ББК 88

**Н 62**

**Никифорова Л.А.**

**Н 62 Вкус и запах радости:** Цикл занятий по развитию эмоциональной сферы. - М.: Книголюб, 2005. - 48 с. (Серия «Психологическая служба».)

18ВМ 5-93927-151-0

В пособии даны рекомендации по созданию у детей до­школьного возраста образов таких эмоциональных состоя­ний, как радость, гнев, страх, вина, стыд, через зрительные и слуховые представления, осязание, обоняние, вкус, через свое отношение и ассоциативное мышление. Показаны пути контроля и коррекции у детей поведенческих расстройств: агрессивности, расторможенности, застенчивости и других.

Приложение к пособию поможет оснастить занятия не­обходимым картинным материалом.

Адресовано психологам, воспитателям, гувернерам и ро­дителям. Может быть использовано на групповых и индиви­дуальных занятиях.

ББК 88

18ВК 5-93927-151-0

© Л.А. Никифорова, 2005 ) Оформление. ООО Издательство «Книголюб», 200

**ВВЕДЕНИЕ**

Мы счастливы, и кажется, что весь мир радуется и сме­ется вместе с нами. Мы грустим, и все вокруг становится се­рым и унылым.

Мы учим ребенка ходить, крепко держим его за руку, пе­реводя через дорогу. Показываем, как держать ложку и ка­рандаш, учим читать и писать. Мы предельно внимательны к формированию у ребенка знаний об окружающем мире. Но в мир чувств и эмоций ребенок вступает без провожатого, без поддержки и совета. Возможно, потому, что мы сами не очень сведущи, и нам сложно справляться с собственными эмоциями. Часто мы теряемся, когда можно воспользовать­ся собственным правом на эмоцию и ее внешнее проявление. А когда малыш пытается вести себя непринужденно и есте­ственно, оглядываемся вокруг, ожидая получить оценку ок­ружающих: «Не плачь, ты же мужчина!», «Не дерись, ты де­вочка!», «Ты что, трусишь?» Ребенок прячет свой страх, не­уверенность, потому что эти чувства не приветствуются в мире взрослых.

Научить ребенка в приемлемой для него форме расска­зывать о своем внутреннем мире, научиться слушать, слы­шать и понимать его, когда он говорит об этом, вам поможет это пособие.

Работа с материалом пособия проста и многовариантна. Вы выбираете эмоциональное состояние, например, радость. Находите в Приложении картинный материал по теме «Ра­дость». Рассматриваете вместе с детьми все возможные взаи­мосвязи выбранной эмоции с заданными чувствами. То есть пытаетесь совместно создать образ эмоционального состоя­ния посредством включения различных сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния и др. Вам нужно полу­чить ответы на вопросы: Как выглядит радость? Как она звучит? Чем радость пахнет? Какая она на вкус? Какой у нее цвет? Она тяжелая, легкая или совсем невесомая? Какое по­годное явление она напоминает? Согласитесь, очень непри­вычные для нас вопросы! Может быть, сначала и вам будет трудно найти на них ответы. Поучитесь у детей - задайте во­просы и послушайте, как они отвечают. Неправильных отве­тов не бывает. Ведь еще никто не придумал единицы измере­ния веса радости, глубины обиды или вкуса страха.

*Удачи, дорогие взрослые!*

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ**

Структура занятий типовая, и работа с детьми ведется по следующей схеме:

1. Предъявление сюжетной картины, сопровождаемой чтением (сочинением) сказочного эпизода. Сказочный фраг­мент предлагает взрослый или сочиняет сам ребенок. Цель данного этапа - вызвать интерес и сочувствие к сказочным персонажам, определить их эмоциональное состояние и ха­рактер взаимоотношений в заданной ситуации.

Так, сопереживание гномикам «переходит в план эмо­ционального воображения» [1]. Трогательный образ героев, их выразительная мимика и пантомимика помогут научить детей распознавать заданную эмоцию. Желательно, чтобы от роли слушателей дети постепенно переходили к роли актив­ных участников создания сказки.

Сказка развивает умение становиться на место персона­жа, определять его точку зрения, способствует формирова­нию эмпатии и пониманию логики межличностных отно­шений.

На этом этапе рекомендуется использовать фрагменты музыкальных произведений, которые подбираются из фоно­теки музыкального руководителя.

2. Обсуждение способов адекватного выражения эмо­ции. Задача этапа - учить детей «языку чувств» в форме, принятой во взрослом мире: с помощью мимики, жестов, по­зы, походки, интонации.

**3.** **Выражение эмоционального состояния через зритель­ные и слуховые представления, осязание, обоняние, воспр**иятие погоды и свое отношение. То есть при создании образа эмоции активно используются представления, воображение, ассоциативное мышление ребенка. Задача психолога заклю­чается в использовании различных анализаторных систем, расширении границ образного воображения и преодолении «психологической инерции» [6].

