**РАЗВИВАЮЩАЯ**

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА**

**«Радуга ЭМОЦИИ»**

Автор: Зырянова Наталья Александровна

Должность: педагог-психолог

**Лебяжье**

**2024г**

**АННОТАЦИЯ**

 Дошкольное детство - очень короткий отрезок в жизни человека, всего первые семь лет. Но они имеют непреходящее значение для развития всех сфер личности человека, в том числе и для развития эмоционально-волевой сферы.

Эмоции неотступно сопровождают нас всю жизнь, с самого рождения — никуда от них ни деться. Но, нельзя совершать поступки исключительно под влиянием эмоций: человек должен уметь сознательно ими управлять. Поэтому кроме эмоций ему присуща воля. Вместе они составляют эмоционально-волевую сферу человека.

 Эмоциональная – волевая сфера является важной составляющей в развитии дошкольников, так как никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых, «читать» эмоциональное состояние другого, а во-вторых, управлять своими эмоциями. Понимание своих эмоций и чувств также является важным моментом в становлении личности растущего человека.

 В соответствии с возрастными особенностями старший дошкольник зачастую не умеет управлять своими эмоциями. Его чувства быстро возникают и также быстро исчезают. С развитием эмоционально-волевой сферы у дошкольника чувства становятся более рациональными, подчиняются мышлению. Наша задача помочь ребёнку познать и испытать разные чувства и эмоции.

  Актуальность программы связана с нестабильностью эмоционально - волевой сферы старших дошкольников, с возрастанием психических нагрузок и стрессогенных ситуаций в дошкольном возрасте. В современной жизни в любом дошкольном учреждении можно найти много детей, эмоциональные проявления которых очень бедные или же наоборот, излишне бурные. Вследствие своевременно неразрешенных психологических проблем в дошкольном возрасте, в подростковом возникает высокий риск появления таких патологических нарушений, как девиантное поведение, психопатии, неврозы. Поэтому важно научить дошкольников адекватно выражать свои эмоции в различных жизненных ситуациях, учить смотреть на ситуацию с позиции своего собеседника.

 Под воздействием целенаправленного, комплексного воздействия по Программе, дети показали: повышение уровня речевой коммуникации, умение понимать и адекватно выражать различные эмоциональные состояния, снижение уровня тревожности, повышение самооценки, положительную динамику сформированности коммуникативных навыков. Всё перечисленное подтверждает эффективность предложенной программы.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Эмоциональная сфера детей дошкольного возраста характеризуется незрелостью, поэтому в различных ситуация у них могут возникнуть неадекватные эмоциональные реакции, поведенческие нарушения, которые являются следствием снижения самооценки, переживания чувств обиды, тревоги. Хотя негативные эмоции и чувства являются нормальными человеческими реакциями, детям трудно научиться выражать их надлежащим образом. Находясь, долгое время в состоянии обиды, злости, подавленности, ребенок испытывает эмоциональный дискомфорт, напряжение, а это очень вредно для психического и физического здоровья.

 Развивающая психолого-педагогическая авторская программа «Радуга эмоции» (далее Программа), для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет), направлена на знакомство с эмоциями и чувствами человека, гармонизацию эмоциональной сферы, коррекцию нежелательного поведения и формирования навыков адекватного реагирования при возникновении различных эмоций.

**Цель Программы:** Развитие эмоционально-волевой сферы воспитанников.

**Задачи**

1. Способствовать повышению уровня речевой коммуникации и коммуникативных навыков

2. Познакомить детей с основными эмоциями: радостью, удивлением, грустью, гневом, страхом, стыдом и т.д.

3. Научить воспитанников понимать  свои эмоциональные состояния  и состояния окружающих людей

4. Дать представление о способах выражения собственных эмоций (мимика, жесты, поза, слова).

5. Способствовать открытому проявлению эмоций и чувств различными социально приемлемыми способами (словесными, физическими, творческими и т.д.).

6. Способствовать развитию умения управлять своими чувствами и эмоциями.

7. Способствовать снижению уровня тревожности воспитанников.

8. Способствовать развитию умения воспитанников находить достоинства в самих себе и других людях, повысить самооценку.

 В ходе изучения различных эмоций в рамках Программы, дети учатся управлять ими, преодолевают барьеры в общении, начинают лучше понимать других и себя, освобождаются от психоэмоционального напряжения.

**Описание участников программы**

 Данная программа ориентирована как на нормативно развивающихся детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет), так и на детей с ограниченными возможностями здоровья (исключая грубые органические нарушения), показавших сниженный уровень в развитии эмоционально – волевой сферы по результатам вводной диагностики в начале учебного года.

 Участники программы –воспитанники старших и подготовительных групп общеразвивающей и компенсирующей (заикание, ОНР) направленности.

 Ведущий - педагог-психолог.

 Противопоказания к участию в программе:

- дети дошкольного возраста младше 4-х лет;

- к участию в освоении программы не допускаются воспитанники, имеющие психические заболевания функциональные нарушения центральной нервной системы, требующие медицинского лечения и обследования у психиатра и невропатолога;

- несогласие родителей.

 Принимать решение о включении в работу по Программе аутичных, гиперактивных, с выраженными чертами агрессивности и враждебности воспитанников, следует только после углубленной диагностической и индивидуальной работы.
 В МБДОО «Детский сад «Ладушки» воспитываются дети с нормой и речевой патологией в развитии. По данным психологических обследований, у некоторых воспитанников были отмечены трудности в социально-коммуникативном и эмоционально – волевом развитии, которые требуют психологической поддержки. С данной категорией воспитанников, один раз в неделю, проводились развивающие занятия по Программе.

Характеристика возрастных особенностей детей

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст/группа | социально-коммуникативное развитие |
| Старшая группа (от 5 до 6 лет)  | Ребенок стремится поделиться своими знаниями и впечатлениями со сверстниками, что способствует появлению познавательной мотивации в общении. Развивается соподчинение мотивов (например, ребенок может отказаться от шумной игры во время отдыха взрослых). Способен различать весь спектр человеческих эмоций, у него появляются устойчивые чувства и отношения. Формируются «высшие чувства»: интеллектуальные, моральные, эстетические. К интеллектуальным чувствам можно отнести: любопытство, любознательность, чувство юмора, удивление. К эстетическим чувствам можно отнести: чувство прекрасного, чувство героического. К моральным чувствам можно отнести: чувство гордости, чувство стыда, чувство дружбы. На фоне эмоциональной зависимости от оценок взрослого, у ребенка развивается притязание на признание, выраженное в стремлении получить одобрение и похвалу, подтвердить свою значимость. Достаточно часто в этом возрасте у детей появляется такая черта, как лживость, т.е. целенаправленное искажение истины. Развитию этой черты способствует нарушение детско-родительских отношений, когда близкий взрослый чрезмерной строгостью или негативным отношением блокирует развитие у ребенка позитивного самоощущения, уверенности в своих силах. |
| Подготовитель ная к школе группа (от 6 до 7 лет)  | У детей появляется стремление понять сущность требований взрослого и утвердиться в своей правоте. Ребенку становится важно получить оценку качеств и поступков как своих, так и чужих. Ярко наблюдается стремление быть хорошим. В этом возрасте ребенку вполне под силу управлять своим поведением, соблюдать этические нормы. У ребенка 6-7 лет достаточно высок уровень эмоционального развития. Обладает способностью чувствовать чужое настроение, проявлять сочувствие по отношению к другим, предлагать свою помощь. Эмоциональный мир ребенка очень богат, но малыш еще не знает, как в нем жить. Его обуревают чувства, причины и названия которых не всегда ему известны, не всегда он умеет с ними справляться. Вы можете помочь ему разобраться в этом. Дети осваивают формы позитивного общения с людьми; развивается половая идентификация, формируется позиция школьника. Ребенок активно учувствует в любой деятельности, причем как групповой, так и индивидуальной, легко ориентируется в любой обстановке. В сюжетно-ролевых играх дети начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации. |

**Научно-методические и нормативно – правовые основания программы**

 Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования**,**нормативно-правовыми актами, регулирующими деятельность педагога-психолога образовательного учреждения и в соответствии образовательной программы дошкольного образования МБДОО «Детский сад «Ладушки»

 При разработке Программы «Радуга эмоции» мы опирались на научные, методологические и методические основы в данной области психологической и педагогической науки.

 -  Культурно-исторический подход (Л.С.Выготский, А.Р.Лурия) - сотрудничество с другими людьми является главным источником развития личности ребёнка. Социальная среда не один из факторов, а главный источник развития личности.

 - Деятельностный подход (Л.А.Венгер, В.В.Давыдов, А.В.Запорожец, А.Н.Леонтьев, Н.Н.Поддьяков, Д.Б.Эльконин и др.) - в каждом возрасте существует своя ведущая деятельность, внутри которой возникают новые виды деятельности, развиваются (перестраиваются) психические процессы и возникают личностные новообразования. В дошкольном возрасте ведущая деятельность – игра.

 -   Личностный подход (Л.И.Божович, Л.С.Выготский, А.В.Запорожец, А.Н.Леонтьев, В.А.Петровский, Д.Б.Эльконин и др.) - в дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Эти подходы к проблеме индивидуального развития человека очень тесно взаимосвязаны и составляют теоретико-методологическую основу для:

- укрепления здоровья воспитанников;

- формирования   основ  социальной  и жизненной адаптации   ребенка;

- развития эмоционально - позитивного отношения к окружающей среде и людям.

 Что же такое эмоции?

Термин эмоция произошёл от латинского слова «emoveo» – волную, потрясаю.

В психологической литературе эмоции определяются как те психические процессы и состояния, которые в форме непосредственного переживания отражают значимость чего-то для жизнедеятельности человека. Другими словами, эмоции — своеобразный индикатор значимости окружающего для человека. Если слово «значимость» понимать как важность, необходимость, нужду (что уравновешивается понятием «потребность»), тогда высказывание «эмоция отражает значимость» будет иметь смысл «эмоция отражает потребность». [5]

В определениях и понятиях эмоций, встречающихся в литературе, до сих пор царят разночтения, единственное, в чем сходятся все исследователи и ученые, состоит в том, что эмоции мгновенно охватывают весь организм и вовлекают в свою работу практически все системы тела и психики. Такая особенность эмоций, которая научным языком часто обозначается как интегративность, объединяет все функции человеческого существа в единый поведенческий акт.

Так как эмоции играют важную роль в жизни детей, они помогают воспринимать действительность и правильно реагировать на нее. Чувства господствуют над всеми сторонами жизни дошкольника, придавая им особую окраску и выразительность, поэтому эмоции, которые он испытывает, легко прочитываются на лице, в позе, жестах, во всем поведении.

Поступая в детский сад, ребенок попадает в новые, непривычные условия, в окружение незнакомых ему взрослых и детей, с которыми приходится налаживать взаимоотношения. В этой ситуации взрослые должны объединить усилия для обеспечения эмоционального комфорта ребенка, развития умения общаться со сверстниками.

Д.Б. Эльконин: «Эмоционально-положительный фон вокруг ребенка - фактор благополучного психического и физического развития».

В последние годы происходит активное реформирование системы дошкольного воспитания: растет сеть альтернативных дошкольных учреждений, появляются новые программы дошкольного воспитания, разрабатываются оригинальные методические материалы.

На фоне этих прогрессивных изменений развитию эмоциональной сферы ребенка не всегда уделяется достаточное внимание, в отличие от интеллектуальной сферы. Однако, как справедливо указывали Л. С. Выготский, А. В. Запорожец, только согласованное функционирование этих двух систем, их единство может обеспечить успешное выполнение любых форм деятельности. Формирование «умных» эмоций, коррекция недостатков эмоциональной сферы должны рассматриваться в качестве одной из наиболее важных, приоритетных задач воспитания.

 В качестве методической основы взяты и адаптированы методики, педагогические технологии, психопрофилактические программы "Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь" (Крюкова С.В., Слабодяник Н.П.), Хухлаевой «Тропинка к своему Я» и элементы сказкотерапии.

 Принципы успешного развития эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста:

- отношение к детям и их потребностям - уважительное, доброжелательное. Не допускается малейшее пренебрежение их настроением, самочувствием;

- каждый ребенок принимается таким, какой он есть, признается его ценность, значимость и уникальность;

 - не допускаются упреки и порицания за неуспех;

занятия проводятся в игровой форме, что вызывает у детей живой интерес;

- успех переживается детьми, как радость, этому способствует положительная эмоциональная оценка любого малейшего достижения ребенка.

Соблюдая эти принципы, на занятиях у детей создается чувство безопасности в системе отношений, благодаря чему они могут свободно исследовать и выражать своего «Я», безопасно проявлять свои эмоции и чувства.

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Пред проведением, в средине и по окончанию курса программы запланирована диагностика эмоционально - волевой сферы воспитанников по предложенным методикам (ПРИЛОЖЕНИЕ 1): вводная (сентябрь), промежуточная (декабрь) и итоговая (апрель). На диагностическую работу отводится месяц на все группы воспитанников.

**Учебно – тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Всего часов** | **Теория** | **Практика**  | **Форма контроля**  |
|  | Вводная диагностика социально-коммуникативного развития и эмоционально-волевой сферы | месяц  | 0 | + | результаты диагностических методик, анкетирование  |
| 1. | «Знакомство» | 1 | 0,5 | 0,5 | наблюдение |
| 2. | «Мир эмоций» | 1 | 0,5 | 0,5 | наблюдение |
| 3. | «Грусть» | 1 | 0,5 | 0,5 | наблюдение, опрос |
| 4. | "Радость" | 1 | 0,5 | 0,5 | наблюдение, опрос |
| 5. | "Страх" | 1 | 0,5 | 0,5 | наблюдение, опрос |
| 6. | *«*Маленький храбрец» | 1 | 0,5 | 0,5 | наблюдение, опрос |
| 7. | «Злость, гнев» | 1 | 0,5 | 0,5 | наблюдение, опрос |
| 8. | «Как преодолеть гнев» | 1 | 0,5 | 0,5 | наблюдение, опрос |
|  | Промежуточная диагностика эмоционально – волевой сферы  |  месяц | 0 | + | результаты диагностических методик, анкетирование |
| 9. | «Обида» | 1 | 0,5 | 0,5 | наблюдение, опрос |
| 10. | «Как справится с обидой» | 1 | 0,5 | 0,5 | наблюдение, опрос |
| 11. | «Удивление» | 1 | 0,5 | 0,5 | наблюдение, опрос |
| 12. | «Стыд, вина» | 1 | 0,5 | 0,5 | наблюдение, опрос |
| 13. | «Усталость» | 1 | 0,5 | 0,5 | наблюдение, опрос |
| 14. | «Скука» | 1 | 0,5 | 0,5 | наблюдение, опрос |
| 15. | «Жадность» | 1 | 0,5 | 0,5 | наблюдение, опрос |
| 16. | «Доброта» | 1 | 0,5 | 0,5 | наблюдение, опрос |
| 17. | «Робость» | 1 | 0,5 | 0,5 | наблюдение, опрос |
| 18. | **«Такие разные эмоции» - итоговое занятие** | 1 | 0,5 | 0,5 | наблюдение, опрос |
|  | Итоговая диагностика социально-коммуникативного развития  | месяц | 0 | + | результаты диагностических методик, анкетирование |

Помогают снизить негативное состояние детей специально подобранные сказки и стихи, коммуникативные игры, психогимнастические этюды, обыгрывающие базовые эмоции: радость, удивление, гнев, горе, грусть, страх и т.д.

Структура проведения занятий:

Часть 1. Вводная, ритуал приветствия. Цель — настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками. Основные процедуры работы: приветствие, игры с именами – 3-5 минут.

Часть 2. Рефлексия предыдущего занятия. Цель - закрепления пройденного материала до 5 минут.

Часть 3. Основная. На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В нее входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие эмоционально-личностной сферы ребенка. Основные процедуры: элементы сказкотерапии, элементы психодрамы, коммуникативные игры, беседы по картинкам, упражнения с массажным шипованным мячом - до 15 минут.

Часть 4. Завершающая, ритуал прощания. Ее цель — создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии. Основные процедуры работы: прощание, игры с именами - 3-5 минут.

Программа включает 18 групповых занятий, которые проводятся 1 раз в неделю. Длительность занятий: 25 - 30 минут, время, отведенное на одно занятие, приравнивается к академическому часу. Оптимальное количество детей в группе – 8 человек.

**Описание используемых методик и технологий**

 Методики социально-коммуникативного развития, используемые по программе

 (ПРИЛОЖЕНИЕ 1):

- Проективный тест "Рисунок несуществующего животного" (М.З. Друкаревич) - исследование психомоторной связи и состояния психики – главным образом выявление скрытых [эмоций](https://5psy.ru/samopoznanie/emocii-v-jizni-cheloveka.html).

- Проективный тест "Кактус" (М.А.Панфиловой) - выявление состояния эмоциональной сферы ребенка, выявление наличия агрессии, ее направленности и интенсивности.

- Тест тревожности "Выбери нужное лицо" (Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен) – исследование характерной для ребенка тревожности в типичных для него жизненных ситуациях (где соответствующие свойства личности проявляются в наибольшей степени).
- Тест “Лесенка” (В.Г. Щур) - исследование самооценки детей старшего дошкольного возраста.

- Тест на оценку уровня тревожности (Тест А.И. Захарова) - оценка невротической симптоматики у ребенка родителями, педагогом.

Для проведения развивающих занятий использовались психологические методы и приемы. К ним относятся:

- элементы проживания и погружения в определенную ситуацию;

- элементы сказкотерапии, психодрамы;

- приемы для проведения самоанализа и рефлексии;

- психологические разминки, игры, упражнения;

- методы релаксации;

- творческие задания;

- коммуникативные игры;

- беседы по картинкам;

- упражнения с массажным шипованным мячом.

**СПОСОБЫ, КОТОРЫМИ ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ ГАРАНТИЯ ПРАВ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ**

Права участников программы гарантируются Конституцией РФ, Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом и другими локальными актами образовательного учреждения.

 Права педагога – психолога определены Должностной инструкцией специалиста. Помимо этого, психолог, проводящий занятия, действует, руководствуясь "Этическим кодексом психолога".

 На первом занятии воспитанники знакомятся с правилами работы в группе:

Никого не обижай, никого не унижай!

Говорит только один!

Слушай внимательно!

Хочешь сказать, подними руку!

Будь всегда на своем месте!

Права и обязанности участников программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Участники программы | Права участников программы | Обязанности участников программы |
| Педагог-психолог | - Вправе вносить изменения в календарно-тематическое планирование;-гибко менять стиль общения с детьми соответственно их жизненному опыту;- адаптировать предлагаемые упражнения (по максимальному уровню сложности, форме подачи, степени самостоятельности воспитанников в выполнении заданий и т.д.) соответственно возрасту и реальным возможностям детей,-учитывать, что распределение времени на отдельные упражнения будет различным. | Педагог-психолог обязан:-удовлетворять требованиям соответствующих квалификационных характеристик;-охранять жизнь, физическое и психическое здоровье воспитанников во время воспитательно-образовательного процесса;-использовать безотметочный метод работы;-делать акцент на позитивных моментах, успешном выполнении заданий ребенком; -предлагать необходимую помощь; - быть достаточно терпимыми и заранее быть готовыми к трудностям поведенческого характера ребенка;- уметь владеть собой и гибко управлять процессом общения с ребенком на основе заинтересованности, а не принуждения;–проявлять креативность в общении с детьми, уважение к внутреннему миру воспитанника. |
| Воспитанники  | Прававоспитанников охраняются Конвенцией ООН о правах ребенка, действующим законодательством РФ.Каждый ребёнок имеет право на:-защиту от всех форм физического и психического насилия, оскорбления личности;-удовлетворение потребности в эмоционально-личностном общении;-получение квалифицированной помощи и коррекцию имеющихся недостатков развития;Запрещается:-применение методов физического и психического насилия по отношению к воспитанников. | Воспитанники обязаны:- стремиться к самостоятельному выполнению заданий педагога;-бережно относиться к имуществу Учреждения;- не обижать других детей;-быть аккуратным и опрятным в одежде;-соблюдать установленные правила поведения.. |

**РЕСУРСЫ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. Специалист, реализующие программу, должен иметь опыт работы с детьми дошкольного возраста, в том числе, с детьми с ОВЗ.

