**Занятия для снятия эмоционального дискомфорта.**

**Занятие 1.** "Знакомство"

Приветствие

Дети вместе с ведущим сидят в кругу. Всем предлагается разучить приветствие, которое нужно пропеть, а не проговорить:

Доброе утро, Игорь (ребёнок называет своё имя, улыбается и кивает головой),

доброе утро, Настя... (называются имена детей по кругу),

доброе утро, (имя отчество ведущего),

доброе утро, солнце (все поднимают руки, затем опускают),

доброе утро, небо (аналогичные движения руками),

доброе утро, всем нам (все разводят руки в стороны, затем опускают) !

Игра "Моё имя"

Цели. Идентификация себя со своим именем, формирование позитивного отношения ребенка к своему "Я".

Ведущий задает вопросы; дети по кругу отвечают.

Тебе нравится твое имя?

Хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как?

При затруднении в ответах ведущий называет ласкательные производные от имени ребенка, а тот выбирает наиболее ему понравившееся.

Ведущий говорит: "Известно ли вам, что имена растут вместе с людьми? Сегодня вы маленькие и имя у вас маленькое. Когда вы подрастете и пойдете в школу, имя подрастет вместе с вами и станет полным, например: Ваня - Иван, Маша - Мария" и т.д.

Игра "Угадай, кого не стало"

Цели. Развитие внимания, наблюдательности, принятие детьми друг друга. Дети должны догадаться, кто вышел из комнаты, и описать его.

Игра "Узнай по голосу"

Цели. Развитие внимания, умения узнавать друг друга по голосу, создание положительного эмоционального фона.

Дети встают в круг, выбирают водящего. Он встает в центр круга и старается узнать детей по голосу.

Расслабление

Дети садятся или ложатся на пол в удобной для них позе. Ведущий говорит: "Устраивайтесь поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза и послушайте, что происходит вокруг и внутри вас. Произнесите свое имя сначала так, как вас зовут сейчас, а потом так, как вас будут звать, когда вы вырастете. Почувствуйте, какие у вас красивые имена, они только ваши". По окончании упражнения дети встают в круг, держатся за руки, каждый говорит соседу "до свидания", назвав его "взрослым" именем.

Занятия для коррекции тревожности и страхов.

Занятие 1. "Наши страхи"

Приветствие

Сценка по произведению К.И. Чуковского "Тараканище"

Цели. Развитие умения выражать различные эмоциональные состояния, имитация преувеличенного чувства страха.

Ведущий предлагает детям исполнить сценки, где звери пугались "страшного" и усатого тараканища, используя при этом выразительные движения: задрожать от страха, спрятаться, убежать и т.д. По окончании инсценировки ведущий просит объяснить пословицу: "У страха глаза велики".

Упражнение "Расскажи свои страхи"

Цели. Выявление реальных страхов детей, развитие умения говорить о своих негативных переживаниях открыто в кругу сверстников, формирование социального доверия. Начинает рассказывать о своих страхах взрослый: "Когда я был таким маленьким, как вы, то..." Затем задает вопрос: "А у вас такое бывало?", "А кто еще боится чего-то, расскажите!" Дети по желанию рассказывают о ситуациях, когда им было страшно. Ведущий каждый раз просит поднять руки тех, у кого было что-то похожее. (Ведущий должен следить, чтобы сюжеты рассказов не повторялись, обговорите все возможные детские страхи: темноты, одиночества, смерти, чужих людей, животных, злых сказочных героев и т.д.)

Рисование на тему "Нарисуй свой страх"

Цели. Снятие страхов, осознание своих страхов.

Дети рассаживаются за столами и рисуют. Звучит тихая музыка. Затем ведущий просит детей по желанию рассказать: что страшное он изобразил, предлагает оставить рисунки со страхами в кабинете у психолога на ночь, а дома подумать и на следующем занятии рассказать: появлялся ли страх опять, как можно с ним справиться.

Расставание

**Занятие 2. "Наши страхи"**

**Приветствие**

Рисование на тему "Нарисуй свой страх"

Цели. Снятие страхов, осознание своих страхов.

Дети рассаживаются за столами и рисуют. Звучит тихая музыка. Затем ведущий просит детей по желанию рассказать: что страшное он изобразил, предлагает оставить рисунки со страхами в кабинете у психолога на ночь, а дома подумать и на следующем занятии рассказать: появлялся ли страх опять, как можно с ним справиться.