Любой образ, предложенный ребенком, - правильный, и он обязательно должен быть рассмотрен взрослым.

Создание образа эмоционального состояния становится для ребенка средством контроля своего поведения. Напри­мер, ребенку станет легче и проще справляться со страхом, если он расскажет о том, как выглядит страх, какой он на ощупь или на вкус.

4. Рисование на заданную тему. Детям предлагается вспомнить или сочинить историю на заданную тему, а затем отразить ее в рисунке.

На этом этапе психолог обращается к опыту ребенка и использует его воспоминания. Многим детям очень трудно рассказывать о своем негативном опыте. Они волнуются, ожидая услышать насмешки сверстников или получить при­вычную, отрицательную оценку своих поступков взрослым. Детям легче отразить собственные переживания с помощью рисунков, которые могут быть использованы психологом для дальнейшей индивидуальной работы. На данном этапе очень важно поощрять активность детей, поддерживать ат­мосферу доверия и защищенности, это будет способствовать раскрытию их внутреннего мира, снижению эмоциональ­но-психологического напряжения.

Обсуждение историй, переданных в рисунках, способст­вует снижению остроты негативных переживаний и помога­ет научиться прогнозировать последствия собственного по­ведения. Ведь любой поступок воспринимается не только и не столько как механическая последовательность действий. Поступок сопровождается эмоцией и вызывает обратную эмоцию. Совершая действие, ребенок должен знать, какую эмоцию оно вызовет. («А что будет потом?») Для лучшего

хождения в заданное эмоциональное состояние рекоменду­ется использовать подходящее музыкальное сопровождение.

**5.** **Проигрывание придуманных историй** с помощью иг­рушек, декорационных предметов, музыкальных инстру­ментов и т.д.

Разыгрывая определенную ситуацию, исполняя выбран­ную роль, ребенок использует и одновременно развивает вы­разительные средства коммуникации: мимику, пантомими­ку, жесты, интонацию, связную речь. Игра-драматизация по­зволяет выразить самые сокровенные желания, а также про­играть те роли, которые в реальной жизни не одобряются ок­ружающими. На этом этапе возможна коррекция поведенче­ских расстройств: агрессивности, импульсивности, растормо-женности, застенчивости и других.

Сочинение и разыгрывание историй помогают развитию творческих способностей, воображения, обогащают эмоцио­нальный опыт детей. «Ребенок открывает для себя что-то но­вое, а для взрослого - новое в себе» [1].

**6.** **Обобщение пройденного, краткое обсуждение задан­ного эмоционального состояния и формирование «портрета эмоции».** Рекомендуемые вопросы для обсуждения (на при­мере темы «Удивление»):

- Нравится ли нам удивляться? Почему?

- Чья история понравились? Почему?

- Удивление, какое оно - тяжелое или легкое? Какое на вкус? Какой у него цвет? И т.д.

- Что понравилось и запомнилось больше всего?

Можно разложить на столе раздаточные карточки с ус­ловными обозначениями чувств, цветоощущений, погоды и сформировать «портрет эмоции».

Важно поблагодарить и похвалить детей, не забывая от­метить каждого.

Основные задачи пособия:

V определение основных эмоциональных состояний;

V обучение различению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и выражению через мими­ку, пантомимику, интонацию;

V формирование навыков адекватного эмоционального отреагирования на совершенное действие или посту­пок. (Ребенок имеет право на любую эмоцию, которая помогает ему обогатить свой собственный жизненный опыт.);

V обучение сопереживанию;

V обучение эмоциональному предвосхищению последст­вий своих действий;

V обогащение невербальных средств коммуникации;

V развитие творческого воображения и навыков владе­ния монологической речью.

На всех занятиях решаются одинаковые задачи, поэтому их перечень не включен в описание занятий.

Общая продолжительность занятия в старшей группе детского сада - не более 20 минут, в подготовительной к школе группе -- 30 минут, для младших школьников -40-45 минут.

Предложенные занятия в зависимости от возраста, под­готовки детей и желания взрослого можно проводить цели­ком или разделить их на 2-3 части.

Занятия рекомендуется проводить 1 раз в неделю в неболь­шой подгруппе из 5-6 детей. Материал занятий можно ис­пользовать фрагментарно при коррекционной работе с детьми, имеющими нарушения в эмоционально-личностной сфере.

При показе иллюстраций, их названия рекомендуется закрывать листом с изображением вопросительного знака, для того чтобы дети не прочитали тему занятия.