2. Помогать детям, почувствовать личностную свободу, принять себя и сверстников такими, какие они есть на самом деле.

3. Проводить занятия на высоком эмоциональном подъеме.

4. Наблюдать за стилем поведения детей.

5. Оказывать детям посильную помощь при выполнении заданий.

**Дидактический материал необходимый для реализации Программы**

- Чувства. Эмоции. Комплект наглядных пособий для дошкольных учреждений и начальной школы. – Издательство: «Ранок», 2007. – 20 отдельных листов в папке

- картинки с изображением детей в различных эмоциональных состояниях;

- зеркала по числу детей;

- мяч, клубочек пряжи яркого цвета;

- бумага;

- перышко, мягкое сердечко.

- массажные шипованные мячи по количеству детей;

- карточки с изображением пиктограмм эмоций;

 - картинки с нейропсихологическими упражнениями;

**Требования к материально-технической оснащенности учреждения**

 Помещение кабинета педагога-психолога соответствует требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей, охране жизни и здоровья при организации работы с дошкольниками.

Кабинет педагога-психолога оборудован таким образом чтобы способствовать реализации трех основных функций: диагностической, развивающей и релаксационной.

Созданная пространственно – предметная среда, позволяет обеспечить психологический комфорт для каждого ребёнка, создать возможности для развития познавательных процессов, речи и эмоционально – волевой сферы.

Зона для проведения развивающих занятий хорошо освещена и включает в себя:

- магнитная доска;

- столы детские;

- стулья детские;

- зеркало;

- песочница с крышкой, набор игрушек для песочницы.

Консультативная зона включает в себя:

- Рабочий стол педагога – психолога;

- Шкаф для хранения документов;

- Документы, регламентирующие деятельность педагога – психолога;

- Набор диагностических методик;

- Стимульный материал для проведения диагностики.

В кабинете педагога-психолога также имеются:

- Игрушки, способствующие установлению контакта с детьми;

-Комплексы наглядных материалов для психолого-педагогического обследования детей разных возрастных групп с разным уровнем сложности в каждой возрастной группе;

- Шкаф  для хранения игрушек, наглядных пособий, дидактических игр.

Кабинет оборудован мягким ковром, детскими креслами и диваном, музыкальным центром с набором аудиодисков с записями голосов природы, классической музыки, детских стихов и песен. Имеется ноутбук, принтер, фотоаппарат.

Оформление кабинета для проведения занятий должно создавать для ребенка атмосферу уюта и психоэмоционального комфорта, не быть чрезмерно перегруженным, т.е. соответствовать требованиям необходимости и достаточности в оснащении обозримых пособий и игр. В то же время атмосфера в кабинете должна создавать рабочий настрой и мотивировать воспитанников на занятийную деятельность. Желательно, чтобы кабинет находился в стороне от помещений хозяйственного и бытового обслуживания, административного блока, а также от залов для музыкальных и физкультурных занятий. Необходимо, чтобы родители имели свободный доступ к кабинету.

 **Требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации**

**по Программе**

Для качественной реализации программы в ДОО должен быть выход в Интернет.

Необходима укомплектованность печатными и электронными информационно-образовательными ресурсами, необходимыми для реализации Программы и достижения планируемых результатов.

**СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Предварительно перед началом работы по Программе с воспитанниками старших и подготовительных к школе групп проводится диагностический этап. После проведения вводной диагностики комплектуются группы наполняемостью 8 человек. Всего, диагностика эмоционально волевой сферы проводится 3 раза в год: вводная – сентябрь, промежуточная – декабрь, итоговая - апрель. Это позволяет проследить динамику работы по Программе. Программа реализуется в течение 5 месяцев (октябрь – ноябрь, январь – март) при условии соблюдения режима работы: 1 раз в неделю. Основной формой реализации программы являются групповые занятия.

**ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Результативность и эффективность проводимой работы выявляется путём диагностического обследования, проводимого 3 раза: до начала проведения занятий, в середине и после окончания курса.

Развивающие занятия по данной программе повышают коммуникативную компетентность детей, происходят изменения в эмоциональной сфере ребенка, меняются их взгляды на мир и отношения с окружающими, развивается способность сознавать и контролировать свои эмоции.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ожидаемые результаты** | **Промежуточный результат** | **Итоговый результат** |
| Дети будут уметь адекватно выражать свои эмоции по средствам речевой коммуникации.  | Повышается уровень речевой коммуникации. | - сформировано умение распознавать и проговаривать, как собственные чувства, так и чувства других людей  |
| Дети будут знать знают и называют основные эмоции.  | Повышается умение называть и распознавать эмоции. | - ребёнок способен распознать и называть эмоции по схемам-пиктограммам; |
| Дети будут уметь распознавать и называть собственные эмоциональные реакции и реакции других людей.  | Повышается умение распознавать собственные эмоции и эмоции других людей по мимике | - ребёнок способен распознать и называть эмоциональные проявления по мимике (свои и чужие); |
| Дети будут уметь выражать собственные эмоции (мимика, жесты, поза, слова). | Повышается эмоциональная выразительность. | - сформировано умение передавать собственное эмоциональное состояние с помощью мимики жестов, позы и слов; |
| Дети будут уметь открыто выражать свои чувства и эмоции социально приемлемыми способами. | Повышение коммуникативной активности детей | - эмоциональная реакция ребенка максимально адекватна ситуации;  |
| Дети научатся управлять собой в различных ситуациях.  | Повышение волевой саморегуляции. | - ребёнок знает простейшие способы и приёмы избавления от негативных эмоций с использование игровых упражнений; - может рассказать взрослым о своих ощущениях, чувствах, переживаниях. |
| У детей снизится уровень проявления негативных эмоций, тревожности. | Повышение уровня эмоционального благополучия детей. | - ребёнок стал более стрессоустойчив, общителен;- снизился уровень детской тревожности;- чувства приобрели значительно, большую глубину и устойчивость |
| Дети научатся видеть и называть собственные достоинства и достоинства других людей. Повысится уровень детской самооценки. | * Повышение уровня развития эмпатии, чувства принадлежности к группе.
 | * - ребёнок называет положительные стороны своего характера и поведения, а так же, других людей;
* - ребёнок стал более уверен в своих силах, социально адаптирован;
* - в течение дня преобладают положительные эмоции.
 |

**СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ВНУТРЕННЕГО КОНТРОЛЯ ЗА РЕАЛИЗАЦИЕЙ ПРОГРАММЫ**

 Контроль за реализацией Программы осуществляют заведующий образовательного учреждения и методист или старший воспитатель ДОУ. Программа утверждается заведующим. Перед итоговой диагностикой по Программе педагог -психолог даёт открытое занятие, на которое приглашаются специалисты ДОУ и родители воспитанников.

 Отслеживание основных показателей развития эмоционально-волевой сферы воспитанников осуществляется педагогом-психологом следующими методами:

- Воспитанники: Тест тревожности "Выбери нужное лицо" (Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен), проективный тест "Рисунок несуществующего животного" (М.З. Друкаревич), проективный тест "Кактус" (М.А.Панфиловой), тест “Лесенка” (В.Г. Щур), наблюдение.

# - Воспитатели и родители: Тест на оценку уровня тревожности (А.И. Захарова), опрос.

**Критерии оценки достижения планируемых результатов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Качественные** | **Количественные** **(от стартовых данных)** | **Источник получения** **информации** |
| Сформированность коммуникативных навыков и речевой коммуникации. | Повышение уровня до 25% | - Наблюдение- Опрос родителей и воспитателей |
| Знание и распознавание основных эмоций | Повышение уровня до 90% | - Наблюдение- Дидактические игры на занятиях по Программе- Опрос родителей и воспитателей- Тест тревожности "Выбери нужное лицо" (Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен) |
| Адекватность и открытость эмоциональных реакций | Повышение уровня до 20% | - наблюдение- Тест тревожности "Выбери нужное лицо" (Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен)- Тест на оценку уровня тревожности (А.И. Захаров) |
| Способность управлять своими чувствами и эмоциями | Повышение уровня до 15 % | - Наблюдение- Опрос родителей и воспитателей |
| Преобладание положительных эмоций  | Повышение уровня до 15 % | - Наблюдение- Опрос родителей и воспитателей- Проективный тест "Рисунок несуществующего животного" (М.З. Друкаревич)-Проективный тест "Кактус" (М.А.Панфиловой)- Тест на оценку уровня тревожности (А.И. Захаров) |
| Повышение уровня самооценки | Повышение уровня до 20% | - Тест “Лесенка” (В.Г. Щур) |

**Другая информация**

 Предложенная программа будет полезна не только педагогам-психологам ДОО, которые работают над развитием эмоционально-волевой сферы воспитанников, но и родителям, так как некоторые части занятий могут быть предложены в форме рекомендаций, а способы «реорганизации» (уничтожение) негативных эмоций лягут в персональную копилку семейного воспитания. По итогам изучения всего курса целесообразно провести родительское собрание и познакомить родителей с общими результатами, дать рекомендации по взаимодействию с детьми, наметить пути для дальнейшего сотрудничества.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Белопольская И.Л. и др. Азбука настроений. Развивающая эмоционально- коммуникативная игра для детей 4-10 лет. М.: Когито-центр, 1994.

2. Грановская P.M. Элементы практической психологии. Ленинград: Лен. Университет, 1988.

 3. Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Ярославль: Академия

Развития, 1996.

4. Крюкова СВ., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие — М.: Генезис. 2005.

5. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. М., 2001.

6. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е. Тропинка к своему Я.М.: Генезис, 2007.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Проективный тест "Рисунок несуществующего животного" (М.З. Друкаревич)**

**Цель:** когда ребенок рисует, он переносит, проецирует на бумагу свой внутренний мир, я-образ. Психолог может многое сказать о настроении, склонностях маленького художника, глядя на его произведение. Конечно, один тест не поможет воссоздать точный психологический портрет, но поможет понять, есть ли у ребенка проблемы во взаимоотношениях с окружающим миром.
Для исследования необходимо: стандартный лист белой и простой карандаш средней твердости. Фломастеры и ручки использовать нельзя, мягкие карандаши тоже нежелательны.
Инструкция ребенку: придумать и нарисовать несуществующее животное и назвать его несуществующим именем.
Объясните ребенку, что животное должно быть придумано именно им самим, увлеките его этой задачей - создать такое существо, которого до него никто не придумывал. Это не должен быть уже увиденный когда-то персонаж из мультиков, компьютерных игр или сказок. После того, как рисунок будет готов, расспросите художника о том существе, которое у него получилось. Нужно выяснить пол, возраст, размеры, предназначение необычных органов, если они есть; спросить, есть ли у него сородичи и в каких он с ними отношениях, есть ли у него семья, и кто он в семье, что любит и чего боится, какой у него характер.
Тестируемый неосознанно идентифицирует себя с рисунком, переносит на изображенное существо свои качества и свою роль в обществе. Иногда дети рассказывают от лица животного о своих проблемах. Но это не всегда несет в себе достаточно информации и зависит от способности ребенка анализировать свой внутренний мир. Для нас же важно понять, насколько он адаптирован в коллективе.
Итак, на что следует обратить внимание.
Расположение на листе
В норме рисунок располагается на средней линии листа или чуть выше и правее. Расположение рисунка ближе к верхнему краю говорит о высокой самооценке и уровне притязаний, которые, по ощущению ребенка, не полностью реализуются. Важно понять, что чем выше расположен рисунок, тем сильнее выражено у ребенка ощущение неудовлетворенности своим положением в обществе, потребность в признании и самоутверждении. Он считает, что достоин большего и может переживать от того, что его недооценили.
Чем ниже расположен рисунок, тем ниже и самооценка ребенка. Неуверенность в себе, нерешительность, отсутствие стремления к самоутверждению - вот что свойственно такому художнику. Ребенок долго помнит неудачи и может вообще отказаться от действия, если не уверен в положительном результате. Он сосредоточен на препятствиях к удовлетворению возникающих у него потребностей.
Сдвиг рисунка вправо говорит о стремлении к контролю над собой, экстраверсии. Чем сильнее рисунок уходит вправо, тем сильнее проявляется "бунтарство" по отношению к чему-то важному для рисующего.
Если рисунок расположен в правом верхнем углу, мы можем говорить о том, что ребенок, скорее всего, претендует на лидерство и активно конфликтует с кем-то из других претендентов на эту роль или встал в оппозицию по отношению к уже существующим "правящим". В этом случае "правящими" могут оказаться и родители, и учителя, и дети, пользующиеся полным признанием и авторитетом у остального коллектива.
Сдвиг рисунка влево, возможно, выражает социальную бездеятельность, застенчивость, интроверсию. Эти закономерности могут не работать, если рисунок выходит за край листа.
Мы так детально рассматриваем расположение рисунка именно потому, что сейчас нам важно понять положение ребенка в обществе и его оценку своей позиции. Признак дезадаптированности - недовольство своей ролью в коллективе, и на это необходимо обратить особое внимание. Так как расположение рисунка - только один из критериев, в процессе анализа наши предположения будут уточняться или даже изменяться. Поэтому продолжим рассматривать рисунок.
Голова или заменяющие ее элементы
Это центральная смысловая часть фигуры. Если она повернута вправо, то художнику присущи высокая целеустремленность и активность, которые взрослые иногда принимают за излишнее упрямство. Важно понять, что его планы реалистичны и осуществимы, и не мешать, а помогать ребенку ставить перед собой задачи и добиваться результата.
Поворот головы влево характеризует тестируемого как человека, склонного к размышлению, фантазированию, его мечты часто существуют только в его воображении и не реализуются в действительности. Возможно, это просто склад характера, но такая ситуация может возникнуть под страхом неудачи, который ведет к потере активности, поэтому необходимо обратить на это внимание.
Изображение с головой в положении анфас говорит о присутствии эгоцентризма или бесконтрольности в поведении.
Если голова значительно крупнее по размеру, чем тело, возможно, ребенок высоко ценит интеллектуальные качества в себе и окружающих.
Глаза
Крупные, с четко прорисованной радужкой глаза могут означать, что ребенка мучает постоянный страх.
Прорисовка ресниц - показатель заинтересованности в восхищении со стороны окружающих, всеобщем признании своей привлекательности.
Рот
Зубастое существо рисуют дети, которым свойственная словесная агрессия защитного характера. Их грубость следует воспринимать как способ самозащиты от нападок окружающих.
Язык обозначает потребность в речевой активности, авторы такого существа - большие болтушки.
Открытый рот без прорисовки губ и языка, особенно закрашенный, заштрихованный - признак готовности испугаться, такие дети часто недоверчивы и опасливы.
Уши
Если они есть, это знак того, что ребенку важно мнение и информация окружающих о нем самом. Чем больше ушей, тем больше внимания ребенок обращает на то, что о нем думают и говорят.
Дополнительные детали
Рога - защита от агрессии. В сочетании с когтями и щетиной - агрессия спонтанная или защитно-ответная.
Перья - стремление к самоутверждению, самооправданию, демонстративности.
Грива, шерсть, подобие прически - чувствительность.
Лапы животного, постамент, опора и тому подобное нужно оценивать по форме и соразмерности со всей фигурой.
Если опорная часть основательна, то ребенок обладает рациональностью, склонностью принимать обдуманные решения на основе существующей информации. Он имеет собственное мнение, с которым необходимо считаться, иначе возникнет протест, который может быть выражен как в прямой, так и в скрытой форме.

О легкомысленности, импульсивности, поверхностности суждений свидетельствует изображение облегченной опорной части - маленькие лапки, например.
Способ соединения опоры и самого туловища говорит о степени контроля за своими суждениями и решениями. Точное и тщательное соединение - высокий уровень, небрежное и слабое - склонность к необдуманным поступкам или неуверенность в своем мнении.
Бывает, что у фигуры появляются части, которые возвышаются над общими очертаниями рисунка. Это могут быть крылья, дополнительные конечности, щупальца, детали панциря, перья... Они могут служить украшением или носить утилитарный характер. Спросите ребенка, для чего они предназначены. Если они нужны для какого-то вида деятельности животного, скорее всего, тестируемый энергичен, стремится к самоутверждению. Декоративные части рисуют дети, стремящиеся обратить на себя внимание окружающих.
Хвост - Отражает самооценку ребенка.
Если он повернут влево - мы может судить о самооценке мыслей и решений, вправо - действий и поведения.
Хвост, поднятый вверх, означает положительную самооценку, бодрость.
Опущенный вниз - недовольство собой, сомнение в своих силах, сожаление о сказанном и сделанном.
Разветвленные хвосты, несколько хвостов - зависимость или противоречивость самооценки.
Два хвоста развернуты в стороны и у животного большие уши - самооценка ребенка сильно зависит от мнения окружающих.
Анализируя контуры фигуры, обратите внимание на выступы типа ребристого панциря, шипов или наростов и тому подобных деталей. Они отражают особенности психологической защиты ребенка. Степень агрессивной защиты характеризуется наличием острых выступов и их направленностью. Поднятые вверх, они говорят о том, что ребенок защищается от людей, имеющих над ним власть и возможность подавить, запретить, ограничить его в чем-либо. Это могут быть родители, старшие дети, воспитатели, учителя.
Если защитные элементы направлены вниз, это может обозначать, что ребенок боится быть непризнанным, стать объектом насмешек, или переживает, что уже находится в таком положении, боится потерять авторитет у детей.

Выступы по бокам рисуют дети, ожидающие опасности со всех сторон в любой ситуации и готовые к защите.
Линии
Ребенок с повышенной утомляемостью, крайней чувствительностью, нарушением сна и тому подобными проблемами, связанными с пониженным жизненным тонусом, рисует слабые, паутинообразные линии.
Но жирные, с нажимом, линии, штриховка свойственны не энергичным, а тревожным детям. Обратите внимание на то, какие детали выполнены с особым нажимом, чтобы определить, что именно может тревожить ребенка. Но, конечно, нужно учесть, что если ребенок учится рисовать в студии или просто увлекается этим самостоятельно, штриховка будет присутствовать просто как элемент рисунка.
Другие детали
Необычные детали - например, вмонтированные в тело механические предметы - могут быть признаком психопатологии или просто проявлением особой оригинальности, как, впрочем, и отголоском чрезмерного увлечения роботами и научной фантастикой.
Название животного
Имя, которое присвоил ребенок своему созданию, несет информацию о характере ребенка.
Рациональное содержание смысловых частей - летающий заяц, бегокот и тому подобное - говорит о рациональном складе ума ребенка.
Словообразования с книжно-научным, латинским окончанием - рептилиус - выражает стремление подчеркнуть уровень своего развития, эрудиции.
Поверхностно-звуковые, без всякого осмысливания, слова говорят о легкомысленном отношении к окружающему.
Иронично-юмористичные - пузыроид, пельмеш - выражает такое же иронично-снисходительное отношение и к действительности.
Повторяющиеся элементы - тру-тру, кус-кус - возможно, обозначают инфантильность.
Непомерно длинные названия могут давать дети, склонные к фантазированию, что, возможно, имеет защитный характер как способ ухода от действительности.
Теперь, когда вы проанализировали все детали, выпишите их все, рассмотрите полученные результаты и сведите их в одно целое. Полноценный психологический портрет, как я уже говорила, невозможно составить с помощью одного теста, но именно рисуночная методика, насколько показывает мой опыт, выявляет дезадаптацию ребенка в обществе.

Попробуйте проверить своего ребенка, пусть это будет для него игрой, подключите знакомых и близких, только предупредите, что умение рисовать в этом деле не имеет никакого значения и все тестируемые могут вволю пофантазировать.
Ели вместо животного рисуется неодушевлённый предмет, возможно ребёнок не правильно понял инструкцию. Объясните ему, что животное от слова – живой. Расспросите, где какая часть тела расположена. Какие части тела отсутствуют и почему.

