно, стимуляция эмпатийных проявлений, накопление позитивных эмоций.

Ход занятия:

1 .Психолог говорит:

Вот и наш знакомый дом,
И дверей так много в нем!...
Только гномы не идут.
Может, снова нет их тут?

После недолгого ожидания психолог продолжает:

Мы уже устали ждать,
Надо гномиков позвать!

Тут появляется веселый гном со всеми братьями. Они приветствуют каждого ребенка но очереди, дети отвечают на приветствие.

Психолог продолжает:

Как же мы без вас скучали,
Как мы этой встречи ждали!
Сюрприз готовили для вас.
Все покажем вам сейчас.

2. Игра «Цветок»

Цель: накопление позитивных эмоций, формирование эмпатии, активизация позитивных эмоций, повышение самооценки, уверенности в себе.

Ход:

Психолог предлагает детям вырастить цветы для братьев - гномов. Каждый цветок спрятан под конусом - семечком. Психолог говорит:

В землю семечко сажали,	Поглаживают конусы снизу вверх ладонями.
И водою поливали...	Шевелят пальцами над конусами.
Вот один листок растет...	Медленно поднимают руку верх.
И второй не отстает...	Поднимают вторую руку вверх.

Психолог легонько поглаживает детские руки от плеча к кисти (снизу вверх).

И, как будто сам собой	Дети смыкают ладони вверху.
Вырос стебель небольшой.	Покачивают «стебельками».
Наливается бутон...	Складывают ладошки, имитируя бутон.
И однажды лопнул он!	Дети раскрывают ладошки.
Мимо ветер пролетал,	Снимают конусы с цветов.
Все цветочки приласкал.	Проводят ладонями едва касаясь цветов.

Вы цветок откройте весь,
Настроенье в каждом есть.

Дети открывают лепестки, опознают и называют настроения внутри цветка.

3.Игра «Чей цветок?»

Цель: наработка умения дифференцировать эмоции, действовать самостоятельно, стимуляция эмпатийных проявлений, накопление позитивных эмоций.

Ход:

Психолог говорит:

Мы цветы для вас растили,
Поливали и любили.
Сейчас решим, какой цветок
Какому гному подойдет.

Дети обсуждают, цветок с каким настроением подойдет какому гномику. Потом раскладывают цветы рядом с гномами. Получилась целая клумба настроений.

Психолог спрашивает гномов: «Понравился вам наш сюрприз?». Гномы благодарят детей за цветы.

Веселый гном вдруг говорит:

Тут еще не все цветы
Небывалой красоты.
Много есть еще других,
Чтоб на всех хватило их!

Он предлагает детям выбрать по цветку с их любимым настроением на память о братьях-гномах.

4. Прощание с гномами:

Гном прощается с ребятами:

Вот пришла пора прощаться,
Очень грустно расставаться.
Вы про нас не забывайте
И почаще вспоминайте.

Гномы прощаются со всеми детьми и уходят с цветами.