*Дорогие взрослые и дети! Почувствуйте от совмест­ных занятий и запах Удивления и вкус Радости!*

**Занятие 1**

**РАДОСТЬ**

**МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ:**

О магнитофон, аудиозапись музыки К. Орфа «Осень. Гномы», Д. Христова «Золотые капельки»;

О магнитная доска (наборное полотно);

О сюжетная картина «Радость»;

О карточка с условным обозначением зрительного образа (глаз);

О картинки с изображением радостных и грустных ска­зочных персонажей и животных;

<> набор цветных карандашей и лист бумаги (для каждо­го ребенка);

О игрушки из кукольного («пальчикового») театра или из «киндер-сюрпризов».

**ХОЛ ЗАНЯТИЯ**

1. *Звучит аудиозапись музыки Карла Орфа «Осень. Гномы».*

*Психолог прикрепляет к магнитной доске (наборному полотну) сюжетную картину «Радость» и говорит:*

*-* Я приглашаю вас отправиться вместе со мной в сказоч­ное путешествие к гномикам. Давайте посмотрим на гномов и придумаем им имена. *(Дети предлагают свои варианты.)* Пусть это будут Дин и Тим.

Как и все настоящие гномики, Дин и Тим жили в лесу. Их домик считался очень гостеприимным. А какой дом называют гостеприимным? *(Дом, в котором бывает много гостей.)*

Наши гномики пригласили гостей. А к их приходу реши­ли испечь пирог с грибами. Взяли гномы корзинки и пошли в лес. Прошло уже немало времени, а грибы все не попадались. Гномики заглядывали под каждое деревце, под каждый кус­тик, и вдруг... Какая **радость!**

Гномик Дин присел на колени полюбоваться грибом и **радостно** крикнул: «Тим, посмотри, какой большой гриб!»

«Вот это гриб!» - воскликнул Тим и подпрыгнул **от радости.**

«Ура! Вот еще гриб! И еще...»

Гномы вернулись домой с полными корзинками грибов. Испекли пирог и вечером **порадовали** своих друзей вкусным угощением.

2. *Психолог говорит:*

*—* Мы посмотрели на гномиков и сразу догадались, что они **радостные.** Как нам это удалось? *(Ответы детей.)*

По лицу совсем не трудно узнать радостного человека: он улыбается или смеется, уголки губ приподняты вверх, глаза прищурены.

А что чувствует радостный человек? *(Ответы детей.)*

У радостного человека появляется уверенность в собст­венных силах. Он ощущает необыкновенную легкость, ему хочется летать, плясать, прыгать, кричать, чтобы выплес­нуть переполняющую его радость. Говорят: «В радости и ро­зы краснее, и фиалки голубее, и солнце ярче; даже дождь бодрит и успокаивает» [2].

Давайте попробуем изобразить жесты радостного челове­ка. *(Дети выполняют задание.)*

Покажите, какая поза и какая походка у радостного че­ловека. *(Дети выполняют задание.)*

Постарайтесь радостно сказать фразу: «Сегодня шел дождь». *(Дети выполняют задание.)*

Закончите мои предложения:

«Когда я радуюсь, я... (улыбаюсь, прыгаю, смеюсь, пою ...)».

«Я радуюсь, когда вижу... (подарки, мамино лицо, торт, клоунов ...)».

Молодцы! А вы почувствовали, что когда мы с вами гово­рили о радостных гномиках и изображали радующихся лю­дей, нам тоже становилось весело, радостно?

3. *Психолог прикрепляет к магнитной доске (наборно­му полотну) условное обозначение зрительного образа (глаз) и картинки с изображением радостных и грустных сказочных персонажей.*

*Детям объясняется значение символа, затем проводит­ся беседа:*

*-* Внимательно посмотрите на картинки. Назовите ска­зочных героев. *(Дети выполняют задание.)*

А теперь скажите, кто из них радостный? *(Ответы детей.)*

А кто грустный? *(Ответы детей.)*

Как вы догадались, что помогло вам определить их со­стояние? *(Ответы детей.)*

Вспомните любимых сказочных героев и расскажите, когда они испытывали радость? *(Ответы детей.)*

Давайте изобразим Буратино, Колобка, Пятачка и Вин­ни-Пуха. *(Дети выполняют задание.)*

*Психолог прикрепляет к магнитной доске (наборному полотну) пары картинок: веселый мышонок - грустный мышонок; веселый червяк - грустный червяк; веселая соба­ка - грустная собака; веселый кот - грустный кот.*

*-* На какой из картинок персонаж печальный, грустный, а на какой - веселый, радостный? *(Ответы детей.)*

Расскажите, что случилось, из-за чего изменилось на­строение героев. *(Рассказы детей.)*

Что нужно сделать, чтобы герои вновь стали радостны­ми? *(Ответы детей.)*

*Педагог меняет картинки местами, например: груст­ный мышонок - радостный мышонок, и просит детей придумать новые рассказы. Дети выполняют задание.*

4. *Звучит аудиозапись музыки Д. Христова «Золотые капельки».*

*Перед каждым ребенком - набор цветных карандашей и лист бумаги.*

*Психолог говорит:*

*-* Нарисуйте, пожалуйста, свою радость. Перед тем, как начнете рисовать, подумайте, какая она, какого цвета ка­рандаши вам понадобятся. Вспомните, что вы делали, когда радовались, кто был с вами рядом или кого вы хотели бы ви­деть в этот момент.