Интерпретация сущности нарисованного:

Домашние животные. Выбор домашних животных для самопредставления свидетельствует о тенденции "приручить" свою жизненную энергию.

Собака - тенденция к зависимости, подчинению. Часто отождествляется на житейском уровне с верностью и служением.

Кошка - потребность в тактильном контакте, самоизоляции, предпочтение несловесного взаимодействия словесному.

Птицы в клетках и рыбы в аквариумах (или животные, похожие на них) - тенденция к подавлению сигналов своего тела, самоподавлению, стремление к подчинению себе своих жизненных проявлений, нередко присутствует самолюбование.

Корова и другие полезные животные, служащие источником питания, - отождествление себя с "кормильцем" или "кормилицей", стремление давать больше, чем получать, оставляя окружающих в роли должников (часто неосознанно).

Вьючное животное - негативное отношение к персонажу ("на мне все ездят"). Тенденция к обвинению окружающих, маскирующая неспособность взять на себя ответственность за свою жизнь, предоставление другим права решать за себя с последующим предъявлением претензий. При позитивном отношении к персонажу - восприятие своих жизненных и телесных проявлений как источника энергии и силы.

Дикие животные. Их образы могут быть выбраны по разным причинам.

Выбором конформного образа, например голубя - "символа мира", обследуемый хочет выразить, что он - очень добрый человек. Можно предположить, что это свидетельствует об его отказе от исследования проблем, связанных с собственными жизненными проявлениями.

Выбор презираемых, подземных и ночных животных (мышей, крыс, червей, пауков и др.) - представление о жизненных проявлениях как средоточии всего негативного и отрицаемого в себе.

Опасные животные (скорпионы, волки и др.) символизируют угрозу для жизни человека, восприятие своих жизненных проявлений как непредсказуемых, угрожающих. Тенденция к самоподавлению.

Животные, символизирующие силу, власть и особые способности (слоны, львы, орлы и др.), - восприятие своих жизненных проявлений как источника позитивной энергии, особых ресурсов и силы.

Животные - сказочные герои (клиенты иногда игнорируют инструкцию) интерпретируются в соответствии с ролью того или иного персонажа.

Стилизованные и фантастические животные - персонажи книг и мультфильмов (Винни-Пух, Чебурашка, Микки-Маус и т.д.) - отказ от анализа своих проблем.

Изображения конкретных животных, принадлежащих человеку. Они интерпретируются в соответствии с теми потребностями человека, которые он удовлетворяет в контакте с данным животным. Следует помнить, что человек, заводящий домашнее животное, удовлетворяет в общении с ним те потребности, которые не может, с его точки зрения, удовлетворить в контакте с окружающими людьми.

**Проективный тест "Кактус" (М.А.Панфиловой)**

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

Инструкция для ребёнка:

1. Представь, что ты увидел красивый кактус.

2. Запомни все детали этого образа и по сигналу начинай рисовать цветок.

3. Отвлекаться и задавать вопросы нельзя.

Если малыш до этого момента не видел растение — не беда: взрослому просто необходимо рассказать о существовании цветка с колючками.

На тест выделяется столько времени, сколько нужно ребёнку для создания рисунка, однако период работы над заданием не должен длиться более 30 минут. Методика допускает создание как чёрно-белого изображения, так и цветного. Трактовку раскрашенного рисунка рекомендуется проводить с профессиональным детским психологом, так как только он сможет правильно сделать выводы из такого многоуровневого теста.

Для создания более полной картины взрослому после завершения ребёнком рисунка необходимо задать несколько наводящих вопросов:

- Ты нарисовал домашний кактус или дикий?

- Можно ли к нему прикасаться? Он сильно колючий?

- Приятно ли этому кактусу, когда за ним ухаживают? Поливают, удобряют?

- Каким станет твой «питомец», когда подрастёт? Опиши размер, иголки, отростки.

Обработка и интерпретация результатов

Анализ манеры рисования

Сила нажима и характер линий

Чтобы оценить первый параметр, следует рассматривать изображение с обратной стороны листа. Если нажим сильный, то это говорит о растущем напряжении ребёнка. Когда твёрдостью подчёркивается какая-то одна деталь — это свидетельство импульсивности испытуемого. А вот слабый, еле заметный нажим говорит об угнетённом состоянии духа, общефизической и душевной слабости.

Отрывистые линии в рисунке говорят о порывистости в характере ребёнка. Такие дети быстро загораются каким-то делом, но редко доводят начатое до конца. Если кактус изображён штрихами, то это говорит о том, что маленький художник чем-то очень обеспокоен, неуверен в себе. Когда все линии пролегают чётко и равномерно, можно утверждать: испытуемый способен адекватно оценивать ситуацию и не сомневается в своих силах.

Расположение и размер

Если малыш нарисовал растение внизу листа, это явный признак заниженной самооценки. Расположение вверху, наоборот, говорит о слишком высоком мнении о себе.

Также стоит обратить внимание на сторону, в которую тяготеет изображённый кактус: вправо — ребёнок ориентирован на будущее, влево — испытуемый склонен к постоянному анализу прошлого. Нормой считается рисунок, разместившийся посередине, такое положение сигнализирует о том, что тестируемый сосредоточен на тех событиях, которые происходят с ним в настоящем.

Важной характеристикой является и размер изображения. Если кактус занимает меньше трети листа, значит, у ребёнка самооценка занижена. Рисунок, размер которого составляет более 2/3 листа, свидетельствует о завышенном самомнении. Кактус получился крупным — можно говорить о том, что малыш стремится к лидерству, а в его характере присутствует зацикленность на самом себе. Маленькое растение выдаёт неуверенность, слабость и зависимость испытуемого от мнения окружающих — такой малыш не принимает решения без одобрения взрослого. К этой части анализа относится рассмотрение самого кактуса, фона и других возможных персонажей.

При исследовании образа растения принимается во внимание такой момент: похоже ли оно на реально существующий цветок или же изображено в виде мультипликационного героя. В первом случае можно говорить о том, что у ребёнка очень реалистичный подход к жизни, он знает, где нужно вести себя «по-взрослому», а когда можно остаться малышом. Например, испытуемый понимает, что если выполнит задание не так, как от него ожидают, то не только расстроит этим родителей, но и может не поступить в школу (или не перейти в следующий класс). Когда кактус нарисован в виде анимационного персонажа, это свидетельствует об инфантильности тестируемого, богатой фантазии.

Условия теста не подразумевают изображение дополнительных персонажей, но они могут присутствовать на рисунке ребёнка. Любые существа, которых малыш добавил к кактусу, а также отростки, цветы или какие-либо предметы свидетельствуют о том, что у испытуемого хорошие отношения с другими людьми, ему комфортно в социуме и тяжело работать в одиночку.

Специалисты пришли к выводу, что в детских рисунках можно выделить ряд общих черт, которые дают чёткие представления о характере ребёнка:

- злобность выражается в изображении большого количества иголок, при этом они длинные и торчащие;

- о демонстративности испытуемого можно говорить, когда цветок простой формы и нарисован жирными линиями с редкими иголками;

- свидетельство оптимизма тестируемого — крупный кактус с улыбкой до ушей;

- тревожность проявляется созданием изображения в тёмных оттенках с густыми колючками;

- незамысловатый и одинокий кактус означает интравертность ребёнка;

- тестируемый нуждается в домашней защите, если рисует растение в горшке;

- об одиночестве малыша говорит изображение цветка в пустыне.

Толкование цветовой гаммы

Цвет растения говорит о том, насколько подвижной психикой обладает ребёнок:

- зелёный символизирует постоянство и уверенность;

- жёлтый — страх быть отвергнутым обществом;

- синий — малышу комфортно в тех условиях, в которых он находится в конкретный период времени;

- красный — испытуемый переживает сильное эмоциональное возбуждение;

- серый — у ребёнка нейтральное отношение ко всему происходящему;

- белый цвет иногда свидетельствует о том, что у тестируемого проблемы со зрением, и он не замечает, что в цветовом отношении теряет сюжет;

- чёрный — тестируемый привык во всём противоречить близким, возможно, слишком избалован.

Трактовка ответов на дополнительные вопросы

Ответы на вопросы не имеют самостоятельных толкований как таковых, потому что беседа проводится с ребёнком только лишь для того, чтобы подтвердить выводы, которые будут сделаны при анализе рисунка. Например, если ребёнок говорит, что нарисовал дикий кактус, можно с более высокой долей вероятности утверждать: он стремится к одиночеству, самостоятельности, свободе. Описание домашнего растения — показатель того, что малышу комфортно в тех эмоционально-психологических условиях, в которых проходит его жизнь. Если, по словам испытуемого, кактус «лысый», то ребёнок полностью открыт для окружающих, а вот повествование о колючем цветке говорит об агрессивности тестируемого. Осознание того, что за «питомцем» нужно ухаживать, показывает, наоборот, отсутствие злобы и дружелюбность в характере.

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

Импульсивность - отрывистые линии, сильный нажим.

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

Неуверенность в себе, зависимость - маленький рисунок, расположенный внизу листа.

Демонстративность, открытость - наличие выступающих отростков e кактуса, вычурность форм.

Скрытность, осторожность - расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса. Наличие впадин свидетельствует о скрытности, такой малыш говорит куда меньше, чем знает.

Оптимизм - изображение «радостных» кактусов, использование ярких цветов в варианте с цветными карандашами.

Тревога - преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии, использование темных цветов в варианте с цветными карандашами.

Женственность - наличие мягких линий и форм, украшений, цветов.

Если кактус имеет выпуклости - значит, ребенок открытый и простодушный.

Экстравертированность - наличие на рисунке других кактусов или цветов.

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

Отсутствие стремления к домашней защите, чувство одиночества - изображение дикорастущего, пустынного кактуса.

Чем ярче кактус - тем более жизнерадостным является исследуемый. Если же он мрачный и в рисунке преобладают темные тона - значит, необходимо, если не бить тревогу, хотя бы узнать причину.

Размещение на листе.

Рисунок в центре означает нормальный уровень самооценки, отсутствие неудовлетворенности своим положением и особых притязаний. Чем сильнее рисунок сдвигается вверх, тем выше самооценка, и соответственно, чем ниже рисунок - тем меньше уверенности в себе. Сдвиг влево означает - присутствие в характере черт интроверта, вправо - склонность к экстраверсии. Размер кактуса также имеет значение, чем крупнее рисунок, тем более выраженным является стремление к лидерству, настаивает на своем мнении как единственно верном.

Характеристика линий и силы нажима на карандаш.

Здесь следует отметить, что чем сильнее нажим на карандаш, прерывистость линий, использование внутренней штриховки, тем больше автор рисунка подвержен импульсивности, тревожности, подавленности настроения. Более тонкие линии, определенная «легкость» нажима, вольность линий в рисунке, присутствие элементов, придающих кактусу привлекательность, позитив, вызывающие симпатию говорят о более покладистом, мягком характере личности, чувстве юмора, позитивном настрое, открытости. Наличие зигзагов, резких выступлений рассматривается как замкнутость, осторожность. Необходимо обратить внимание непосредственно на форму кактуса. Хитроумная, причудливая и витиеватая форма говорит о демонстративности.

Домашний или дикорастущий?

Посмотрите, как растет кактус. Если он нарисован в цветочном горшке, то это интерпретируется как желание домашнего уюта, стремление к созданию семьи, ориентирование на дом, семейный очаг. Дикий, неокультуренный, нарисованный в пустыне кактус олицетворяет собой одиночество осознанно выбранное или вынужденное. Если кактус «растет» на рисунке «из ниоткуда», то есть отсутствует даже малейшая основа - значит и в реальности нет опоры в виде домашнего уюта, человек, возможно, не планирует создание семьи или имеет какие-либо трудности, проблемы с близкими людьми и подсознательно чувствует неприятие, отторжение, отсутствие домашней защищенности.

Наличие игл (один из важнейших элементов).

В реальности кактусы в зависимости от видов могут иметь длинные, острые и редкие иглы; более короткие и частые; очень короткие, практически не колющиеся. На этом и строится трактовка рисунка. Чем длиннее, больше по количеству и острые иглы, тем враждебнее, агрессивнее в общении характер автора «кактуса». Но в то же время иглы могут рассматриваться как своего рода защита от окружающей среды, необходимость для сохранения целостности личности. Все зависит от того насколько иглам уделено внимание, сделан акцент на них с помощью штриховки, сильного нажима или других элементов.

Наличие «детей» на кактусе.

Есть мнение, что «детки» на кактусе обозначают на самом деле детей, или уже имеющихся, или планируемых в будущем. Чаще всего «детки» встречаются на «одомашненных» кактусах, что уже означает стремление к созданию семьи.

Присутствие дополнительных элементов.

Это могут быть надписи, подписи под рисунками, объяснения, а также другие животные, растения и т.д. Эти дополнительные элементы имеют важное значение для характеристики рисунка в целом, они дают возможность толковать его более полно и точно.

**Проективный тест детской тревожности «Выбери нужное лицо»
(Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен)**

Тест проводится индивидуально с детьми 3–7 лет.

**Область применения:**

Психодиагностика тревожности выявляет внутреннее отношение данного ребенка к определенным социальным ситуациям, раскрывает характер взаимоотношений ребенка с окружающими людьми, в частности в семье, в детском саду.

Методика представляет собой детский тест тревожности, разработанный на основе методики Р. Тэммла, М. Дорки и В. Амена с подготовкой новых стимульных материалов.

**Цель** — исследовать характерную для ребенка тревожность в типичных для него жизненных ситуациях (где соответствующие свойства личности проявляются в наибольшей степени). При этом тревожность рассматривается как черта личности, функция которой состоит в обеспечении безопасности человека на психологическом уровне, и которая вместе с тем имеет отрицательные следствия. Последние заключаются, в частности, в торможении активности ребенка, направленной на достижение успехов. Высокая тревожность часто сопровождается высоко развитой потребностью избегания неудач и тем самым препятствует стремлению к достижению успеха.

Тревожность, испытываемая ребенком в одной ситуации, не обязательно будет так же проявляться в другом случае. Значимость ситуации зависит от отрицательного эмоционального опыта, приобретенного ребенком в этих ситуациях. Отрицательный эмоциональный опыт формирует тревожность как черту личности и соответствующее поведение ребенка.

Обработка теста происходит посредством простого суммирования количества грустных лиц, выбранных ребенком. Полученный результат характеризует уровень его тревожности. Ответ может быть выражен как в сырых баллах, так и в процентах. Нормативные данные приведены для обоих вариантов в Приложении 1, 2. Для вычисления индекса тревожности в процентах следует сумму отрицательных выборов разделить на 14 (общее число ситуаций) и умножить на 100.

# Тест “Лесенка” (В.Г. Щур)

Методика изучения представлений ребенка об отношениях к нему других людей.

**Цель:** исследование самооценки детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

**Процедура проведения теста.** Ребенку дают листок с нарисованной на нем лестницей и объясняют значение ступенек. Важно проследить, правильно ли понял ребенок ваше объяснение. В случае необходимости следует повторить его. После этого задают вопросы, ответы записывают. Используется стандартный набор характеристик: «хороший – плохой», «добрый – злой», «умный – глупый», «сильный – слабый», «смелый – трусливый», «самый старательный – самый небрежный». Количество характеристик можно сократить.

В процессе обследования необходимо учитывать, как ребенок выполняет задание: испытывает колебания, раздумывает, аргументирует свой выбор. Если ребенок не дает никаких объяснений, ему следует задать уточняющие вопросы: «Почему ты себя сюда поставил? Ты всегда такой?» и т.д.

**Стимульный материал.** Рисунок лестницы, состоящий из семи ступенек. На рисунке нужно расположить фигурку ребенка. Для удобства можно из бумаги вырезать фигурку мальчика или девочки, которую ставят на лесенку.

**Инструкция.** «Если всех детей рассадить на этой лесенке, то на трех верхних ступеньках окажутся хорошие дети: умные, добрые, сильные, послушные – чем выше, тем лучше (показывают: «хорошие», «очень хорошие», «самые хорошие»). А на трех нижних ступеньках окажутся плохие дети – чем ниже, тем хуже («плохие», «очень плохие», «самые плохие»). На средней ступеньке дети не плохие и не хорошие. Покажи, на какую ступеньку ты поставишь себя. Объясни почему?»

После ответа ребенка, его спрашивают: «Ты такой на самом деле или хотел бы быть таким? Пометь, какой ты на самом деле и каким хотел бы быть». «Покажи, на какую ступеньку тебя поставила бы мама, папа, учитель».

**Анализ результатов и интерпретация.**

**Неадекватно завышенная самооценка**

Не раздумывая, ставит себя на самую высокую ступеньку; считает, что мама оценивает его также; аргументируя свой выбор, ссылается на мнение взрослого: «Я хороший. Хороший и больше никакой, это мама так сказала».

**Завышенная самооценка**

После некоторых раздумий и колебаний ставит себя на самую высокую ступеньку, объясняя свои действия, называет какие-то свои недостатки и промахи, но объясняет их внешними, независящими от него, причинами, считает, что оценка взрослых в некоторых случаях может быть несколько ниже его собственной: «Я, конечно, хороший, но иногда ленюсь. Мама говорит, что я неаккуратный».

**Адекватная самооценка**

Обдумав задание, ставит себя на 2-ю или 3-ю ступеньку, объясняет свои действия, ссылаясь на реальные ситуации и достижения, считает, что оценка взрослого такая же либо несколько ниже.

**Заниженная самооценка**

Ставит себя на нижние ступеньки, свой выбор не объясняет либо ссылается на мнение взрослого: «Мама так сказала».

Если ребенок ставит себя на среднюю ступеньку, это может говорить о том, что он либо не понял задание, либо не хочет его выполнять.

Дети с заниженной самооценкой из-за высокой тревожности и неуверенности в себе часто отказываются выполнять задание, на все вопросы отвечают: «Не знаю».

**Дети с задержкой развития не понимают и не принимают это задание, действуют наобум.**

Неадекватно завышенная самооценка свойственна детям младшего и среднего дошкольного возраста: они не видят своих ошибок, не могут правильно оценить себя, свои поступки и действия.

Самооценка детей 6-7-летнего возраста становится уже более реалистичной, в привычных ситуациях и привычных видах деятельности приближается к адекватной. В незнакомой ситуации и непривычных видах деятельности их самооценка завышенная.

# Тест А.И. Захарова на оценку уровня тревожности ребенка

# Цель: выявить уровень тревожности ребёнка.

#### Инструкция: Внимательно прочитайте эти утверждения и оцените, настолько они характерны для вашего ребенка. Если это выражено – ставьте «+», если это проявление встречается периодически, ставьте «0», если отсутствует «–».

Тест выполняют родители детей 4-10 лет.

Ваш ребенок:

1. Легко расстраивается, много переживает, все слишком близко принимает к сердцу.
2. Чуть что – в слезы, плачет навзрыд или ноет, ворчит, не может успокоиться.
3. Капризничает ни с того ни с сего, раздражается по пустякам, не может ждать, терпеть.
4. Более чем часто обижается, дуется, не переносит никаких замечаний.
5. Крайне неустойчив в настроении, вплоть до того, что может смеяться и плакать одновременно.
6. Все больше грустит и печалится без видимой причины.
7. Как и в первые годы, снова сосет палец, соску, все вертит в руках.
8. Долго не засыпает без света и присутствия рядом близких, беспокойно спит, просыпается. Не может сразу прийти в себя утром.
9. Становится повышенно возбудимым, когда нужно сдерживать себя, или заторможенным и вялым при выполнении заданий.
10. Появляются выраженные страхи, опасения, боязливость в любых новых, неизвестных или ответственных ситуациях.
11. Нарастает неуверенность в себе, нерешительность в действиях и поступках.
12. Все быстрее устает, отвлекается, не может сконцентрировать внимание продолжительное время.
13. Все труднее найти с ним общий язык, договориться: становится сам не свой, без конца меняет решения или уходит в себя.
14. Начинает жаловаться на головные боли вечером или боли в области живота утром; не редко бледнеет, краснеет, потеет, беспокоит зуд без видимой причины, аллергия, раздражение кожи.
15. Снижается аппетит, часто и подолгу болеет; повышается без причин температура; часто пропускает детский сад или школу.