Беседа о страхах

Цели. Уменьшение тревожности; развитие уверенности в себе.

Ведущий просит детей ответить на вопросы: "Все ли страхи плохие? Бояться - это плохо или хорошо? А бывает ли страх "хорошим"? Например, если мама боится за тебя - это плохо? Бывают ли полезные страхи? Как вы думаете, кто больше боится - дети или взрослые?". Далее рассматривает с детьми рисунки, сделанные на прошлом занятии, которые предварительно развешаны на стене кабинета, и спрашивает: кто какой страх изобразил? Как побороть его? А может, его можно пожалеть? Ведь он стал маленьким, если помещается на альбомном листочке?

Рисование на тему "Я тебя больше не боюсь!"

Цель. Помощь в преодолении негативных переживаний.

После прозвучавших предложений о том, как можно побороть свой страх, психолог предлагает нарисовать картину на эту тему. Он раздает детям рисунки с их страхами и чистые листочки бумаги, чтобы у каждого был выбор - на чем рисовать (на старом рисунке или изобразить страх снова и способ избавления от него: закрасить, нарисовать рыцаря и т.д.) или просто порвать рисунок со страхом и выбросить его и таким образом от него избавиться.

Этюд "Стойкий оловянный солдатик"

Цели. Помощь в снятии страхов, развитие уверенности в себе.

Ведущий читает сказку Х.К. Андерсена "Стойкий оловянный солдатик". Затем дети разыгрывают сценку по сказке. Предлагают другой финал сказки и разыгрывают его.

Расставание

Дети становятся в круг, улыбаются друг другу и прощаются до следующей встречи.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 8

**Упражнения для снятия агрессивности.**

**Упр. "Брыкание"**

Ход: дети ложатся на спину на ковер. Ноги свободнораскинуты. Медленно они начинают брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличивается скорость и сила брыкания. На каждый удар дети говорят "Нет!", увеличивая интенсивность удара.

Цель: Упражнение способствует эмоциональной разрядке и снятию мышечного напряжения.

**Упр. "Кулачок"**

Ход: дети берут в руку какую-нибудь мелкую игрушку или конфету. Ведущий просит сжать кулачок крепко-крепко, подержать кулачок сжатым, а затем раскрыть его - рука расслабится и на ладошке будет красивая игрушка или конфета.

Цель: Упражнение способствует осознанию эффективных форм поведения, смещению агрегации и мышечной релаксации.

**Игра "Карикатура"**

Ход: в группе выбирается один ребенок. Дети обсуждают, какие качества личности они ценят в этом ребенке, а какие им не нравятся. Затем группа предлагает нарисовать этого ребенка в шутливом виде. После рисования можно выбрать самый лучший рисунок. На следующем занятии предметом обсуждения может стать другой ребенок.

Цель: Игра помогает осознать свои личностные качества, дает возможность посмотреть на себя со стороны.

**Упр. "Лепим сказку"**

Ход: детям предлагается всем вместе слепить какую-нибудь сказку. При подборе сказки важно учесть, что в ней должно быть достаточно много героев, чтобы каждый ребенок мог лепить одного из них. Перед игрой дети обсуждают, какой фрагмент они будут лепить и соотносят друг с другом свои замыслы.

Цель: Работа с пластилином дает возможность сместить "энергию кулака".

**Упр. "Разыгрывание ситуации"**

Ты вышел во двор и видишь, что два мальчика дерутся. Разними их.

Тебе хочется поиграть такой же игрушкой, как у одного из ребят.

Попроси ее.

Ты обидел своего друга. Попробуй помириться.

**Игра "Воробьиные драки"**

Цель: снятие физической агрессии.

Ход: Дети выбирают себе пару и "превращаются" в драчливых "воробьев" (приседают, обхватив колени руками). "Воробьи" боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих

колен, тот выбывает из игры ("лечат крылышки и лапки у доктора Айболита"). "Драки" начинаются и заканчиваются по сигналу ведущего.

**Игра "Минута шалости"**

Цель: психологическая разгрузка.

Ход: Ведущий по сигналу (удар в бубен и т.п.) предлагает детям шалить: каждый делает то, что ему хочется - прыгает, бегает, кувыркается и т.п. Повторный сигнал ведущего через 1-3 минуты объявляет конец шалостям.