А может быть, кто-нибудь из вас нарисует «Портрет Ра­дости» и потом расскажет о ней, ответив на вопросы: где она живет? чем занимается? любит ли ходить в гости или чаще сидит одна дома? есть ли у нее друзья? есть ли враги?

*Дети выполняют задание, а затем рассказывают о сво­их рисунках.*

***&* Примечание.** Для того чтобы восприятие радостного эмо­ционального состояния было наиболее полным, взрослому необходимо обобщить рассказ ребенка, напоминая о спосо­бах выражения радости. «Ведь радостные переживания укре­пляют самооценку ребенка, повышают его уверенность в се­бе, делают его сознание более открытым для восприятия но­вой информации!» [5].

5. *На столе психолога - различные игрушки из куколь­ного театра или из «киндер-сюрпризов». Психолог говорит:*

*-* Выберите себе любую игрушку. Придумайте о ней ра­достную сказку или историю. Вашему герою нужно подоб­рать подходящее имя, рассказать, где он жил, чем любил за­ниматься, придумать, что ему не нравилось больше всего и о чем он мечтал. Расскажите о том, что его очень обрадовало и как он радовался. Кто радовался вместе с ним?

А может быть, ваш герой сначала был совсем не радост­ным? Может быть, ему кто-то помог стать веселым?

*Психолог дает время на подготовку, после чего дети по­очередно инсценируют свои истории с помощью игрушек.*

***&>* Примечание.** На всех занятиях необходимо поощрять де­тей использовать выразительные средства передачи эмо­ций - жесты, мимику, интонацию.

6. *Психолог говорит:*

*-* Мы многое узнали о радости . Скажите, радоваться хо­рошо или плохо? Почему вы так думаете? *(Ответы детей.)*

Как можно улучшить настроение? (Вспомнить что-ни­будь веселое, придумать историю о радостном событии, на­рисовать веселый рисунок ...)

Давайте улыбнемся друг другу. Вы - молодцы!

На данном этапе этого и последующих занятий можно использовать примерные вопросы для обсуждения и дополнительные виды рабо­ты - см. Методические рекомендации по проведению занятий, с. 7.

ЗАНЯТИЕ 2

СТРАХ

**МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ:**

О магнитофон, аудиозапись музыки Э. Грига «Шествие гномов» или «В пещере горного короля» и музыки Ф. Бургмюллера «Баллада», аудиокассеты из серии «Звуки. Голоса. Шумы окружающего мира», «Транс­порт. Боевые действия», «Звуковые фрагменты. Театр»;

<> магнитная доска (наборное полотно);

О сюжетная картина «Страх»;

<> карточка с условным обозначением слухового воспри­ятия (колокольчик);

О набор цветных карандашей и лист бумаги (для каждо­го ребенка);

<> народные музыкальные инструменты, игрушки из ку­кольного («пальчикового») театра или из «киндер-сюрпризов».

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

1. *Звучит аудиозапись музыки Э. Грига «Шествие гно­мов» или «В пещере горного короля».*

*Психолог прикрепляет к магнитной доске (наборному полотну) сюжетную картину «Страх» и говорит:*

- Сегодня мы снова отправляемся в волшебную сказку к гномикам.

Однажды Дин и Тим возвращались домой из леса. Дул сильный ветер. Вдруг они услышали очень неприятный и непонятный звук, от которого им стало очень **страшно.** Гно­мы остановились и прислушались. Звук повторился.

«Я дальше не пойду», - прошептал Дин «Давай возьмемся за руки, чтобы было не так страшно и пойдем вместе. Нам надо вернуться домой, пока не стемне­ло», - очень тихо произнес Тим.

Чем дальше шли гномики, тем сильнее становился звук. Он был похож и на скрип старой телеги, и на вздохи огром­ного животного, и еще на что-то опасное. Гномы были напу­ганы. У Тима от страха дрожали колени, а волосы подня­лись вверх. Даже кисточка на его шапочке испуганно под­прыгивала.

Гномы медленно вышли на поляну, откуда раздавался звук и стали искать глазами неизвестного, большого и страшного, которого себе вообразили. Посередине поляны стояли два огромных дерева, ветви которых были переплете­ны между собой. Сильный ветер раскачивал деревья, и от этого получался ужасный звук.

«Да это же просто деревья!» - воскликнул Тим.

«А звук не такой уж и страшный, когда знаешь, откуда он, правда?» - спросил Дин.

«Конечно», - ответил Тим.