Возможные варианты ответов:

* данный пункт выражен и возрастает в последнее время – 2 балла;
* данный пункт проявляется периодически – 1 балл;
* данный пункт отсутствует – 0 баллов.

Подсчитывается сумма баллов и делается вывод о наличии невроза или предрасположенности к нему.

* От 20 до 30 баллов – невроз.
* От 15 до 20 баллов – невроз был или будет в ближайшее время.
* От 10 до 15 – нервное расстройство, но не обязательно достигающее стадии заболевания.
* От 5 до 9 баллов – необходимо внимание к этому ребенку.
* Менее 5 баллов – отклонения несущественны и являются выражением проходящих возрастных особенностей ребенка.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**Конспекты занятий**

**Занятие 1**

**Тема: «Знакомство».**

Здравствуйте, дети! Мы - группа, нам предстоит заниматься вместе, поэтому очень важно познакомиться, вам узнать моё имя, мне – ваши имена.

Приятно, когда тебя называют по имени. Значит, тебя ценят, уважают, любят. У меня в руках сердце. В сердце человека заключены тепло, любовь, дружба. Я предлагаю его вам. Меня зовут…, педагог передает мягкое сердечко близкому ребенку, который называет свое имя и передает сердечко другому. (Педагог громко, четко и эмоционально повторяет имя каждого ребенка.)

Сердечко вернулось ко мне. Сейчас проверим, правильно ли я запомнила имя каждого из вас. Если я не смогу вспомнить, помогите мне (психолог называет детей). Я надеюсь, что вы тоже запомнили имена друг друга и моё имя.

**Приветствие**.

Психолог поочередно подходит к каждому ребенку, глядя ему в глаза, соединяет поднятые вверх ладоши с ладошками ребенка, приговаривая:

«Здравствуй, ... (имя)». Ребенок отвечает: «Здравствуйте,... (имя ведущего).

(Этим упражнением начинаются все занятия, если не указано другое)

**Принятие правил.**

Психолог предлагает ребятам свои правила.

Никого не обижай, никого не унижай!

Слушай внимательно!

Хочешь сказать, подними руку!

Будь на своем месте!

**Работа со сказкой.**

|  |
| --- |
| Cказка про чувства. ([Мария Аграпонова](https://www.b17.ru/agraponova/))В одном волшебном лесу жил лисёнок, рыжий, пушистый, очень живой, добрый и искренний. И был он совершенно особенный, ведь внутри его, в самом-самом его сердечке каждую минуту рождались ЧУВСТВА. Чувства радости, нежности, благодарности, любви, добра. Это были солнечные чувства. Когда лисенок выпускал их на свободу, Все вокруг становилось теплым, красивым, радостным и солнечным. Но иногда в его сердечке рождались дождливые чувства..  Это были чувства обиды, злости, зависти и вины. Они были как маленькие дождливые тучки и, когда, лисенок выпускал их на свободу, Они улетали на небо, а если чувство было очень сильное, то из тучки капала капелька дождя.  И вот однажды, когда лисенок гулял по своему волшебном лесу,  он встретил чувство СОМНЕНИЕ и разговорился с ним. И сказало СОМНЕНИЕ лисенку, что, если он хочет быть хорошим и чтобы его все любили, лисенок не должен проявлять свои дождливые чувства и тогда он станет самым хорошим и любимым.  И правда, подумал Лисенок, какая всем польза  от моих тучек... и решил не выпускать их. И стали эти тучки оставаться жить в его сердце. И стало там темно, грустно и сыро. И не осталось в сердце лисенка места для солнечных чувств. Загрустил лисенок... Стал думать, кто ему может помочь и вспомнил, что по соседству живут тетушки ДОВЕРИЕ и ПРИНЯТИЕ. Поделился он своей историей с тетушками ДОВЕРИЕМ И ПРИНЯТИЕМ. Внимательно выслушали его тетушки и рассказали, что есть у лисенка ПРАВА, их много, и среди этих прав, Есть ПРАВО на ЧУВСТВА. Это значит, сказало ПРИНЯТИЕ, что любое чувство, которое в тебе рождается, имеет ПРАВО на жизнь и на свободу. А ДОВЕРИЕ сказала, что все любят лисенка просто так, За то, что он просто есть.  Хорошо, сказал лисенок, но сейчас у меня так много маленьких дождливые туч, что, если я их выпущу, начнется ураган и потоп, и может быть, даже, цунами. Я боюсь. - Попробуй,  сказала ему ДОВЕРИЕ. Отпускай по одной маленькой тучке и говори ей вслед: "Мне обидно.  Другой - Мне больно. Еще одной - Я злюсь".  А мы будем рядом с тобой.  И отпустил на свободу лисенок все тучки. И на месте каждой тучки сразу рождались солнечное чувство. И стало лисенку радостно и тепло, поблагодарил он ДОВЕРИЕ и ПРИНЯТИЕ и отправился дарить тепло и любовь своим близким, ведь теперь он знал, что ДОВЕРИЕ И ПРИНЯТИЕ живут рядом с ним и ЛЮБОВЬ просто есть и его любят просто так, за то, что он есть.**Игра «Я лучше всех умею …»**Дети садятся в круг, психолог даёт задание вспомнить, что у каждого из участников лучше всего получается ( например, петь, танцевать, вышивать, выполнять гимнастические упражнение, …). |
| **«Массаж ладоней» релаксационное упражнение**Раздать детям игольчатые мячи (цилиндры) и попросить сжать их между ладоней, покатать (как будто раскатываем твёрдый пластилин). Подержать несколько секунд ладони крепко прижав к мячу, вновь покатать мячи, затем дети раскрывает, ладони и стряхивают их. При этом руки ребёнка расслабляются. (Это упражнение выполняется на всех занятиях). |

**Ритуал прощания.**

**«До свиданья»**

Дети становятся в круг, держат перед собой «открытые» ладошки, психолог своими ладонями касается ладоней каждого ребёнка и говорит «до свидания (имя)», когда психолог попрощается с каждым ребёнком, дети хором прощаются с психологом. (Этим упражнением заканчиваются все занятия, если не указано другое).

**Занятие 2**

**Тема: "Мир эмоций"**

**Приветствие**

**«Передай улыбку»** Давайте улыбнёмся друг другу, передадим улыбку, чтобы она согревала наши сердца теплом и добротой.

**Игра*"*Встаньте все, кто…"**

Хлопните в ладоши все, кто…подпрыгните на месте все, кто…:

- любит бегать,

- радуется хорошей погоде,

- имеет сестру,

- любит дарить цветы и т.д.

**«Садитесь на стулья все, кто...»**

Психолог говорит, что мы все очень разные и в то же время чем-то друг на друга похожи. Предлагает убедиться в этом. Затем он говорит: «Пересядьте все, кто любит мороженое, ... плавать в реке, ... ложиться спать вовремя, ... убирать игрушки и т.п.» Дети сначала просто играют, а затем делают вывод, что действительно у них есть много общего.

**Беседа: «Что такое эмоции».**

Психолог проводит беседу о том, что такое настроение, как человек выражает свое настроение. Что такое эмоции, как человек их выражает. Эмоции - выражение нашего отношения к происходящему вокруг нас и внутри нас. От того, какие эмоции мы испытываем, зависит наше настроение. Если мы испытываем эмоцию радости и настроение у нас радостное, эмоция грусти, вызывает у нас грустное настроение. Какие эмоции вы ещё знаете? (страх, печаль, удивление…).
Всю свою жизнь человек что- то чувствует, ощущает, испытывает огромное количество эмоций. Важно понимать, выражать свои эмоции так, чтобы другие люди вас правильно поняли.

**Психолог:**Как мы можем определить настроение человека?
Ответ: по мимике, по лицу.

**Психолог:** Как ещё можно определить настроение человека?

Ответ: По голосу, интонации.
**Психолог**: А ещё как можно увидеть настроение человека и животных?
Ответ: По жестам, движению.

**«Какие чувства мешают дружить».**

Психолог говорит детям, что у каждого человека есть свое любимое чувство. Кто-то чаще радуется, кто-то обижается, кто-то злится, кто-то завидует. Кто-то всегда боится, а кто-то всех любит. Предлагает детям подумать, какие чувства помогают дружить, а какие — мешают.

**«Сердитый мальчик—веселая девочка».**

Психолог на ушко дает детям по очереди задание изобразить сердитого

мальчика, веселую девочку. Остальные дети обсуждают, хочется ли им иметь такого друга и почему.

**«Кого укусил комарик»** (упражнение на расслабление).

Дети садятся кругом. Психолог проходит по внешней стороне круга, гладит детей по спинам, одного из них незаметно от других он тихонько щиплет — «кусает комариком». Ребенок, которого «укусил комарик», должен напрячь спинку и плечи.

Остальные внимательно разглядывают друг друга и догадываются, кого «укусил комарик».

**Работа со сказкой**

Психолог рассказывает детям сказку о цветке, которому никак не удавалось подружиться, просит их подумать, почему это произошло, а затем объяснить, как незабудка все-таки сумела сделать это.

***Незабудка не смогла подружиться (Гавриченко О.)***

Недалеко от большого города был лес, а в лесу была поляна, на которой росли разные лесные цветы. В хорошую погоду, когда солнце ласково пригревало, на поляну прилетали бабочки, а в траве запевали свои звонкие песни кузнечики. Легкий ветерок, пролетая над лесом, раскачивал цветы, траву и деревья, принося с собой приятную прохладу. Цветы на этой поляне были разнообразные, и они умели разговаривать. Каждый из цветов рассказывал другому лесные новости или играл в мячик из капелек росы.

Всем цветам было весело и интересно жить на этой лесной поляне.

Однажды утром на поляне появился новый цветок на тоненьком стебельке с маленькими листиками и очень маленьким нераскрывшимся зеленым бутоном.

— Ты похож на обыкновенную траву, — сказали большие красные цветы Мака, — ведь ты такой зеленый.

— Нет, — ответил новый цветок, — я цветок Незабудка.

— Да какой же ты цветок, если твой бутон не раскрылся! — сказали Ромашки, покачиваясь на тонких ножках. — Вот мы, Ромашки, на этой поляне уже давно

и цветов по имени Незабудка не знаем.

— Таких цветов не бывает, — зазвенел Колокольчик, —

нас много живет на этой поляне, мы не знаем цветов по имени Незабудка.

И все цветы на поляне сказали:

— Нет такого цветка, ты не наш, мы не будем дружить с тобой.

Маленькая тоненькая зеленая Незабудка посмотрела на себя: «Да. Я вся зеленая, и бутон мой не раскрылся, никто и говорить со мной не хочет, и играть тоже...» От этой мысли она почувствовала себя очень одинокой и всеми покинутой. Ей сделалось так грустно, что она стала увядать: и без того тоненький стебелек стал еще тоньше, листочки опустились, и нераспустившийся бутон наклонился к земле... Незабудка уже совсем завяла, как вдруг пошел дождик, который напоил Незабудку спасительной влагой. Незабудка ожила и снова услышала голос Ромашки:

— Смотрите, какой у меня большой цветок с желтой

серединкой и белыми лепестками. Я похожа на солнце.

— А мы, — зазвенели колокольчики, — самые звонкие на всей поляне! Мы знаем много песен и лесных историй. А маленькой тонкой Незабудке опять нечего было сказать, да ее никто и не слушал, ведь она была не похожа на цветок.

«Надо собрать все свои силы, чтобы мой бутон распустился и они увидели, что я тоже цветок», — так думала Незабудка.

Вдруг на поляну пришли люди, и Незабудка испугалась, что на нее наступят и уже никто никогда ее не увидит, ведь она такая же зеленая и тонкая, как трава. Но этого не случилось.

На следующий день Незабудка так сильно постаралась, так сильно напрягла свои силы, что из бутона появился цветок — очень красивый, голубой с белым, по форме своей непохожий ни на один цветок на поляне.

На радостные голоса цветов прилетели птицы, которые стали щебетать:

— Летая по всему лесу, мы нигде не встречали такого прекрасного и необычного цветка.

Цветы устроили бал в честь Незабудки, где она танцевала и пела лучше всех и рассказала самую интересную лесную историю. Бал в ее честь продолжался целый месяц. Ее выбрали Королевой бала цветов, и на ее венчике засверкала корона. Незабудка на королевском троне испытала большое счастье и радость, ведь она сама смогла найти в себе силы для того, чтобы ее бутон раскрылся и все увидели, что она Незабудка — прекрасный цветок.

**«Массаж ладоней» релаксационное упражнение**

**Ритуал прощания.**

**«До свиданья»**

**Занятие 3**

**Тема: «Грусть»**

**Приветствие**

**Игра «Назови соседа по имени грустно»**

**Слушание стихотворения**

Мне приснился грустный сон,

Но я его забыл.

Только помню, что во сне

Я без мамы был.

Мне не хочется играть

И мультфильм смотреть,

Даже битву рисовать,

Даже песни петь.

Ничему-то я не рад,

Может, дождик виноват?

**Беседа с детьми о грусти, о плохом настроении.**

Какое настроение у героя стихотворения?

Что вы почувствовали, слушая это стихотворение?

Вспомните, было ли у вас плохое настроение, почему?

Какое сейчас у вас настроение?

**Беседа по картинке «Грусть» №6**

(здесь и далее – Чувства. Эмоции. Комплект наглядных пособий для дошкольных учреждений и начальной школы. – Издательство: «Ранок», 2007. – 20 отдельных листов в папке).

**Работа со сказкой.**

Дети слушают и обсуждают сказку.

***Особенное растение (О. Хухлаева)***

Наступила весна. Зазеленели листочки на деревьях, прилетели птицы, которые улетали на зиму в теплые края. В лесу на полянах стала появляться зеленая травка и первые растения. Одни росли на пригорках, где много солнышка, другие — в низинах и оврагах, а некоторые — вдоль дорог и лесных тропинок.

Днем все растения радовали людей своей красотой и весенним ароматом. А вечером, когда темнело и становилось тихо, разные растения рассказывали друг другу удивительные истории. Каждый вечер они выбирали кого-то одного и внимательно слушали его рассказ.

И вот однажды, когда рассказали свои истории одуванчик, мать-и-мачеха, осока и камыш, вдруг с дороги раздался ТИХИЙ ГОЛОС: «Я еще не рассказал свою историю». «Кто там пищит у дороги?» — басом спросил камыш. «Это я, подорожник. Я хотел бы...» — подорожник очень стеснялся говорить. «Ну и чего ты хотел бы? Неужели тоже историю рассказать? — заговорили все растения одновременно. — Да разве у тебя бывает в жизни что-то интересное, ты вечно в пыли! Какая от тебя польза?» Подорожник хотел ответить, но промолчал. И все скоро забыли о нем.

А подорожник начал разговор сам с собой: «Разве я могу сравниться с этими прекрасными растениями? Кто может сравниться с красотой камыша? А одуванчик? Только он так быстро умеет менять свои наряды! А какое варенье варят из него! А у меня нет ни запаха, ни красоты, ни красивого платья...» От этих мыслей подорожнику стало невыносимо горько, и он разрыдался. Медленно наступила ночь, в лесу становилось прохладно. Подорожник плакал и приговаривал: «Ну и пусть холодно. Пусть я заболею и умру. Все равно никому не нужен». Проснулся он от ласкового прикосновения солнышка. Хотел улыбнуться, но вспомнил вчерашний день и загрустил. Вдруг с поляны раздался детский плач — это какой-то малыш упал и разбил коленку. Из ранки текла кровь, и мама его бегала по поляне и громко кричала: «Ну, где же подорожник? Только он может помочь!» «Ой, это меня ищут. Это моя помощь требуется малышу», — подумал подорожник. И он стал изо всех сил шевелить листочками, привлекая к себе внимание. А когда женщина увидела его, то он протянул ей самый лучший листок. «Спасибо, подорожник, что ты есть», — сказала женщина, приложила листочек к ранке сына, и они пошли дальше. И только тогда все растения увидели, какой он, маленький подорожник! Растения подружились с подорожником, который оказался еще и интересным собеседником, умевшим рассказывать замечательные истории.

**Игра « Что может поднять тебе настроение».**

**Игра «Паутинка»**

Представьте, что вы стали волшебниками и можете пожелать всем людям что-то такое, отчего они смогут стать радостными. Давайте подумаем, что можно пожелать всем людям, которые живут на Земле...

Например:

пусть избавятся от болезней;

пусть долго живут;

пусть у всех будет дом;

пусть все дружно живут;

пусть все будут счастливы...

И тогда все люди станут радостными!!!

Всем спасибо!

**«Массаж ладоней» релаксационное упражнение**

**«До свиданья»**

**Занятие 4**

**Тема: "Радость"**

**Приветствие**

 “Передай улыбку по кругу”

Психолог. У меня сегодня хорошее настроение, и я хочу передать свою улыбку вам по кругу (психолог улыбается, рядом стоящему ребенку, этот ребенок улыбается своему соседу и т.д.).

**Рефлексия прошлого занятия**

- Испытывал ли ты и твои близкие грусть, печаль за время, прошедшее с предыдущего занятия?

- Чем это было вызвано?

- Как вы преодолели грусть, печаль?

**Слушание стихотворения.**

 К. Чуковского:

Рады, рады, рады
Светлые березы,
И на них от радости
Вырастают розы.
Рады, рады, рады
Темные осины,
И на них от радости
Растут апельсины.
То не дождь пошел из облака
И не град,
То посыпался из облака
Виноград.

Стали зайки на лужайке
Кувыркаться и скакать.
И глядите: медвежата,
Как веселые котята,
Прямо к дедушке мохнатому
Толстопятые бегут:
«Здравствуй, дедушка, мы тут!»
Рады зайчики и белочки,
Рады мальчики и девочки,
Обнимают и целуют косолапого:
«Ну, спасибо тебе, дедушка, за солнышко!»

Засмеялися кастрюли,
Самовару подмигнули:
«Ну, Федора, так и быть,
Рады мы тебя простить!!!»
И обрадовались блюдца:
Дзынь-ля-ля! Дзынь-ля-ля!
И танцуют, и смеются —
Дзынь-ля-ля! Дзынь-ля-ля!

Что вы чувствуете, когда я читаю это стихотворение?

**Психолог:**«Дети, посмотрите, кто нас встречает? (на руке психолога надета варежка с эмоцией радость). Посмотрите на его лицо, какое чувство он испытывает, как вы считаете? У него уголки рта подняты вверх, глаза заужены…». Это мистер Радость. Попробуйте изобразить на своём лице такую же эмоцию и посмотрите друг на друга. У вас получилось? Мистер Радость хочет с вами поиграть.

**Игра с мячом: "Что такое радость?"**

Например:

Радость - это когда все радуются, всем весело.

Радость - это когда у всех праздник.

Радость - это когда никто не плачет. Ни один человек.

Радость - это когда нет войны.

Радость - это когда все здоровы.

Детям предлагается ответить на вопрос "Что такое Радость?". Что ты делаешь, когда тебе весело? (Ответы детей.) Расскажи самый веселый (смешной) случай, который произошел с тобой*.*

**Беседа по картинке «Радость», №16**

**Работа со сказкой.**

В давние-давние времена, далеко-далеко от здешних мест было славное королевство и правил им Король по имени Разумность. Было у него пять верных слуг, которых звали - Радость, Печаль, Страх, Удивление и Злость. Слуги помогали королю управлять страной и выполняли все его наказы. Королевство и люди жили в нём мирно и счастливо.

 Однажды король увидел портрет прекрасной принцессы, живущей в соседнем королевстве и решил жениться. Он отправился в путь, чтобы привезти принцессу, а на своё место посадил своего младшего брата по имени Глупость, но перед этим строго настрого приказал ему сидеть на троне смирно, не издавать указов и во всём полагаться на слуг - уж они-то знают, что делать.