Гномы еще немножко постояли около деревьев, а потом побежали домой, потому что становилось совсем темно.

2. *Психолог говорит:*

*—* Маленькие гномики сильно испугались страшного, не­понятного звука. Как мы можем узнать, что человек испу­ган? *(Ответы детей.)*

Голова испуганного человека втянута в плечи и откинута назад. Глаза широко раскрыты, брови приподняты, рот при­открыт. Руки прижаты к груди или закрывают лицо. Коле­ни согнуты, ходит он очень осторожно или вообще стоит на месте. От страха человек может очень тихо говорить, дро­жать, плакать. Ему даже кажется, что он становится мень­ше ростом.

Покажите друг другу, как вы выглядите, когда боитесь. *(Дети выполняют задание.)*

Теперь пройдите так, как ходит испуганный человек. *(Дети выполняют задание.)*

Постарайтесь испуганно сказать фразу: «Сегодня шел дождь». *(Дети выполняют задание.)* Закончите мои предложения: «Когда я боюсь, я ...» «Я боюсь, когда слышу...»

3. *Психолог прикрепляет к магнитной доске (наборно­му полотну) карточку с условным обозначением слухового восприятия (колокольчик), объясняет значение символа и говорит:*

*-* Сейчас я включу магнитофон. Угадайте, какие звуки мы услышим? *(Ответы детей.)* Мы услышим много разных звуков, среди них есть и страшные.

Мы будем слушать звуки и угадывать, какие из них пу­гающие, страшные, а какие успокаивающие или радостные.

*Психолог включает магнитофон, дети слушают и обсу­ждают различные звуки из фонотеки. В случае, когда ребе­нок относит какой-либо звук к категории пугающих, пси­холог предлагает припомнить, всегда ли этот звук был страшным.*

*Например, звук поезда и электрички ребенок восприни­мает как пугающий, а потом вспоминает, что когда он ехал в гости к бабушке или в отпуск с родителями, было очень весело и интересно. Рычание льва кажется страш­ным, но если льва представить на арене цирка, то страх проходит. Важно изменить отношение ребенка к пугаю­щим звукам посредством активизации позитивных воспо­минаний из его собственного опыта.*

4. *Звучит аудиозапись музыки Ф. Бургмюллера «Баллада». Перед каждым ребенком набор цветных карандашей и*

*лист бумаги.*

*Психолог говорит:*

*-* Сейчас мы будем слушать музыку и рисовать свой страх, а потом расскажем о нем.

Вы можете нарисовать историю, которая произошла, ко­гда вас напугал какой-нибудь страшный звук. Вспомните, чем вы занимались, кто был рядом с вами, что вы стали де­лать, когда испугались. Обратите внимание на цвета каран­дашей, выберите те, которые помогут лучше нарисовать ваш страх.

*Дети выполняют задание, а затем рассказывают о сво­их рисунках.*

*При обсуждении рисунков можно спросить ребенка, бо­ится ли он сейчас того, что нарисовал. Если дан положи­тельный ответ, психолог просит изменить картинку так, чтобы она стала, например, смешной. Предложение дорисо­вать какие-то забавные детали или раскрасить страх «ве­селыми» карандашами очень нравится детям.*

*Рекомендуется придумать этой истории веселый конец или ввести в ситуацию новый неожиданный персонаж, об­ладающий силой, хитростью или чувством юмора. Недопус­тимо стыдить или упрекать ребенка за то, что он чего-то боится! «Дети обучаются загонять свои страхи глубоко внутрь себя, чтобы угодить родителям или не пугать их своими переживаниями» [5]. Важно проявить внимание к каждому рассказу и при необходимости провести цикл ин­дивидуальных занятий по коррекции страхов.*

5. *На столе психолога - различные народные музыкаль­ные инструменты и игрушки из кукольного («пальчиково­го») театра или из «киндер-сюрпризов». Психолог говорит:*

*-* Выберите себе любой музыкальный инструмент, послу­шайте его звук. Придумайте историю о том, как этот звук кому-то показался страшным. Но помните - у вашей исто­рии обязательно должен быть хороший конец. Для показа вам могут пригодиться куклы.

*Психолог дает время на подготовку, после чего дети по­очередно инсценируют свои истории с помощью музыкаль­ных инструментов и игрушек.*

***&* Примечание.** Для детей более старшего возраста можно предложить рассказать историю от имени музыкального инструмента 6. *Психолог говорит:*

*-* Сегодня мы рассуждали о страхе и о разных звуках. Что можно сделать, когда тебя пугает какой-то звук? (Вна­чале нужно определить источник звука, т.е. откуда или от кого идет этот звук. Если звук продолжает беспокоить, то можно его нарисовать, а потом придумать историю с весе­лым концом.)

Спасибо всем!

Занятие 3

Гнев ( злость)

**МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ:**

О магнитофон, аудиозапись музыки Е. Ботлярова «Дра­чун» и музыки В. Гаврилина «Крот и червяк»;

О магнитная доска (наборное полотно);

О сюжетная картина «Гнев»;

О серия сюжетных картин «Гномы и Шишимора»;

О карточка с условным обозначением отношения (сер­дечко);

О мишень, большая картонная труба, наполненная поро­лоном (для погашения звука);

С- «сломанные» игрушки, «волшебная палочка»;

О два воздушных шарика, набор для выдувания мыль­ных пузырей, мешочек с фасолью или горохом (для каждого ребенка);

О набор цветных карандашей и лист бумаги (для каждо­го ребенка).

**ХОА ЗАНЯТИЯ**

1. *Психолог прикрепляет к магнитной доске (наборно­му полотну) картину 1 из серии «Гномы и Шишимора» и говорит:*

*—* Утром гномики наводили порядок в доме. Они вытира­ли пыль, подметали пол, поливали цветы. Когда уборка за­кончилась, Тим пошел ремонтировать сломанный велоси­пед, который стоял в мастерской, а Дин чуть позже взял корзинку и отправился в лес собирать ягоды для компота.

*Педагог прикрепляет к магнитной доске (наборному по­лотну) картину 2 из серии «Гномы и Шишимора» и продол­жает:* - А в это время их соседка Шишимора была очень серди­та. Она разозлилась, потому что гномы не пригласили ее в гости. Увидев, что гномы вышли из дома, Шишимора реши­ла действовать. Посмотрите и расскажите, что она натвори­ла. *(Дети составляют рассказ по картине.)* Довольная Ши­шимора убежала, а Тим вернулся домой. Увидев беспоря­док, он разозлился и сердито воскликнул: «Неужели это все Дин сделал!?»

«Посмотри, какие ягоды!» - сказал Дин, входя в дом. Но Тим начал топать ногами и громко кричать на него. Дин не понял, почему Тим гневается, и сильно огорчился. Гномы не разговаривали весь день.

*Психолог прикрепляет к магнитной доске (наборному полотну) сюжетную картину «Гнев».*

2. *Психолог говорит:*

*-* Какой был Тим, когда увидел беспорядок? (Злой, сер­дитый, разгневанный.)

Как можно узнать разгневанного или злого человека? *(Ответы детей.)*

Брови у злого человека опущены и сведены вместе, глаза раскрыты, губы сжаты, зубы стиснуты. Кисти рук сжаты в кулаки, он может сильно размахивать руками или топать ногами, громко кричать.

Изобразите гневного, злого человека. *(Дети выполняют задание.)*

Постарайтесь зло сказать фразу: «Сегодня шел дождь». *(Дети выполняют задание.)*

3. *Психолог прикрепляет к магнитной доске (наборно­му полотну) карточку с условным обозначением отноше­ния (сердечко).*

*На стене* - *мишень, на столе психолога - большая кар­тонная труба, наполненная поролоном.*

*Перед каждым ребенком - два воздушных шарика, набор для выдувания мыльных пузырей, мешочек с фасолью.*

*Детям объясняется значение символа, затем психолог говорит:*

*-* Как вы думаете, можно или нельзя гневаться, злиться на других людей? На друзей? Почему? *(Ответы, детей.)*

Я хочу открыть вам тайну: взрослые тоже злятся, но умеют это делать, не причиняя никому вреда.

Вспомните, что сделала Шишимора, когда разозлилась на гномиков? (Она устроила беспорядок в их домике и поссо­рила гномиков.)

Сейчас мы научимся сердиться, никого при этом не оби­жая.

Надуйте воздушный шарик и держите так, чтобы он не сдувался. *(Дети выполняют задание.)*

Представьте себе, что шарик - это ваше тело, а воздух внутри шарика - это ваш гнев или злость [4].

Как вы думаете, что случится с шариком, если его сейчас выпустить из рук? *(Он улетит.)*

Отпустите шарик и проследите за ним. *(Дети отпуска­ют шарик. Он быстро перемещается из стороны в сторону.)*

Заметили, что шарик был совершенно неуправляемым? Так бывает и со злым человеком. Он может совершать по­ступки, не контролируя их. Может обидеть или даже уда­рить кого-нибудь.

Теперь надуйте другой шарик и попробуйте выпускать из него воздух маленькими порциями. *(Дети выполняют задание.)*

Что теперь происходит с шариком? (Он сдувается.)

А что происходит с гневом внутри шарика? Можно им управлять? (Он выходит из него. И этим гневом можно управлять.)