Только король пересёк границу королевства, как к Глупости явились Добрые Советчики и стали твердить ему во все уши:

- Ах, зачем мы терпим этих трёх неугодных: Злость, Страх и Печаль?! Они нам всю жизнь испортили - уж так заставляют нас страдать, так страдать. Столько бед нам принесли! Выгони их вон! Без них-то будет куда лучше.

Глупость послушал Советчиков и выгнал Злость, Страх и Печаль из королевства. Остались в королевстве только Радость и Удивление.

Ох уж и развесёлая жизнь пошла! Целыми днями жители только радовались и удивлялись, удивлялись и радовались:

- Ха-ха-ха, привет, сосед! Как я рад тебя видеть!

- Хо-хо! Здорово, здорово!

-Только и слышно по всему королевству: "ха-ха" да "хи-хи". Что ни случись - всюду Радость и Удивление. Хорошо, верно?

Пока люди радовались да удивлялись, подкралась беда, откуда не ждали. К самым границам королевства подошли войска короля Безумие. Он давно хотел завоевать королевство Разумности, но это ему никак не удавалось, пока Разумность был на троне. Но тут Безумие узнал, что король покинул на время свою страну и решил воспользоваться случаем. Он хорошо подготовился к битве, ведь он знал, что помимо короля покой страны оберегают Радость, Удивление, Злость, Страх и Печаль. Он не знал, что трое из них были изгнаны.

Передовые войска Безумия, выставив вперёд копья, перешли границы. Они ожидали сопротивления со стороны армии королевства. Но к этому времени все солдаты и офицеры, вплоть до генералов, могли испытывать только радость и удивление. И вместо того, чтобы вступить в бой с противником они закричали:

- Ой, кто это?! Ба, да это же войска короля Безумие! Вот это да! Вот радость-то! Ура! Ура!

Они не испытывали ни страха, ни злости, и потому даже не пытались сопротивляться. Уже через полчаса. Королевство было охвачено Безумием.

Солдаты Безумия убивали мирных жителей, а те даже не успевали ни испугаться, ни опечалиться, ни разозлиться на врагов и поэтому не сопротивлялись. С хохотом и удивлением в глазах они умирали, даже не понимая, что происходит. Королевство оказалось на краю гибели.

Так бы и погибло славное королевство, но к счастью, король Разумность вернулся после удачного сватовства, и вернул Злость, Страх и Печаль на своё место. Вселившись в души оставшихся в живых жителей, они подняли их на борьбу с врагом.

Те, кто был совсем слаб - маленькие дети, -  стали испытывать страх и прятаться, не ожидая гибели от рук врага. И так выжили.  Те, кто был хоть немного силён, - теми овладел гнев, и они стали яростно сражаться, и в конце концов, победили врага.

После изгнания Безумия все оставшиеся жители сообща оплакали погибших, а после нескольких недель траура дали время и Радости, чтобы отпраздновать победу.

Но конечно, эта радость была не такой безоглядной, как раньше, а с долей печали. Ведь из-за Глупости произошло столько бед.

Много времени прошло, прежде чем страна вновь смогла стать такой же благоденствующей, а жители столь же счастливыми, как раньше. Король женился на принцессе, и у них родился сын, которого назвали Мудрость. Мудрость, как и его отец Разумность, понимал, как важны для человека все эмоции и положительные, и отрицательные, поэтому правил долго и мудро. А враги, больше не пытались завоевать эту страну, так как она была сильной и непобедимой.

О каких эмоциях говорилось в этой сказке?

Какая эмоция самая важная? (все важны)

Почему жители страны сначала проиграли войну с королём Безумие?

**Игра «Паутинка»**

Дети становятся в круг и передают друг другу сердечко с пожеланием.

Психолог: Представьте, что вы стали волшебниками и можете пожелать всем людям что-то такое, отчего они смогут стать радостными. Давайте подумаем, что можно пожелать всем людям, которые живут на Земле...

 Например:

 пусть избавятся от болезней;

 пусть долго живут;

 пусть у всех будет дом;

 пусть все дружно живут;

 пусть все будут счастливы...

 И тогда все люди станут радостными!!!

 Всем спасибо!

**«Массаж ладоней» релаксационное упражнение**

 **«До свиданья»**

**Занятие 5**

**Тема**: **"Страх"**

**Приветствие**

**Игра** "Поздоровайся с соседом так, как будто ты его боишься».

**Рефлексия прошлого занятия**

**-** Что такое радость?

- Как вы выражаете чувство радости?

- Что вы делаете, когда радуетесь?

- Испытывал ли ты и твои близкие радость за время, прошедшее с предыдущего занятия?

- Чем это было вызвано?

**Психолог:**«Дети, посмотрите, кто нас встречает? (на руке психолога надета варежка с эмоцией страха). Посмотрите на его лицо, какое чувство он испытывает, как вы считаете? У него широко открыты глаза, рот и он вот - вот закричит…».

**Ответы детей:**«Это чувство страха!».

**Психолог:**Да, это мистер Страх.«Давайте попытаемся изобразить его эмоцию на своем лице. У вас хорошо получается. Молодцы!»

У страха глаза велики.

У страха не зубы – клыки.

У страха, как бочка живот

И рот пошире ворот.

У страха желание есть –

Схватить, укусить, даже съесть!

Трусишка придумает страх

И жалобно ахает: «Ах!»

А я ничего не боюсь,

Придумаю страх и смеюсь.

**Игра «Не боюсь»**

Педагог-психолог: «Каждый из вас наверняка испытывал страх. Да и у меня были ситуации, когда я чувствовала страх. Давайте расскажем о своих страхах и узнаем, может быть, они тоже окажутся не страшными, а смешными. Становитесь в круг. У кого в руках мячик, пусть бросит его и скажет: « Я боялся, когда…» Садимся на стулья.

 Психолог комментирует каждый страх и объясняет, как его можно побороть.Затем, хвалит детей за их старание и смелость рассказать о своём страхе.

**Релаксационное упражнение "Что нам делать с этим чувством?"**

Если ты расстроен, испугался, представь, что ты можешь с этим сделать. Например, если ты боишься: ты можешь включить свет, если темно, включить телевизор и посмотреть любимый мультфильм, поговорить с родителями , выбросить страх в мусорное ведро, рассмеяться, мысленно надуть мяч из страха и закинь его подальше…..

**Беседа по картинке «Страх», №15**

**Работа со сказкой**

Вы думаете, в школу ходят только дети? Нет, в нашей сказке в школу ходят и лесные жители. Наступило первое сентября. Каждому ученику понятно — В этот день дружно идем в школу! А для первоклассников — это особенный день: день знакомства со школой, с учителем, с классом.

Солнышко улыбалось первоклассникам, еще теплый ветерок подгонял их в пути. Аккуратные, красивые, с настоящими портфелями и с ярким букетом цветов приближались лесные жители к Лесной школе.

Около школы учеников встречал учитель Еж, Он внимательно рассматривал каждого ученика и добродушно улыбался. Букет ему очень понравился, Еж оценил старания ребят. «Спасибо!» — произнес учитель, и его глаза засветились веселыми огоньками.

Сорока шумно приветствовала учеников звонком, который эхом разнесся по всему лесу.

— Прошу всех пройти в класс и выбрать парту, где вам будет удобно учиться! — торжественно произнес Еж.

Первоклассники осторожно проследовали за учителем, но, увидев светлый класс, осмотрелись и смело нашли себе подходящее место.

— На первом уроке сегодня мы будем знакомиться, — спокойно произнес Еж. — Вы расскажете, как вас зовут, чем любите заниматься.

Каждый из учеников рассказывал о своих любимых играх, мультиках, книгах и даже о любимых сладостях. Только Зайчонок ничего не рассказывал. Он сжался в комочек и спрятался за парту так, что выглядывали одни дрожащие ушки. Еж не сразу обратился к нему, подождал, пока все ученики выскажутся.

— А как тебя зовут ? И чем ты любишь заниматься? — прозвучало над заячьим ушком.

— Я? Не-не-не знаю! — дрожащим голосом прошептал Зайчонок.

— Кто тебя так напугал? — забеспокоился Учитель.

— Бра-братишка... — ответил Зайчонок, — он сказал, что в школе меня проучат как следует да еще будут наказывать хворостинками.

Все первоклассники рассмеялись.

— А что еще рассказывал твой братишка про школу? — продолжал спрашивать Еж.

— Он говорил... — уже смелее произнес Зайчик, — что у вас очень острые иголки и что непослушных учеников вы больно ими колете.

Еж, все ученики и даже сам Зайчонок дружно смеялись.

— Да, твой братишка — фантазер! — с улыбкой сказал учитель Еж. — Наверное, ему не хотелось отпускать тебя в школу, потому что не с кем будет играть. Вот он и придумал эти страшилки.

— Наверное... — уже спокойно отвечал Зайчонок, — еще он обиделся на меня за то, что я научился лучше его прыгать и бегать.

— А ты любишь бегать и прыгать?— уточнил учитель.

— Очень! — радостно ответил Зайчонок.

— Очень хорошо! Значит, ты будешь на физкультуре лучшим учеником! А на перемене будешь помогать организовывать подвижные игры для отдыха.

После этих слов прозвенел звонок с урока, и Еж пригласил ребят в коридор отдохнуть.

Первоклассники с улыбкой выходили из класса, а Зайчонок уверенно шагал впереди всех.

После того как дети прослушали сказку, психолог просит их поделиться впечатлениями от услышанного.

Почему зайчонок боялся идти в школу?

Что ему помогло побороть этот страх?

**Игра «Помоги другу, или самая дружная пара».**

Дети делятся на пары. Одному из пары завязывают глаза. На полу между двумя стульями раскладываются крупные игрушки. Второму ребенку из пары необходимо провести партнера от одного стула к другому так, чтобы ни одна игрушка не была сбита.

**«Массаж ладоней» релаксационное упражнение**

 **«До свиданья»**

**Занятие 6**

**Тема***:****«*Маленький храбрец»**

**Приветствие**

**Назови и покажи эмоцию "В лесу"**

Друзья пошли прогуляться в лес. Один мальчик отстал, оглянулся - нет никого. Он стал прислушиваться, не слышно ли голосов? (Внимание.) Вроде слышит он какой-то шорох, потрескивание веток, вдруг это волк или медведь? (Страх.) Но тут ветки качнулись, и он увидел своих друзей - они тоже потеряли его. Мальчик обрадовался: теперь можно возвращаться домой (Радость.)

**"Как побороть страх?"**

Способы преодоления страха (повторение).

**Беседа по картинке «Испуг», №2**

**Работа со сказкой.**

Дети слушают и обсуждают сказку.

«Страшный Страх»

В темном лесу жил маленький Страх Страшный. И такой он был интересный - боялся всего сам. Треснет где ветвь, а он, аж подпрыгивает. Но каждую ночь он должен был ходить в город и пугать детей - работа у него такая была, и он ее вежливо выполнял. Пока добирался, весь потел и дрожал, как лист на ветру, так ему было страшно.

Других пугал Страх для того, чтобы не испугали его. Но он не знал, что другие и не собирались его пугать. Поэтому продолжал свое дело, ответственно относился к работе. Побеждая пугливость, страх каждый вечер ходил в город.

В городе высились большие, высокие здания, в каждом из которых было по 100 квартир. И каждую квартиру, где жили дети, надо было обойти и напугать малышей воем, мерцанием света или просто черной темнотой. Все детки начинали бояться. Прятались под одеялом, бежали друг к другу в кроватки, включали свет или просили родителей с ними спать. Представляли себе различные ужасы, монстров, чудовищ, людоедов.

В одной из квартир жила смелая девочка Аня. Ей надоело бояться и скрываться от страха. Хотя Аня и была смелой, но все же ей было не по себе. И решила она однажды узнать, что это за страх такой всех пугает. Взяла с собой фонарик и палку, чтобы проучить того, кто всем детям по вечерам не дает покоя. Оделась в темный плащ, в сапожки и вышла в подъезд. Через некоторое время увидела странного человечка. А может и не человечка, а гномика. Тот стоял посреди двора так, чтобы было удобно работать и захватить побольше окон детских комнат.

Аня заметила, что Страх выглядел странно, весь дрожал и постоянно бормотал что-то себе под нос. У него были короткие и сухенькие ручки, кривоватые ножки, на голове большая меховая шапка, хотя на улице была весна. Такой вид вызвал у Ани сожаление к этому старому дедушке, а не страх или ужас. Даже захотелось познакомиться со стариком.

Аня, как воспитанная девочка, сделала шаг из темноты навстречу и поздоровалась:

- Добрый вечер, дедушка!

-Здравствуйте - испуганно ответил Страх Страшный и сел на землю, ноги отказались его держать.

- А что вы здесь делаете в такое позднее время? - спросила Аня.

- Я ... я ... я ... работаю ... - запинаясь, ответил Страх.

- Давайте познакомимся, - смело продолжила Аня.

У Страха в голове мелькнула мысль о том, что, наконец, у него появится друг или просто человек, с которым можно будет поговорить и поделиться своими мыслями. Говорили они весь вечер, пили чай с печеньем дома у Ани. Страх Страшный рассказал о своей нелегкой жизни, работе.

Аня внимательно слушала и думала:

- Надо же как, если бы я продолжала бояться и не осмелилась бы на отчаянный шаг, то  до сих пор дрожала бы в своей кроватке под одеялом. А так я встретила Страх, познакомилась с ним и подружилась. Узнала, что сам Страх не такой уж и страшный, а даже приятный.

А сколько он знает интересных историй о лесных жителях!

В ту ночь и много ночей спустя дети спали спокойно. Страх Страшный теперь работал сказочником. Ему очень нравилась его работа. Детки ждали его и внимательно слушали истории о приключениях, а потом спокойно засыпали

А страхи живут рядом с тобой?

Попробуй познакомиться с ними.

**«Массаж ладоней» релаксационное упражнение**

**«До свиданья»**

**Занятие 7**

**Тема: «Злость, гнев»**

**Приветствие**

**Рефлексия прошлого занятия**

**-** Что такое страх?

- Как вы выражаете чувство страха?

- Что вы делаете, когда боитесь?

- Испытывал ли ты и твои близкие страх за время, прошедшее с предыдущего занятия?

- Чем это было вызвано?

**Слушание стихотворения.**

Я не знаю, что со мной,

Разве лучше быть одной?

Всех друзей обидела,

Плохое, в них увидела.

Посмотри, вон у Ирки

Не глаза, а просто дырки!

Вовка жадный! Сашка глупый!

Ленка супом любит хлюпать!

Вместе мы с утра играли -

Не с кем поиграть сейчас.

Нет, ребята, я не злая, -

Злинка мне попала в глаз.

Хорошо ли поступила девочка? Почему?

Как выглядит человек, когда он злится, сердится?

Детям предлагается изобразить злое или сердитое лицо и посмотреть на себя в зеркало.

Понравилось ли вам выражение вашего лица?

Почему злых людей никто не любит?

**Беседа по картинке «Злость», №12**

**«Мысленная картинка»** на тему «Я сержусь».

В процессе обсуждения делается вывод, что «сердитки» приводят либо к слезам, либо к кулакам, поэтому нужно помогать сердитому человеку избавиться от них.

**Игра «Слушаем тишину»**

По сигналу ведущего дети начинают прыгать и бегать по комнате, топать и хлопать. По второму сигналу дети должны быстро сесть на корточки или на стулья и прислушаться к тому, что происходит вокруг. Затем можно обсудить, какие звуки детям удалось услышать.

**Работа со сказкой**

## [Злая мачеха и добрая падчерица.](http://l-skazki.ru/slovenskie/4055-zlaya-machekha-i-dobraya-padcheritsa.html)

Вышла злая баба замуж за бедняка, у которого была дочка по имени Марина. Родилась и у неё своя дочь, и стала мать ее лелеять и беречь пуще глаза. А падчерицу, прилежную да послушную, терпеть не могла, ругала ее, мучила и била, а чтобы поскорее со свету сжить, кормила ее, как собаку, всякими объедками, готова была змеиным хвостом ее угостить, если бы он оказался под рукой; а спать клала ее в старое корыто.
А Марина растет себе кроткой да работящей, и собою вышла куда краше и пригожей родной дочки. И задумала мачеха падчерицу со двора согнать.
Вот посылает она свою дочь и падчерицу шерсть отбеливать; дочери дала белую шерсть, а падчерице - черную. "Коли твоя шерсть не станет такой же белой, как у моей дочки, лучше домой не возвращайся, все равно выгоню!" - пригрозила она Марине. Запечалилась бедная сиротка, заплакала, да и говорит, что не сможет она такую работу выполнить, но мачеха и слушать ничего не хочет. Поняла падчерица, что мачеху не разжалобишь, взвалила на спину узел с шерстью и, обливаясь горючими слезами, побрела за сестрой. Вот подошли они к реке, сбросили наземь свою ношу и стали шерсть отбеливать. Только они взялись за дело, как откуда ни возьмись девушка, белолицая да красивая, и ласково так говорит:
- Здравствуйте, подружки! Не помочь ли вам?
Мачехина дочь и отвечает:
- Очень мне нужна твоя помощь, моя шерсть и так белая, а вон у нашей падчерицы ничего не получается.
Подошла незнакомая девушка к печальной Марине и говорит ей:
- А ну, дай-ка! И оглянуться не успеешь, как твоя шерсть побелеет.
Принялись они вдвоем теребить ее да мыть, и черная шерсть в мгновение ока стала белее снега. Только они закончили работу, как белолицая подружка куда-то исчезла. Подивилась мачеха, увидев белую шерсть, и сильно озлобилась - ведь не за что теперь выгнать падчерицу из дому.
Настала лютая зима. Ударили морозы. Злая мачеха все думает, как бы бедную падчерицу погубить. Раз приказывает она Марине:
- Возьми корзинку, ступай в горы и набери там спелых ягод к Новому году! Не найдешь ягод - лучше оставайся в горах.
Закручинилась бедняжка, заплакала, да и говорит:
- Где мне, горемычной, взять в такой трескучий мороз спелых ягод?
Да все напрасно - пришлось ей взять корзину и в горы идти.
Вот идет она, вся в слезах, а навстречу ей двенадцать юношей. Девушка учтиво с ними поздоровалась. Юноши ответили ласково и спрашивают:
- Что ты плачешь, милая девица, и куда по снегу путь держишь?
Рассказала им девушка про свою беду.
Юноши и говорят:
- Мы поможем тебе, если угадаешь, какой месяц в году самый лучший.
- Все хороши, но все же март самый лучший, потому что несет нам надежду, - ответила Марина.
Юношам понравился ее ответ, и они сказали:
- Иди вон в ту солнечную долину и бери там ягод, сколько твоей душе угодно.
Принесла Марина мачехе к Новому году чудесных ягод и рассказала, как ей помогли те юноши, что встретились в горах.
Через несколько дней, когда немного потеплело, говорит мачеха своей дочери:
- Ступай и ты в горы по ягоды; коли уж нашей замарашке встретились юноши и были с ней так ласковы, то тебя и подавно чем-нибудь одарят.
Принарядилась дочка получше, взяла корзину и поспешила в горы. Идет веселая, довольная. Навстречу ей двенадцать юношей, а она и говорит им задиристо:
- Покажите-ка мне, где растут ягоды. Показали ж вы нашей падчерице.
Юноши отвечают:
- Хорошо. Только раньше отгадай, какой месяц в году самый лучший.
- Все плохие, а март хуже всех, - не задумываясь, ответила мачехина дочь.
Только она это проговорила, как вдруг густые тучи заволокли небо, и на нее обрушились разом все громы и молнии. Бросилась она бежать, да и бежала до самого дома, чуть дух не испустила. Юноши-то были двенадцать месяцев.
Между тем по всей округе пошла молва о доброте и красоте Марины, и один богатый барин послал передать мачехе, что в такой-то день придет он со своей свитой сватать девушку, что бы жениться на ней. Зависть взяла мачеху, что такое счастье привалило ее падчерице, а не дочке, и, не сказав сиротке ни слова, решила выдать за барина свою дочь.
Вот пришел назначенный день. Бессовестная мачеха пораньше прогнала падчерицу спать в корыто. Прибралась в доме, приготовила ужин, принарядила свою дочь и посадила ее за стол с вязаньем. Наконец прибыли сваты, мачеха радушно встречает их, ведет в дом и говорит, на дочку указывая:
- Вот моя милая падчерица.
Но тут оказался петух, он как закричит во все свое петушиное горло:
- Кукареку, красавица Марина в корыте! Кукареку, красавица Марина в корыте!
Услышали сваты петушиный крик и велели привести настоящую падчерицу. А как ее увидели, то и глаз не могли отвести - такая она была пригожая да приветливая. В тот же вечер увезли ее с собой. А злая мачеха со своей дочерью осрамились перед всем светом.
И жила Марина счастливо со всей своей семьей до глубокой старости, дружила со всеми двенадцатью месяцами и они ей во всём помогали.
 **«Ласковое имя».**

Психолог: Как дома вас называют ласково? Очень трудно сердиться, когда тебя называют ласково. Протяните мне ладошки, я буду прикладывать свои ладони к вашим, а вы назовите своё самое любимое «ласковое имя».

**«Массаж ладоней» релаксационное упражнение**

**«До свиданья».**

**Занятие 8**

**Тема**: **«Как преодолеть гнев»**

**Ритуал приветствия**

Игра "Поздоровайся гневно".

**Рефлексия прошлого занятия**

- Испытывал ли ты и твои близкие гнев за время, прошедшее с прошлого занятия?

- Чем это было вызвано?

**Работа со сказкой**

## Гномик .

Однажды в одном городе произошла интересная история. Каждый из вас знает много историй, но эта история — необычная. Она случилась в одной семье сказочных человечков-гномиков. Они очень похожи на нас с вами, почти такие же, только очень маленького роста, из-за чего, впрочем, они совсем не переживают.
Город, в котором жила эта семья, был очень большим. По его улицам ездили разные машины, там были красивые магазины, в которых продавались разные полезные вещи. На одной из этих улиц в небольшом доме жила семья гномиков.
 Они жили дружно и хорошо, но иногда старшие ругали и наказывали Маленького Гномика… А всякий из вас знает, что можно чувствовать, когда это случается…
 Однажды мама уходила из дома по своим делам и сказала Гномику: «Веди себя хорошо. Я скоро вернусь». Гномик остался дома один и, наигравшись в любимые игры, от нечего делать, стал ходить по квартире. В одной из комнат Гномик увидел мамину любимую вазу. «Какая красивая ваза»,— подумал Гномик и тут же заметил, что она не блестит на солнце, потому что на ней была пыль.
 «Надо помыть вазу. А когда мама вернется, она увидит, какая чистая и красивая теперь ее ваза»,— так решил Гномик. Он взял стульчик, встал на него, потянулся к вазе… И вдруг стульчик закачался, ваза упала из рук Гномика и… разбилась.
 «Я так хотел порадовать свою маму»,— прошептал Гномик, который был очень расстроен, и в ту же минуту мама вернулась домой. Мама не знала, что это случилось нечаянно, и что Гномик хотел ее порадовать. На Гномика закричали, отшлепали, он был наказан.
 Гномик почувствовал обиду и злость на маму. Ему не хотелось больше никогда ее видеть. «Ваза разбилась случайно, а мама этого не знает. Я хотел сделать приятное маме, а она… Пусть ее не будет. Я хочу остаться один на всем белом свете»,— так думал Гномик, и слезы катились по его щекам.
 Несколько слезинок упали на книгу с картинкой волшебника. И вдруг из книжки раздался голос. «Я все знаю,— сказал оживший волшебник,— ты чувствуешь большую злость и обиду на маму и хочешь, чтобы ее не было на свете, потому что она несправедливо наказала тебя. Сейчас я взмахну палочкой и ты останешься один, а мамы не будет…»
 Так и случилось. Мама исчезла. Гномик ходил по дому один и вскоре почувствовал, что ему совсем одиноко от того, что мамы нет рядом. «Она тоже там одна. Ей плохо, она ищет меня. Может быть, маме сейчас хуже, чем мне»,— подумал Гномик и ему захотелось вернуть маму. Но как же сделать это без волшебника?
 И Гномик догадался, что надо перестать злиться на маму и простить её. И как только из сердца Гномика исчезла злость и обида на маму, она вновь оказалась дома. Мама искала и звала Гномика. Гномик и мама обнялись. Они нашли друг друга. В доме заиграла музыка и они стали танцевать. Затем они пошли гулять и в парке, ели много разных вкусностей, катались на карусели.
 А Гномик подумал: «Как хорошо, что я перестал злиться на маму и простил её! Ведь она любит меня, и я буду всегда находить в себе силы, чтобы прощать ее, потому что она — моя любимая мама».
Вопросы для обсуждения:
Почему мама отругала Гномика? Была ли она права?
За что Гномик обиделся на маму? Обиделся бы ты на его месте?
Зачем Гномик простил маму? Мог бы он этого не делать? Что бы тогда было?

**Игра "Волшебный мешочек"**

Детям показываю мешочек злости и предлагаю оставить все "плохие" слова в волшебном мешочке (маленький мешочек с завязками). После того как все дети выговорятся, завязываю мешочек и прячу.

**Игра "Возьми себя в руки"**

Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди - это поза выдержанного человека. Можно встать по стойке смирно – поза солдата на посту.

**Релаксационное упражнение**

**"Тух-тиби-дух"**

Психолог: Сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно действовало по-настоящему, необходимо следующее: Вы становитесь в круг, я - в центр круга. Вы идете по часовой стрелке, я - против. Как только я скажу: Раз, два, три, стоп!" - все останавливаются. Я сердито - сердито говорю тому, перед кем остановилась, прямо в глаза, волшебное слово: "Тух-тиби-дух". Затем психолог меняется местами с тем, напротив кого он остановился, и игра продолжается. В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слова "тух-тиби-дух" сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

**Игра "Комплименты".**

Дети говорят друг другу приятные слова.

**«Массаж ладоней» релаксационное упражнение**

**«До свиданья».**

**Занятие 9**

**Тема***:***«Обида»**

**Приветствие**

**Рефлексия прошлого занятия**

**Рефлексия прошлого занятия**

**-** Что такое гнев?

- Как вы выражаете чувство гнева?

- Что вы делаете, когда злитесь?

**Беседа по картинке «Обида», №3**

**Памятка “Уходи, обида, прочь!”**

- Отойти от обидчиков и быстро походить, пробежаться, попрыгать на одной ноге, размяться на спортивных снарядах.

- Умыть лицо, руки, шею холодной водой.

- Не обращать внимания на глупого дразнилку, ведь умный ребенок такого бы не сказал.

- Зимой выйти на улицу и побросать снежки.

- Если рядом есть деревья, - прислониться к дереву позвоночником, лицом или ладонями. Какое дерево для этого лучше? Определить “свое” дерево можно в прохладное время года. Поздней осенью, ранней весной поднесите раскрытые ладони к дереву на расстоянии 3-5 см. Если почувствуете тепло, это дерево – ваш друг. Чаще всего это береза, дуб, каштан, тополь.

- Если есть талисман, можно пошептаться с ним.

- Надуйте воздушный шарик, представьте, что в нём ваша обида, а а теперь лопните шар!

- Нет шарика – нет обиды!

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

**Работа со сказкой**

**Сказка про обиды**

В одном городе в самой обычной семье жил самый обычный мальчик. Жил он вместе с папой и мамой, которые его очень любили (ведь все родители любят своих детей). Этот мальчик, так же, как и все дети, ходил в детский сад, потом гулял во дворе дома, а вечером ложился спать в свою теплую, уютную постель. Но в своей мягкой постели он не засыпал, как все дети, сладким сном, а начинал перебирать в памяти и переживать все те маленькие обиды и обидки, которые успел накопить за прошедший день. Могу вам сказать, что этот мальчик отличался от других тем, что умел накопить этих обид великое множество. Ему казалось, что он видит, как его

Друзья косо смотрят в его сторону (и на это обижался). Ему казалось, что во дворе девчонки шепчут плохие слова ему вслед - и на это тоже обижался. Часто ему казалось, что его никто не любит, даже мама с папой (потому, что они так много работают и так мало уделяют ему времени и внимания). И на это он обижался больше всего.

Вот как много обид было у этого мальчика. Он собирал их каждый день и поэтому каждый вечер он лежал в постели и перебирал в памяти все свои обиды. И, конечно же, ему становилось себя ужасно жалко от того, что все его обижают, он чувствовал себя очень несчастным  от этого. И никому не рассказывал о своем несчастье, о своих обидах. Ему казалось, что все и так должны видеть, что он обижается.

Так мальчик и жил: пережевывал свои обиды и проглатывал. Каждый вечер. И ни с одной из своих обид не хотел расставаться.

В конце концов с мальчиком стали происходить невероятные изменения. От каждой новой обиды он стал раздуваться, как воздушный шарик. Как обидится, так раздувается все больше и больше. И наконец раздулся так, что превратился в воздушный шарик. Подул ветер и понес шарик высоко в небо. Испугался мальчик-шарик, думает, что же делать? Страшно и неудобно  лететь вот так туда, куда ветер дует, все дальше от мамы и папы, друзей. Даже девчонки во дворе показались ему теперь хорошими и родными. Дай, думает, я ногами подрыгаю и опущусь вниз - а ног-то и нет. Тогда, думает, я руками помашу, полечу, куда хочу - а рук нет. Ничего нет! Есть только дырка, через которую шарик надувался обидами, и все! А дырка эта плотно веревочкой красной завязаны, чтобы обиды не вылетали. Туго завязана, просвет маленький, маленький, еле виден. Поднатужился мальчик, собрался и выпустил одну, самую малюсенькую обидку в этот маленький просвет. Чувствует, веревочка-то чуть ослабла. Уже не так крепко держит. Тогда он еще обидку поменьше нашел, выпустил. Веревочка еще ослабла. Тут и ветер начал стихать, не так крутит и болтает, как раньше. И стал тогда мальчик-шарик выпускать из себя обидки и обиды, сначала маленькие, потом побольше, потом самые большие. А когда выпустил из себя самую, самую большую обиду, глядь, а он во дворе дома своего стоит, такой же, как и раньше, в брюках и курточке. А в руках у него висит веревочка красная, которой шарик был перевязан. Да! Дела! Призадумался мальчик, хотел хоть одну обиду вспомнить и не нашел ни одной - все обиды выпустил там, в небе. Ничего не осталось. Только легкость во всем теле почувствовал. И так ему хорошо и приятно стало, так захотелось всем что-нибудь хорошее сказать (это, оказывается, так легко сделать, когда не обижаешься). Посмотрел мальчик на веревочку у себя в руке и подумал, что не хочет он больше, чтобы она его обиды связывала. Пошел и закопал её в песок. И теперь, когда обижался, то легко выпускал из себя все обиды. А со временем и вовсе обижаться перестал: какой смысл обижаться, если обиды не удерживаются. И стал он жить легко и свободно так, что со временем даже забыл об этой истории.

**Рефлексия**

Что нового вы сегодня узнали? (настроение у человека может меняться). Чему научились? А если кто-то из нас завтра утром будет в плохом настроении, как вы это узнаете? Как вы поступите? Во что можно поиграть с другом, чтобы ему стало весело?

**«Массаж ладоней» релаксационное упражнение**

**«До свиданья»**

Все участники встают в круг, держатся за руки и хором говорят: “Уходи, обида, прочь! Я себе смогу помочь!”.

**Занятие 10**

**Тема: «Как справится с обидой»**

**Приветствие**

**Игра "Волшебный стул"**

Кому-нибудь из детей исполняет роль Обидки (с соответствующим эмоциональным состоянием) и садится на стульчик. А остальным детям дается задание придумать как можно больше ласковых и нежных слов адресованных их товарищу. После этого дети очереди подходят к волшебному стулу и, поглаживая сидящего на нем ребенка, говорят ему ласковые слова. Для примера первым игру начинает воспитатель.

**Работа со сказкой**

Смелый Бобердулик (И. Орлова)

В один прекрасный весенний день в лесу появилось странное существо. Маленькое, с очень необычным хвостом и огромными зубами. Как оно попало в этот лес, никто не знал, и было ему очень одиноко, потому что он никого не знал и, судя по всему, просто заблудился.

Существо шло по дорожке и вдруг услышало с ветки: «Хи-хи, посмотрите, какой странный, какой-то урод!». Оно подняло голову и стало присматриваться. Это были белки, они прыгали с ветки на ветку и громко смеялись:

— Эй! Тебя как зовут?

— Бобердулик, — ответило существо.

— Как-как?

— Бо-бер-дулик.

— И имя у него какое-то дурацкое, — сказали белки, —

А ты кто?

— Не знаю, — ответило существо. — А можно мне с

вами поиграть?

— Нет, — ответили белки и убежали.

Бобердулику стало грустно, и он пошел дальше. Вдруг зашевелились кусты, и из кустов вышел зайчонок. Увидев Бобердулика, он закричал:

— Мама, мама, тут кто-то очень страшный!

— Я не страшный, — сказал Бобердулик. — Я никого

не обижаю и не делаю ничего плохого. Почему надо

мной смеются или меня боятся?

— А ты посмотри на себя, — сказал зайчонок. И ускакал прочь.

Грустно стало Бобердулику, и он заплакал. Он шел и плакал и не заметил, как вышел к реке, возле которой росло высокое дерево. Сел Бобердулик под дерево и так просидел до темноты, а потом заснул. Проснулся он от шума и странного запаха, которого раньше никогда не знал. Оказалось, что в лесу случился пожар, и звери выбежали к реке, но пламя подбиралось очень быстро, и единственным спасением было быстро перебраться через реку. Но все маленькие зверюшки не умели плавать. А наш Бобердулик был очень добрым. И поэтому ему захотелось помочь зверюшкам, хотя он тоже испугался огня и хотел убежать. Он стал грызть дерево, под которым спал ночью, и так быстро и ловко это у него получилось, что через несколько минут дерево уже упало и все звери перебежали на безопасный берег. Когда все успокоились, белки и зайчонок извинились перед Бобер-дуликом:

— Извини, мы не знали, что ты такой смелый.

И тут все вдруг услышали:

— Кар-кар!

Бобердулик поднял голову и увидел ворону.

— Что тут сидишь? — спросила ворона. — Твои родители ищут тебя.

И тут же из леса вышла семья бобров. И сразу все поняли, что странный и непонятный зверь оказался обыкновенным бобром, только маленьким. Родителям Бобердулика рассказали, что случилось с их сыном, и как он всех спас. Они очень порадовались за малыша, поблагодарили ворону и пошли домой. Уходя, Бобердулик сказал зверюшкам, что будет обязательно приходить в гости. — Мы будем тебя ждать! — ответили ему белочки и зайчонок.

**Игра "Море волнуется раз… "**

Дети передают мимикой и пантомимикой заданное эмоциональное состояние.

**«Массаж ладоней» релаксационное упражнение**

**«До свиданья»**

**Занятие 11**

**Тема: «Удивление»**

**Приветствие**

**Рефлексия прошлого занятия**

**-** Что такое обида?

- Как вы выражаете чувство обиды?

- Что вы делаете, когда обижаетесь?

- Испытывал ли ты и твои близкие обиду за время, прошедшее с предыдущего занятия?

Чем это было вызвано?

**Игра "Встаньте те, кто. .."**

Встаньте те, кто …

любит радоваться,

не любит грустить,

любит дарить цветы *и т.д.*

**Рефлексия прошлого занятия**

Испытывал ли ты и твои близкие грусть, печаль за время, прошедшее с предыдущего занятия?

Чем это было вызвано?

Как вы преодолели грусть, печаль?

**Беседа по картинке «Удивление», №9**

**Работа со сказкой**

Дети слушают и обсуждают сказку.

Жила-была девочка Настенька. Она очень не любила кушать. — Смотри, какая вкусная кашка, — говорила ей бабушка. — Съешь хоть ложечку, только попробуй, и тебе обязательно понравится. Но Настенька крепко сжимала губы и мотала головой. — Скушай творожок, — уговаривал Настеньку дедушка. — Он очень вкусный и полезный. Но и творожок она есть не хотела. — Смотри какой вкусный супчик, — говорила мама. — Посмотри только, какой он красивый! Там красная морковка, зеленый горошек, белая картошечка! — Не буду! — кричала Настенька и убегала из кухни. День шел за днем. Как-то пошла Настенька с подружками гулять, и решили они покататься на горке. А на ту горку вела высокая лесенка. Подружки топ-топ-топ — и поднялись на самую вершину, а Настенька стоит внизу и расстраивается: — Вон вы все какие большие да сильные! А почему же я такая маленькая? На ступеньки мне не подняться, за перильца не удержаться, на горке не покататься! — И правда, — удивились подружки, — что же ты такая маленькая? — Не знаю, — расстроилась Настенька и пошла домой.

Заходит она в дом, раздевается, а слезки так и капают: кап да кап, кап да кап. Вдруг слышит она шепот. Зашла Настенька в свою комнату. Нет никого, тихо. Зашла к бабушке с дедушкой. Тоже пусто. Заглянула она в комнату к родителям: и там никого. — Ничего не понимаю, — удивленно пожала плечами девочка. — Кто же шепчется? А! Я на кухне не была. — И она на цыпочках прокралась к кухне. Приоткрыла Настенька дверь, шепот стал громче. На стуле пусто, в углах пусто. Только на столе стоит тарелка супа.

— Ой, — удивилась Настенька, —да это же овощи разговаривают! Ничего себе. Настя даже рот приоткрыла от удивления.

— Я тут самая главная, — сердилась морковь. — Во мне есть витамин А, это самый главный витамин. Он помогает детям расти, а еще тот, кто ест витамин А, хорошо видит, почти как орел. Без меня никуда!

— Нет, мы, нет, мы, — подпрыгивали горошинки. — В зеленом горохе тоже есть витамин А, но нас больше, значит, мы главнее! И вообще, в нас еще и витамин В есть. — Во мне тоже есть витамин В, я же не хвастаюсь, — проворчало мясо.

— Во мне вообще много всяких витаминов, которые нужны, чтобы хорошо работало сердечко и чтобы зубки и десны были здоровыми.

— А во мне витамин С, — подпрыгнула картошка. — Он важнее всех остальных. Кто ест витамин С, тот не простужается, вот!

Тут они закричали все хором и чуть не подрались. Большая столовая ложка, тихо дремавшая рядом с тарелкой, поднялась, шлепнула по бульону и сказала: — Хватит спорить! Вот услышит Настя про то, что суп волшебный и что тот, кто хорошо кушает, быстро растет и не болеет, обрадуется и съест вас всех вместе с витаминами. — А я слышала, слышала! — закричала Настенька, вбегая в кухню. — Я очень хочу вырасти и кататься на горке вместе со всеми! Взяла она ложку и съела суп. С тех пор Настенька хорошо кушала каждый день. Вскоре она выросла и даже стала выше подружек.

Психолог: Посмотрите на картину и скажите, как выглядитудивленный человек. (Ответы детей.) Правильно унего раскрыт рот, брови приподняты, глаза широкораскрыты. Одной рукой он может придерживать или прикрывать рот, как будто хочет сдержать восклицание. От удивления человек может вскрикнуть, присесть или просто замереть. Переживание удивления бывает очень коротким и чаще всего приятным.

Покажите, как вы удивляетесь? Закройте глаза, а потом быстро откройте, посмотрите друг на друга и удивитесь. (Дети выполняют задание.)

**«Массаж ладоней» релаксационное упражнение**

**До свиданья»**

**Занятие 12**

**Тема: «Стыд, вина»**

**Приветствие**

**Рефлексия прошлого занятия**

**-** Что такое удивление?

- Как вы выражаете чувство удивления?