Если гнев еще остался внутри нас, можно выпустить его с помощью мыльных пузырей. Давайте попробуем! *(Дети выдувают мыльные пузыри.)*

Еще гнев можно пропустить через стопы наших ног. Да­вайте встанем и сильно-сильно потопаем. Наши стопы сначала станут теплыми, потом горячими, потому что через них выхо­дит гнев. Давайте потопаем. *(Дети выполняют задание.)* Можно представить, что мы собрали остатки нашего гне­ва в мешочек. Давайте подержим мешочек на ладони. Чувст­вуете, какой тяжелый гнев? Сожмите его и со всей силы киньте в мишень. *(Дети выполняют задание.)*

А сердитые слова можно произнести в трубу. Попробуйте сделать это. *(Дети выполняют задание.)*

Вы почувствовали, как стало легко и весело! Мы с вами сердились, но никакого вреда никому не причинили.

***&* Примечание.** «Ребенку нужно научиться различным спосо­бам выражения гнева в любой приемлемой для мира взрос­лых форме». Он должен «позволить себе осознавать и по­нимать свой гнев», принимать его, но ни в коем случае не избегать. Это первый шаг к тому, чтобы чувствовать себя сильным и цельным» [5].

С детьми младшего школьного возраста можно погово­рить о физиологических изменениях, которые выражаются в сокращении мышц, вызывающих боль, когда человек на­ходится в состоянии гнева.

4. *Звучит аудиозапись музыки Е. Ботлярова «Драчун».*

*Перед каждым ребенком - набор цветных карандашей и лист бумаги.*

*Психолог предлагает детям нарисовать свой гнев или то, что они чувствуют или делают в состоянии гнева, вспомнить, на что или на кого был похож гнев. Может быть, на животное или на бесформенное облако? Дети вы­полняют задание, а затем рассказывают, что они нарисо­вали.*

***&* Примечание.** Каждому ребенку необходимо дать возмож­ность рассказать, что он нарисовал, обсудить с ним, что он хотел бы сделать с этим гневом. Что он чувствовал, когда злился? Как мог бы ребенок сейчас изменить то, что про­изошло с ним?

Важно поощрять рассказ и подбадривать ребенка, ис­пользуя вербальные и тактильные формы одобрения. При необходимости психолог помогает придумать позитивное окончание рассказа.

5. *Звучит аудиозапись музыки В. Гаврилина «Крот и червяк».*

*Психолог прикрепляет к магнитной доске (наборному полотну) картину 3 из серии «Гномы и Шишимора». В углу сложены игрушки из группы, например: растрепанная кук­ла, пирамидка с перепутанными кольцами, сломанные ма­шинки.*

*Психолог говорит:*

*-* Когда гномы помирились, они тоже, как и вы, научи­лись сердиться, не причиняя никому вреда. Тим и Дин при­гласили к себе в гости Шишимору. Они пили чай с баранка­ми и объясняли своей соседке, что надо делать, когда сер­дишься. Это очень понравилось Шишиморе. Она рассказала гномам, как неправильно себя вела раньше, когда сердилась на кого-нибудь.

А теперь посмотрите - в углу лежат сломанные игрушки из вашей группы. Их кто-то сломал, когда сердился. Сего­дня у нас необычный день. В этот день игрушки могут заго­ворить. Сейчас я с помощью «волшебной палочки» превра­щу каждого из вас в выбранную игрушку.

*Психолог дотрагивается до каждого ребенка «волшебной палочкой» и проводит беседу. Примерные вопросы беседы:*

*-* Расскажите, кто вы.

- Как вас называли дети?

- Кто с вами чаще играл?

- Как вы попали в детский сад?

- Хорошо ли вам здесь было?

- Что вы чувствовали, когда с вами играли?

- А когда с вами не играли, о чем вы думали? .

- Какое место в группе у вас самое любимое?

- Что вы почувствовали, когда вас сломали? *По окончании беседы психолог говорит:*

*-* А сейчас я обратно превращу вас в девочек и мальчи­ков. Давайте все вместе починим игрушки.

*Дети приводят в порядок и чинят игрушки.*

6. *Психолог говорит:*

- Можно ли нам гневаться? (Можно, только надо это де­лать так, чтобы никого не обижать.)

Кто у нас сегодня гневался лучше всех? *(Ответы де­тей.)*

Давайте расскажем, как можно злиться, не причиняя никому вреда. *(Ответы детей.)*

Улыбнитесь друг другу, ведь вы замечательные дети .

Занятие 4

УДИВЛЕНИЕ

<> магнитофон, аудиозапись музыки из серии «Наедине с природой »;

О магнитная доска (наборное полотно);

*О* сюжетная картина «Удивление»;

О карточка с условным обозначением обоняния (цветок);

О коробочки (спичечные коробки) с веществами и пред­метами, обладающими выраженным запахом (кусочек ванили, лист герани, лавровый лист, гвоздика, кофе, душистый перец, флакончик с духами, кусочек души­стого мыла, кусочек цедры, ароматная конфета и т.п.);

О набор цветных карандашей и лист бумаги (для каждо­го ребенка);

<> игрушки из кукольного («пальчикового») театра или из «киндер-сюрпризов».