- Что вы делаете, когда удивляетесь?

- Испытывал ли ты и твои близкие удивление за время, прошедшее с предыдущего занятия?

Чем это было вызвано?

**Беседа по картинке «Вина», №10**

**Работа со сказкой**

Красная машина

В одном далеком-далеком городе жили машины. Все они были разные: большие и маленькие, быстрые и неторопливые, болтливые и молчаливые. Но какие бы разные они не были, они все знали и неукоснительно выполняли одно правило: на дороге не жди просьбы о помощи, помоги сам.
     Вот как–то в этом городе появилась новая машина. Она была великолепна! Ее новая еще не тронутая пылью и копотью городских улиц красная краска сверкала так, что ослепляла все встречные машины. А новенький сигнал звучал так мелодично и напевно, что им заслушивались. Все машины невольно притормаживали, чтобы рассмотреть новенькую Красную Машину. Даже Подъемный Кран приостановил движение своей стрелы, чтобы полюбоваться ею с высоты птичьего полета. Лишь Старый Бульдозер недовольно пробурчал: «не то все золото, что блестит», и двинулся дальше, разравнивая огромную кучу гравия.
А Красная Машина так берегла свою новую блестящую краску, что старалась ездить очень аккуратно, держась подальше от огромных грузовиков, автобусов, а от одного вида трактора ее прямо бросало в дрожь. Она была так поглощена тем, чтобы не повредить краску, что не замечала никого вокруг. Красная Машина ни с кем не здоровалась, ни с кем не заводила знакомства, мимо машин стоящих у обочины с поломкой проезжала с таким брезгливым видом, что к ней никто даже не мог посметь обратиться за помощью. Она была уверена, что уж у нее поломки никогда не будет, только со слабыми неудачниками может случиться такая незадача и нет смысла им помогать, они сами виноваты в своей слабости.
Шло время. Постепенно все привыкли к новой Красной Машине. Из-за ее высокомерия и чванства давно перестали с ней здороваться. А Бульдозер своему другу Подъемному Крану, с усмешкой глядя на зазнавшуюся красавицу, говорил: «Загордился кот и с печи нейдет».
Но Красная Машина даже не замечала этого.

 Однажды в невыносимо жаркий душный день Красная машина решила отдохнуть в лесу под тенью деревьев. Весь день она наслаждалась прохладой и не сразу заметила, как наступил вечер, и стало быстро темнеть. Красная Машина аккуратно объезжая выбоины грунтовой дороги выехала на автостраду и тут случилось не предвиденное! Ее мотор заглох! Как не пыталась Красная Машина завестись, у нее ничего не получалось. Мимо проносились машины, но ни одна даже не притормозила у стоявшей на обочине Красной Машины. Мудрый Бульдозер, который в это время перевозили на платформе на новое место работы, подумал: «Как аукнется, так и откликнется». Уже совсем стемнело, в городе зажглось уличное освещение, а на загородной дороге темнота становилась все гуще и гуще. В это время из дальнего рейса возвращался усталый Грузовик. Он с радостью смотрел на приближающие огни родного города, в предчувствии скорого отдыха, но в это время впереди мелькнули аварийные огоньки. Грузовик сбавил скорость и притормозил у Красной Машины. Он сразу узнал эту заносчивую красавицу, но все же спросил, не нужна ли ей помощь.
Красной Машине ничего не оставалось делать, как принять помощь Грузовика. Грузовик кинул ей прочный старый засмоленный трос и отбуксировал в город.
Поломка Красной Машины оказалась совершенно пустяковой, и если бы она не была так заносчива, то ее можно было бы починить еще на дороге.

 После ремонта Красная Машина разыскала своего спасителя и поблагодарила его.
 - Спасибо, спасибо вам большое! Я не представляю, что делала одна бы в этом страшном лесу!
 - Пустяки! - Грузовик только что выехал из мойки и сверкал на солнце чистыми боками. – Любой на дороге рад оказать помощь терпящему беду.
 - Нет-нет! Я часа два простояла на обочине, но ни один даже не притормозил!
- Ну, может здесь не только их вина? - Усмехнулся Грузовик.
Красная Машина взглянула на него и сразу вспомнила, как она вела себя по отношению к другим машинам. Ей стало очень стыдно, и только красный цвет машины скрыл ее смущение.
 С тех пор Красную Машину как подменили: она приветливо здоровалась с другими машинами, по мере своих сил старалась помочь каждому, кто оказался в беде.
Теперь даже старый Бульдозер ласково улыбался, глядя на Красную Машину: «Сей добро, и жди добра».

-Как вы понимаете эту поговорку?

-Почему красной машине стало стыдно?

- А если человеку никогда-никогда не стыдно. Это хорошо или плохо?

**«Массаж ладоней» релаксационное упражнение**

**Упражнение “Я чувствую себя виноватым, когда…”**

Дети встают в круг. Психолог кидает одному из них мяч и спрашивает: “(имя ребенка), ты чувствовал себя когда-нибудь виноватым? Когда это было? Чем закончилась ситуация?” После ответа ребенок кидает мячик обратно педагогу. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый ребенок не ответит на заданные вопросы.

В конце упражнения паровозик делает вывод о том, что все люди когда-то чувствуют себя виноватыми. Это не страшно, просто надо уметь признать, что ты не прав и попросить прощения. Но это должны быть не просто слова, а слова, идущие от сердца.

**«До свидания».**

**Занятие 13**

**Тема «Усталость»**

**Приветствие**

**Рефлексия прошлого занятия**

**-** Что такое стыд?

- Как вы выражаете чувство стыда?

- Что вы делаете, когда испытываете вину?

- Испытывал ли ты и твои близкие вину за время, прошедшее с предыдущего занятия?

Чем это было вызвано?

Сегодня мы познакомимся с новой эмоцией.

**Беседа по картинке «Усталость», №14**

Психолог: Сегодня я хочу вам рассказать одну историю про девочку Наташу. Ей столько же лет, сколько и вам. Однажды мама ушла на работу и оставила Наташу одну дома. Ей стало скучно, и она решила пригласить в гости, знаете кого? Послушайте стихотворение, что бы догадаться.

Стихотворение А. Слоникова «Пригласите слона»:
Если мама ушла на работу,
И вам одной сидеть неохота.
Вы пригласите в гости слона,
И будете вы совсем не одна.
А со слоном можно вам поиграть,
И песенку спеть, и порисовать.
А если соседи не будут ругать,
Тихонечко можно и станцевать.
Главное только, дом не сломать.
Чтоб было, где жить и куда приглашать!
- Вот так Наташа проводила свое время без родителей. Мама вернулась с работы и что она увидела? (Ответы детей). Наташа так разыгралась со слоном, что в квартире сделался ужасный беспорядок. Наташа очень не любила убирать за собой вещи, и часто огорчала этим свою маму. А мама потихонечку старела, и вскоре превратилась в старушку. У всех подруг Наташи мамы были молодые и красивые, а у нее была старая и усталая. Но самое удивительное в этой истории то, что это вовсе не сказка, а правда. Мамы всех вас очень любят, а когда вы их огорчаете, они каждый раз чуть - чуть стареют, только это не сразу заметно. Сегодня, когда ваши мамы придут за вами в детский сад, я сразу пойму, кто из вас любит свою мамочку по настоящему.

- Ребята, а как вы думаете, мама на работе устает?
- Что маме приходиться делать в течение дня?
- Ребята, подумайте, что можно сделать, чтобы мама отдохнула после работы, и поменьше огорчалась? (Психолог выслушивает ответы детей и обобщает их: «Правильно, можно предложить мамочке полежать немного, принести ей чашечку чая, убраться в квартире и т.п.»).

- Как выглядит человек, который устал?
- Вы когда-нибудь испытывали чувство усталости? (Ответы детей).

А вот, вот история о девочке Ире.

# Стихотворение:

# Посидим в тишине

## Елена Благинина

Мама спит, она устала…
Ну и я играть не стала!
Я волчка не завожу,
А уселась и сижу.

Не шумят мои игрушки,
Тихо в комнате пустой.
А по маминой подушке
Луч крадется золотой.

И сказала я лучу:
– Я тоже двигаться хочу!
Я бы многого хотела:
Вслух читать и мяч катать,
Я бы песенку пропела,
Я б могла похохотать,
Да мало ль я чего хочу!
Но мама спит, и я молчу.

Луч метнулся по стене,
А потом скользнул ко мне.
– Ничего, – шепнул он будто, –
Посидим и в тишине!..

Как вы думаете, у какой девочки мама останется дольше молодой и красивой? А как вы заботитесь о своих мамах?

**Упражнение «Велосипед»**

Лёжа на ковре, совершать вращательные движение ногами, изображая езду на велосипеде.

А теперь, давайте попробуем изобразить уставшего человека. Представьте, что вы проехали на велосипеде много километров. Ваши ноги «гудят», вытяните их и попробуйте ощутить тяжесть в ногах. А, может быть, вы пронесли тяжелую коробку или сумку. Встаньте! Представьте, что вы несете этот тяжелый предмет. Походите с ним по комнате. Что хочется сделать? (Ответы детей).
**«Массаж ладоней» релаксационное упражнение**

**«До свидания!».**

**Занятие №14**

**Тема «Скука»**

**Приветствие**

**Рефлексия прошлого занятия**

**-** Что такое усталость?

- Как вы выражаете чувство усталости?

- Что вы делаете, когда устаёте?

- Испытывал ли ты и твои близкие усталость за время, прошедшее с предыдущего занятия?

Чем это было вызвано?

**Работа со сказкой**

Как медвежонок со скукой справился.

Жил-был на свете маленький Медвежонок, хотя не такой уж и маленький, ведь он уже ходил в первый класс настоящей звериной школы. Поэтому каждое утро мама-медведица отводила его за лапу в школу. Вообще он любил туда ходить,— правда, только из-за перемен. На переменах он бегал с другими медвежатами наперегонки, кувыркался с ежами, дергал белочек за хвосты — в общем, веселился.

Но вот когда начинался урок, школа становилась невыносимой пыткой. Вы могли подумать, что он был глупый или ленивый, но это не так. Сначала он всегда слушал, делал, что ему говорили, а потом ему вдруг становилось скучно, и тогда он смотрел в окно на птиц и с завистью думал: «Вот хорошо им, летают туда-сюда, все видят, и делать ничего не надо; почирикал там, почирикал здесь и дальше полетел. Вот стать бы птицей...» На этом месте его обычно прерывала учительница, которая говорила, что он отстал и задерживает весь класс. Медвежонок принимался выполнять задание дальше, но что-то вечно не сходилось, не удавалось. Тогда Медвежонок поднимал руку и просился выйти, чтобы немного побегать по школе, или пытался тихонько залезть в портфель, чтобы слизнуть с бутерброда мед. Так было всегда.

Но вот однажды учительница-сова сильно разозлилась на Медвежонка, даже стала громко ругаться, чего не делала никогда. И белочки вдруг как затараторят все вместе: «Как же ты надоел, Медвежонок, сам скучаешь и другим мешаешь учиться» А зайцы им вторили: «Вечно учительница на тебя отвлекается!». Ежик зло прошипел в углу: «Надо выгнать его из школы, все равно не хочет учиться, пусть дома скучает!». Все ругались, шипели, махали лапами и недружелюбно поднимали хвосты.

Медвежонок заткнул лапами уши и побежал прочь из класса. Долго он бежал прямо в лес, не разбирая дороги, остановился в самой чаще, сел на пень и горько-горько заплакал. Крупные слезы капали на землю, вокруг пня, на котором он сидел, образовалась огромная лужа. А Медвежонок все не унимался, так ему было горько, обидно и плохо.

Слезы Медвежонка разбудили Гриба-боровика, хозяина леса. Пофыркивая и стряхивая с себя капли, Гриб вылез из-под земли. «Уф-уф, кажется дождь начинается»,— сказал Гриб и открыл зонтик. Затем он поднял глаза в небо и увидел солнце. «Странно, такой сильный дождь и такое яркое солнце». Но тут он обернулся и увидел рыдающего Медвежонка. «Ты чего это здесь сырость разводишь?!»

Медвежонок сначала очень испугался говорящего Гриба, но присмотрелся и понял, что Гриб добрый, старый и, наверное, мудрый. Медвежонок рассказал Грибу о своих бедах и о том, как разозлил учительницу тем,что скучал на её уроках и о том, как все шипели, рычали и ругались на него. «Что же мне делать? Вот я вроде хочу все задание сделать, но никак не могу, мне становится скучно и неинтересно. Что же мне может помочь? У-у-у»,— вновь заплакал Медвежонок.

Гриб действительно был очень мудрый. Он подумал и сказал: «Ну ладно, ладно, хватит реветь. Я знаю, как твоему горю помочь. Есть такое волшебное заклинание, которое любую скуку прогоняет и работу делает интересной». Медвежонок с надеждой посмотрел на Гриб и даже слез с пня, чтобы все как следует расслышать. А Гриб продолжал: «Вот как только ты замечаешь, что тебе стало скучно и неинтересно, скажи про себя три раза старинное заклинание «Фанты-санты-манты-чих», и сразу же все изменится.

Пока Медвежонок шел домой, он все время повторял заклинание, чтобы не забыть ни словечка.

Утром он быстро собрался и очень торопился в школу, так, что даже удивил маму-медведицу; ему очень хотелось проверить, подействует заклинание или нет.

Медвежонку, конечно, было немножко стыдно возвращаться туда после вчерашнего, но теперь он надеялся, что все изменится.

Первым уроком в этот день была математика... Зверята решали задачки и примеры. Медвежонок сделал 2 примера и вдруг он заметил, что глаза его смотрят в окно, на птиц, и думает он уже совсем не о задаче, которую так и не начал решать, а опять заскучал. Тогда он быстро три раза подряд (как велел Гриб) произнес про себя старинное заклинание: «Фанты-санты-манты-чих». Не заметил Медвежонок, как вновь сосредоточился на условиях задачи. Он так обрадовался, когда решил задачу не самым последним в классе, как это бывало всегда. «А заклинание-то действует! Спасибо тебе, Гриб-боровик»,— радостно думал Медвежонок. То же самое повторилось и на следующих уроках. А в конце дня учительница даже похвалила Медвежонка.

Всю следующую неделю заклинание помогало ему. И вскоре он стал выполнять задания почти самым первым, как только скука одолевала его, он вспоминал и произносил заклинание и скука, тут же проходила. Учительница хвалила его, говорила, что он очень способный. Однажды на перемене белочки (как всегда, в один голос) сказали ему, что теперь он самый лучший ученик и что им очень приятно с ним дружить. Ежик стал даже подходить к нему за советами. А в дневнике у Медвежонка часто появлялись пятерки, чему очень радовались родители-медведи. «Как же приятно и хорошо учиться и все всегда успевать»,— думал Медвежонок.

Однажды он заметил, что ему стало интересно, а вовсе не скучно, выполнять самые трудные задания и без заклинания. И он перестал произносить его вовсе, но старого Гриба он часто вспоминал и говорил, обращаясь в мыслях к нему: «Спасибо тебе, Гриб, мне очень помогло твое заклинание. Ведь так здорово учиться и узнавать всегда что-то новое, а не скучать, глядя в окно». Старый Гриб (тоже мысленно) отвечал Медвежонку: «Да ты же знаешь, что дело не в заклинании. Просто ты сам захотел хорошо учиться и прогнать скуку. А как захочешь, так оно и будет. Вот оно и все колдовство». Так бормотал старый Гриб и исчезал, Медвежонок же, довольный и счастливый, садился за трудные, но интересные уроки, шепча себе поднос: «Как захочешь, так и будет. Захочешь прогнать скуку, найдёшь сам себе дело по душе».

Вопросы для обсуждения:

Почему Медвежонку было трудно учиться?

В чем заключалось «волшебство» заклинания?

Почему вдруг Медвежонку понравилось учиться?

Что значит «Как захочешь, так оно и будет», согласен ли ты

с этим?

Что нужно делать, когда тебе скучно?

**Беседа по картинке «Скука», №7**

**Игра  «Азбука настроений»**

Дети, становятся в круг, каждому раздается пиктограмма с эмоцией**.**

- Внимательно рассмотрите свои карточки. А теперь по моему сигналу поднимет карточку тот, у кого пиктограмма удивления, грусти и т. д.

**«Массаж ладоней» релаксационное упражнение**

**«До свиданья».**

**Занятие 15**

**Тема: «Жадность»**

**Приветствие**

**Рефлексия прошлых занятий**

Перед вами пиктограммы. Давайте рассмотрим их (грусть, злость, радость, удивление).

Какое настроение у этого человека? Как вы определили? Почему он такой? А что плохого в том, что он грустный? (Ни с кем не играет, не разговаривает). Хорошего? (Не дерется).

Какое настроение изображено на второй пиктограмме? Почему человек злой? (обидели). Что в этом плохого? (дерется, жадничает, толкается). А что хорошего? (ничего).

А что хорошего в том, что человечек радостный? (с ним дружат, он со всеми играет). Плохого? (Если его обидят, он станет грустным).

Что изображено на четвертой пиктограмме? И чему удивлен мальчик? (что-то увидел, узнал).

**Упражнение «Тренируем эмоции».**

- А всегда ли у вас бывает хорошее настроение? Каким оно еще может быть? Предлагаю немного побыть актерами. Вы по очереди будете выходить на сцену, и изображать людей в определенном эмоциональном состоянии. Изображать нужно без слов. А задание я буду шептать вам на ушко. Задача зрителей – угадать, что показал актер.

-Уставший человек

-Больной ребенок

-Человек, который несет что-то тяжелое

-Человек сердится

-Два человека поссорились и обиделись друг на друга

-Радостный человек

-Ребенок, который потерялся в лесу (испуг)

-Человек, испытывающий боль от удара

-Добрая волшебница

**Чтение отрывка из стихотворения Н. Найденовой**

«Ничего тебе не дам»

- Молодцы, ребята! А сейчас я предлагаю вам послушать стихотворение Н. Найденовой, которое называется «Ничего тебе не дам».

Есть у Вити мячик новый,

Конь, гармошка и ружье.

Держит он свои игрушки

И твердит: «Мое! Мое!»

Говорит ему Наташа:

- Есть матрешка у меня.

Разреши моей матрешке

Сесть на твоего коня.

Хочешь, дам тебе посуду?

Хочешь, с мишкой поиграй.

Витя ей сказал: - Не буду!

Отойди, не приставай!

Ничего тебе не дам,

Я во все играю сам!..

Скажите, о ком оно? (версии детей). Какой был Витя? Как вы думаете: нравилось играть ребятам с ним? Почему?

Я вам прочитала стихотворение не до конца, как оно могло закончиться на ваш взгляд? (Варианты ребят).

А вот, что пишет Н.Найденова в конце своего стихотворения:

Есть у Вити балалайка,

Барабан, ружье и слон.

Есть машина, серый зайка…

Отчего ж скучает он?

Все, что только захотите,

Вы найдете у него,

Но товарищей у Вити

НЕТ НИ ОДНОГО!

Скажите, почему плохо быть жадным? Что бы вы посоветовали этому мальчику? (ответы).

Игра «Море волнуется» (…..эмоция радости….. на месте замри)

**Беседа по картинке «Жадность», №13**

**«Массаж ладоней» релаксационное упражнение**

**До свидания**

**Занятие 16**

**Тема: «Доброта»**

Приветствие

**Рефлексия прошлого занятия**

- Жадность помогает дружбе или мешает?

- Много друзей у жадного человека?

**Игра «Хорошо – плохо»**

Я вам задаю вопрос, а вы мне отвечаете, но необычным способом – без слов, выражением лица: если «хорошо» - вы улыбаетесь, если «плохо» - хмуритесь (*дети тренируются улыбаться и хмуриться)*.

Вопросы для игры -

- хорошо или плохо:

 - помогать маме?

- жадничать?

- обзываться?

- играть с друзьями?

- дарить подарки?

Что вам больше понравилось: улыбаться или хмуриться?     Какие люди вам больше нравятся: те, которые хмурятся или те, которые улыбаются?

Мы улыбаемся, смеёмся, плачем, хмуримся, сердимся -  это и есть наши эмоции. По эмоциям можно определить, какое у человека настроение, хорошо ему или плохо.

Работа со сказкой

## Сказка про добро: может ли маленькая девочка изменить мир

Жила себе маленькая девочка, которая любила читать сказки и мечтать о чудесах. Ее любимой историей была сказка про добро и зло. Девочке очень нравилось читать о победе и торжестве добрых сил и воображать, что наступит день, когда-то же самое произойдет и в реальном мире.
К сожалению, пока все было совсем по-другому. Она видела множество людей, которым не хватало еды, и не понимала, как другие могут в это же время тратить деньги на модную одежду и развлечения. А еще ей было очень жалко мальчика из своей школы. В прошлом году умер его отец и дела в семьи были очень плохи. Мама Пети, — так звали мальчика, — работала почти круглосуточно, но денег все равно не хватало. Поэтому после школы Петя в то время, когда все дети играли, продавал газеты, чтобы помочь маме.
Также наша героиня сочувствовала однокласснице Ксюше, над которой смеялись другие ребята. Ксюша носила смешные окуляры, что и было причиной насмешек. Даже Петя, который на самом деле был добрым и чутким мальчиком, не упускал возможности сказать ей что-то обидное.
Повсюду маленькая девочка видела много злости и ярости: люди ссорились между собой, грубили в автобусах и очередях, и оставались равнодушными к чужой беде. Она очень хотела изменить мир в лучшую сторону, но не знала с чего начать. Ощущать собственное бессилие было очень больно и неприятно. Но однажды ей пришло в голову замечательное решение, которое в корень изменило ситуацию.

Как-то в мечтах, маленькую девочку навестила фея-волшебница. Она знала об ее переживаниях и желании улучшить мир, поэтому решила помочь.
— Милая девочка! Не стоит думать, что ты не можешь изменить мир к лучшему, ведь это под силу каждому, кто захочет.
— Действительно? Я очень-очень этого хочу, но ума не приложу с чего начать. Добрая фея, подскажи, что я должна делать? – спросила девочка, обрадовавшись шансу преодолеть зло во всем мире.
— Для того чтобы мир стал другим нужно всего лишь сочинить сказку про добро. – улыбнулась волшебница.
— Самой придумать? Но у меня такая плохая фантазия, я совсем не умею писать. А если будет моя сказка про добро короткая и немножко глупая это тоже сработает? – растерялась девочка.
— Сработает-сработает. Главное, чтобы желание изменить мир исходило из сердца. – уверила ее фея и исчезла.
Не теряя ни минуты, девочка принялась сочинять сказку. Вопреки ее переживаниям она получилась интересной и поучительной. Девочка очень обрадовалась и замерла в ожидании изменений. Но ничего не произошло ни в этот день, ни завтра, ни через месяц. Мир продолжал быть злым и эгоистичным.
Как привычно она возвращалась из школы и увидела бедного Петю с пакетом газет. И вдруг девочка поняла: мало сочинить сказку про добро, нужно начать ее осуществлять на практике. Только решительными добрыми действиями можно изменить мир к лучшему. Не колеблясь, она подбежала к Пете и предложила помощь.
— Вдвоем мы управимся быстрее и у тебя еще останется время отдохнуть и поиграть. К тому же вместе ведь интересней! – объяснила она свой поступок удивленному мальчику.
На другой день Петя не стал смеяться над Ксюшей, а предложил ей красивое вкусное яблоко и защитил от других обидчиков. Увидев это, девочка улыбнулась: она поняла, что начала очень важное дело, способное изменить мир и сделать его добрее.

Только задумайтесь, каким прекрасным был бы мир, если б все поступали, как эта маленькая девочка! Злость, бедность и несчастья исчезли бы навсегда. Поэтому не упускай возможности сделать даже крохотный добрый поступок – пусть цепная реакция доброты никогда не прекращается.

**Игра-упражнение “Поменяются местами”**

Скучно, скучно так сидеть, друг на друга все глядеть.

Не пора ли пробежаться и местами поменяться?

Дети и **психолог** сидят на стульчиках в круге.

**Психолог говорит**: Поменяются местами все, у кого голубые глаза *(кто добрый, кто защищает девочек и т. д.)* Дети меняются местами.

**Беседа по картинке «Доброта», №19**

**«Массаж ладоней» релаксационное упражнение**

**«До свидания».**

**Занятие 17**

**Тема «Робость»**

**Приветствие**

Здравствуйте, я рада вас видеть! У меня в руках клубочек. Сейчас мы будем передавать 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 – Маша. Больше всего люблю гулять в парке… Далее по очереди высказываются дети. Здорово! А теперь послушайте мою историю…

**Рефлексия прошлого занятия.**

С какой эмоцией мы познакомились на прошлом занятии? Вы испытывали эту эмоцию? С чем это было связано?

**Психологический этюд**

Мальчик Костя первый раз пришел в детский сад. Он вошел в раздевалку, переоделся, познакомился с воспитателями и подошел к двери в группу. Он чуть приоткрыл дверь и заглянул внутрь. На его лице было вот такое чувство (покажите пиктограмму «робость»). Оно называется робость. Давайте попробуем изобразить его. Глаза чуть опущены. Голова слегка наклонена в бок. Кто хочет изобразить Костю? Что могут сделать дети, чтобы помочь мальчику?.... Хорошо! А сейчас давайте поиграем, кто будет Костей?

**Релаксация: «Я – лев»**

Закройте глаза и представьте себе, что каждый из вас превратился во льва. Лев – царь зверей. Сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный, мудрый. Он красив и свободен. Откройте глаза и по очереди представьтесь от имени льва, например: «Я – лев Гоша». Пройдите по кругу гордой, уверенной походкой… Отлично! Садитесь на стульчики.

**Работа со сказкой**

Костёрчик

Жил недалеко от города в лесу маленький Костерчик. У него были такие маленькие язычки, что его и костром-то люди не хотели называть, а говорили про него: “Так, какой-то костерчик”. Ему очень обидно было слушать такие слова, но уж очень он боялся разгореться по-настоящему. Он не знал, что из этого всего получится, поэтому и боялся. Вдруг у него ничего не выйдет, только все будут смеяться над ним: как он старается, потрескивает, раздувает свои язычки. Некоторые люди, проходившие мимо, говорили: “Что от него толку – ни обогреть, ни осветить не может”, а другие и вовсе хотели его потушить,- зачем, мол, он тут горит такой никчемный.

Горько вздыхал Костерчик, слушая все это и поблескивая своими маленькими язычками. А вот во сне ему снилось, что он большой красивый Костер, который ярко горит и играет своими мощными языками пламени, освещая все вокруг. Но наступало утро, и он снова никак не мог решиться разгореться по-настоящему во всю силу.

Так наступила осень, и стало в лесу очень холодно и сыро. Бежала как-то по лесу Мышка, вся шубка которой промокла. Увидел Костерчик замерзшую Мышку, жалко ему ее стало, но он только вздохнул: “Я бы обогрел тебя, Мышка, мне очень хочется быть настоящим Костром, но только я боюсь, что у меня из этого ничего не выйдет”. Тут Мышка спросила его: “А ты хоть раз попробовал сделать что-нибудь, чтобы стать настоящим Костром?” Он отвечал: “Нет, я не уверен, что у меня получится”.

“Да ты что,- пропищала Мышка, — я знаю одну тайну, мне ее рассказала старая сова, она все точно знает: каждый маленький Костерчик может стать настоящим Костром, для этого нужно просто хоть раз попробовать! “. Костерчик весь сжался от страха – “Вдруг я погасну, если попробую”. Но уж очень ему хотелось стать настоящим Костром и так хотелось обогреть Мышку, что он решился. Зажмурился, набрал в себя воздуха и как встрепенулся! Открыл глаза и понял, что все изменилось – у него появились такие мощные языки, он стал так звонко потрескивать дровами – как здорово!- и все оказалось не так страшно. Развеселился Костер, разыгрался и подумал: “Чего же я боялся, давно надо было попробовать”. Поблагодарил он Мышку, которая сразу же согрелась и высушила свою шубку, и сказал, что он всегда будет  обогревать ее.

Теперь его было видно издалека. А люди, когда пришли в лес, не поверили своим глазам. Они теперь говорили: “Вот какой у нас Костер! Теперь мы можем греться у него сколько угодно!”

С тех пор Костер всем светит ярко-ярко, а по вечерам рассказывает зверушкам историю о том, как он стал большим и красивым.

Он говорит всем: “Никогда не бойтесь пробовать, потому что даже самый маленький Костерчик может стать большим и красивым Костром. Стоит только хоть раз попробовать. Теперь-то я это точно знаю”.

**Обсуждение:**

Почему Костерчик боялся разгореться?

Из-за чего Костерчик все-таки решился разгореться?

Какую тайну Костерчик узнал от Мышки?

**Голосовая игра «Я очень хороший»**

Пусть каждый скажет о себе: «Я очень хороший» или «Я очень хорошая». Но перед тем как сказать, давайте немножко потренируемся. Сначала произнесем слово «Я» шепотом, потом обычным голосом, а затем – прокричите его. Теперь давайте таким же образом поступим со словом «очень» и «хороший» (или «хорошая»). И, наконец, дружно: «Я очень хороший(ая)!» Молодцы» теперь каждый, начиная с того, кто сидит справа от меня, скажет, как захочет – шепотом, обычным голосом или прокричит, например: «Я – Наташа! Я очень хорошая!» или: «Я – Кирилл! Я очень хороший!». Замечательно! Давайте встанем в круг, возьмемся за руки и скажем: «Мы очень хорошие!» - сначала шепотом, потом обычным голосом и прокричим.

**«Массаж ладоней» релаксационное упражнение**

**«До свиданья»**

**Итоговое занятие 18**

**Тема «Такие разные эмоции»**

**Приветствие**

Психолог: Ребята, в течение этого учебного года мы учились распознавать различные эмоции. Сегодня последнее занятие в этом учебном году, и я хочу, убедиться, что вы усвоили материал наших занятий.

**Азбука настроения**

Мы знаем, эмоции можно поделить на две группы. К первой группе относятся хорошие, приятные эмоции. Как их принято называть? *(положительными)* А ко второй группе относятся плохие, неприятные. Их принято называть *(отрицательными).* Попробуйте самостоятельно поделить эмоции на две группы. Положительные вы прикрепите к радуге, а отрицательные к тучке *(на доске).* Каждый из вас, по очереди, подойдёт к столу и возьмёт в руки по одну картинку и прикрепит их туда, куда, по его мнению они подходят.

*(Детям раздаются карточки с изображением различных эмоций, они прикрепляют их к соответствующим картинкам - «Радуга» или «Тучка». К положительным относятся - радость, интерес, удивление, а к отрицательным - грусть, страх, вина, злость).*

Вы молодцы! Справились с этим заданием! Мы знаем, что от того какие эмоции мы переживаем, зависит наше настроение, оно хорошее, когда мы переживаем положительные эмоции и плохое – когда отрицательные. Какое у вас сейчас настроение? *(ответы)*

Ребята, что может влиять на наши эмоции *(погода, друзья, события)*. Да, даже различные предметы могут влиять на наши эмоции. Сейчас вы в этом убедитесь.

**Игра «Волшебный сундучок»**

Психолог***:***Смотрите, какой необычный сундучок у меня есть. В нём лежат различные предметы, которые тоже вызывают у нас определенные эмоции. Сейчас я, буду доставать предметы, а вы попробуйте назвать и изобразить, ту эмоцию, которую они у вас вызывают: (лук (грусть, слезы), паук или змея (страх), сломанная игрушка (грусть), цветок, конфета (радость)). Молодцы.

Ребята, мы уже знаем, что каждый из нас может испытывать разные эмоции: веселые, грустные, спокойные... Разные эмоции могут, как укреплять, так и вредить здоровью человека. А у вас, когда - нибудь было плохое настроение? Какие эмоции вы при этом испытывали? *(дети перечисляют*).

**Визуализация с воздушным шаром**

Сейчас мы проведем опыт, которыё наглядно покажет, что может быть с человеком, если он вовремя не избавился от негативных эмоций: представьте, что этот шарик надувается негативными эмоциями. Вы **будете** их перечислять, а я буду надувать шарик *(психолог надувает шарик*). Что может случиться, если шарик сильно надуть? *(шарик лопнет)*

Конечно, шарик лопнет, а человек может заболеть или плохо себя чувствовать.

Когда у человека плохое настроение, он напряжен, скован. Поэтому не нужно накапливать отрицательные **эмоции**, лучше с ними своевременно, справляться, выпускать их из себя *(начинает понемногу спускать шарик*). И сегодня мы вспомним, как это делать.

Посмотрите, у меня есть карта, но необычная – с городами, морями и реками, а карта эмоций, по которой мы сегодня мысленно с вами прогуляемся.

Ну, что, в путь? Все смотрим на карту, перед нами первый город и называется он Злобинск.*(Слайд с изображением жителей - злые герои мультфильмов и сказок).*

**1.Город Злобинск**

Какую эмоцию чаще всего испытывают горожане, как вы думаете? *(злость)* Это отрицательная или положительная эмоция? *(ответ)*

У вас бывают такая **эмоция**? По какой причине она возникает*? (Ответы детей: что-то не получилось, обижают друзья...)*

Чтобы злость не причинила вреда и быстро ушла от нас нужно уметь справляться с ней. Как вы считаете, что можно сделать для этого? *(Ответы детей: побоксировать подушку, побегать, разорвать лист бумаги, и т. д.).*

А с какими людьми приятнее общаться, с добрыми или злыми? *(Ответы детей.)* Для того, что бы у вас было много друзей, не нужно часто и подолгу злиться.

Давайте мы все вместе скажем волшебные слова, которые помогут и нам и жителям этого **города** избавиться от злости. Встаём со стула, хором повторяем слова и выполняем движения.

**Динамическая пауза**

Если я вдруг разозлюсь - Изображают злость.

И ногою топну. - Топают ногами.

Я вдохну и улыбнусь, - Глубокий вдох, улыбаются.

И в ладоши хлопну - Хлопают в ладоши.

Психолог: Вот так нужно делать, если ты вдруг разозлился. А теперь посмотрите на экран, вот какие приёмы избавления от злости, мы оставим на память жителям города *(показ слайдов).*

**Упражнение на саморегуляцию.**

Совет 1. Возьми себя в руки *(слайд)*

Как только почувствуете, что так и не терпится кого-то обозвать или толкнуть, и трудно сдержаться, надо доказать себе свою силу: обхватить ладонями локти и сильно прижать руки к груди - это «поза сдержанного человека». Давайте попробуем.

Совет 2. Прикуси язычок *(слайд)*

Когда чувствуешь, что наружу рвутся некрасивые слова, надо заставить себя сдержаться, промолчать - посмотри на что-то совсем маленькое и прикуси язычок, вот так ... Показать.

Совет 3. Вдохни воздух *(слайд)*

Когда раздражены - вдохните воздух глубоко, глубоко и тихонько, медленно выдохните, чтобы сами не слышали своего выдоха. Попробуем?

Совет 4. Я хочу, я умею, я смогу ...

Когда вы выполняете любую задачу, а она у вас не получается - не расстраивайтесь, начните все сначала, скажите себе мысленно: «Я хочу, я умею, я смогу ...», и она у вас обязательно получится. Теперь вы так и будете делать и не злиться понапрасну *(нейтральный слайд с эмоциями).*

**Визуализация с бумагой**

А ещё, вы вспомнили, что можно избавиться от злости с помощью бумаги. Давайте покажем, как мы это делаем, мысленно переместите свою злость на лист бумаги, разорвите её и с силой скомкайте *(детям розданы листы тонкой бумаги, который разрешается рвать, мять, свертывать, скручивать)*. Давайте выбросим всю свою злость в мусорное ведро и скажем: «Уходи злость».

Вот сколько способов мы с вами знаем, так что злость нам не страшна. Садитесь на стулья.

Отправляемся дальше по карте эмоций и вторая остановка Долина Страхов.  *(Слайд напуганные «жители» долины).*

**2. Долина страхов**

Какую эмоцию испытывают люди, живущие в этой долине? Как выглядит человек, когда он напуган?

Совершенно верно: они дрожат, широко открыты глаза, рот вот-вот закричит. А все потому, правит долиной злой колдун - Страхобей *(слайд Страхобея)*. Ребята, мы можем помочь жителям долины прогнать Страхобея и избавиться от страха, для этого нам нужно выполнить задание. Вы согласны? Подойдите к столу.

**Дидактическая игра «Угадай эмоции сказочных героев**»

Психолог: Перед вами карточки с героями сказок и смайлики с **эмоциями**. Ваша задача подобрать правильный смайлик с **эмоцией каждому герою** (дети *выполняют задание).* Давайте проверим. Молодцы, справились с заданием и избавили жителей долины от такого страшного правителя. Продолжаем наше **путешествие по карте**.

**3. Деревня Грустинка**

Перед нами деревня Грустинка *(слайд).* Что вы можете сказать, про жителей этой деревни*? (Ответы детей.)* А показать сможете какое у вас выражение лица, когда вы грустите? *(Дети показывают).* Ну вот, теперь вы тоже стали грустными и скучными. Как же можно избавиться от грусти? *(поиграть с друзьями, заняться любимым делом, посмотреть весёлый мультфильм…)*

А игра с мячом, вас развеселит? Встаём в круг, я сейчас буду вам по очереди бросать мяч и называть какое-то действие, происходящее с ребенком. Вы ловите мяч, называете и показываете мне эмоцию, которую он при этом испытывает.

**Игра «Назови эмоцию»**

- идет в цирк; *(радость)*

- несет грязную игрушку; *(брезгливость)*

- хочет познакомиться, но стесняется; *(робость)*

- друг мешает играть; *(злость)*

- разбил мячом стекло; *(вина)*

- увидел злую собаку; *(страх)*

- победил в соревновании; *(гордость)*

- увидел плачущего ребёнка; *(сочувствие)*

Психолог: Молодцы! Отправляемся дальше по карте. Смотрите, это город Радостин *(слайд).*

**4.** **Город Радостин**

Что вы можете сказать о жителях этого города? *(они весёлые)* А сейчас мы поделимся друг с другом тем, что нас может обрадовать.

**Игра «Круг радости!»**

Становимся в круг. Я назову, что меня радует и протяну руку соседу, а вы по очереди будете, называть, что вас радует, и протягивать свою руку следующему. Ребята, смотрите, какой замечательный круг радости у нас получился!

Ребята, а вы радуетесь, когда вам дарят подарки? Все радуются, когда получают подарки, а если вы дарите их другим, какую эмоцию испытываете? Сейчас мы сделаем подарки для наших гостей. Берите стулья и присаживайтесь к столу.

**Рисунок «Пиктограммы»**

Я предлагаю вам выбрать четыре любых эмоций и нарисовать их. А почему четыре, вы сейчас догадаетесь сами. Возьмите альбомный лист. Положите на него свою руку, раздвиньте пальцы и обведите ее. А теперь, на большом пальце напишите начальную букву вашего имени, а на остальных, нарисуйте любую пиктограмму эмоции. Обращайте внимание на правильное изображение глаз, бровей и рта *(дети под музыку рисуют)*. Нарисовали, молодцы, подарите рисунки тому, кому вам хочется сделать подарок. И становитесь в круг.

Наше **путешествие по карте эмоций подошло к концу**. Я убедилась, что вы хорошо усвоили материал моих занятий и хочу, что бы вы, как можно больше испытывали положительных эмоций, а также, умели во время избавляться от отрицательных. Вспомним совет Кота Леопольда: “Ребята, давайте жить дружно!” *(слайд)* И тогда, положительные эмоции никогда вас не покинут.

 А у меня есть для вас сюрприз! Я хочу добавить вам еще немного положительных эмоций и дарю вам веселые смайлики!

**«До свидания»**