**ХОА ЗАНЯТИЯ**

1. *Звучит аудиозапись музыки из серии «Наедине с приро­дой» — «Лес. Птицы. Дождь. Гроза».*

*Психолог прикрепляет к магнитной доске (наборному полотну) сюжетную картину «Удивление» и говорит:*

*-* Тим и Дин возвращались домой. Они были на дне рож­дения своего друга. Настроение у гномиков было замеча­тельное.

Вдруг все вокруг потемнело. Подул сильный ветер. За­шумела листва на деревьях и начался дождь. Тим и Дин спрятались под большой дуб, ожидая, когда закончится дождь. Ведь летом так часто бывает: дождь внезапно начи­нается и быстро заканчивается. Так и случилось: закончился дождик, выглянуло солнышко, зачирикали птички. Гно­мики весело зашагали по тропинке.

Неожиданно Тим вскрикнул **от удивления** и встал на ко­лени - прямо на тропинке росли два белых гриба.

«Не может быть! - воскликнул Тим, - Дин, ты только посмотри, какие большие и красивые грибы!»

Гномы запомнили, что грибы росли рядом с пышным цветущим кустом. Нигде больше не было такого ароматного куста. Они дошли до дома, взяли корзинку и ножик, чтобы срезать грибы. А потом очень легко нашли грибное место по запаху душистого куста.

2. *Психолог говорит:*

*-* Попробуйте рассказать об удивленном человеке. Какой он? *(Ответы детей.)*

У удивленного человека приоткрыт рот, брови и верхние веки приподняты. Обе руки могут быть опущены или одна рука может придерживать щеку или прикрывать рот, как будто хочет сдержать восклицание. Ноги могут быть согну­ты в коленях. От удивления человек может вскрикнуть, а может просто замереть. Переживание удивления обычно бы­вает коротким и приятным.

С каким человеком можно сравнить удивленного челове­ка? (С радостным.)

Покажите, как вы умеете удивляться. Зажмурьтесь. Те­перь быстро откройте глаза, посмотрите друг на друга и уди­витесь! *(Дети выполняют задание.)*

Что или кто может нас удивить? *(Ответы детей.)*

Постарайтесь удивленно сказать фразу: «Сегодня шел дождь». *(Дети выполняют задание.)*

3. *Психолог прикрепляет к магнитной доске (наборно­му полотну) карточку с условным обозначением обоняния (цветок).*

*На столе - коробочки с веществами и предметами, об­ладающими выраженным запахом.*

*Детям объясняется значение символа, затем психолог говорит:*

*-* Вспомните, пожалуйста, что помогло гномикам найти грибы? (Запах цветущего куста.)

Запахи бывают удивительными, необычными и запоми­нающимися. А какими еще? *(Ответы детей.)*

Закройте глаза. Я буду каждому из вас давать понюхать коробочку с удивительным запахом. А вы постарайтесь уга­дать, что это за запах, а затем рассказать, что вы вспомнили, вдыхая аромат. Удивитесь ему! *(Дети выполняют задание.)*

***&* Примечание.** Можно обратить внимание детей на неприят­ные запахи, которые тоже способны удивить. Поговорить о том, как изменить запахи. (Подушиться, понюхать что-нибудь приятное и т.п.)

4. *Звучит аудиозапись музыки из серии «Наедине с при­родой» - «Осень. Листопад».*

*Перед каждым ребенком - набор цветных карандашей и лист бумаги.*

*Психолог говорит:*

*-* Нарисуйте картинку, которая поможет вам рассказать историю о каком-нибудь удивительном запахе. Вы можете придумать сказку о животном, для которого обоняние явля­ется самым важным чувством, помогающим ему выживать. Некоторые животные не обладают острым слухом и зрени­ем, но запах они чувствуют очень хорошо.

А может быть, вы вспомните, что случилось, когда вас удивил какой-нибудь запах? Кто был при этом рядом с ва­ми? *(Дети выполняют задание.)*

***&* Примечание.** Все истории должны быть выслушаны с инте­ресом. По окончании рассказов можно спросить детей, чья история им понравилась больше и почему.

5. *На столе психолога — игрушки из кукольного («паль­чикового» ) театра или «киндер-сюрпризов».*

*Психолог говорит:*

- Выберите себе одну или две любые игрушки. Приду­майте сказку или историю о запахе, который очень удивил ваших героев.

*Психолог дает время на подготовку, после чего дети по­очередно инсценируют свои истории с помощью игрушек.*

*6. Психолог говорит:*

*-* Представьте, что вы давно не виделись. Посмотрите, друг на друга и удивитесь. *(Дети выполняют задание.)*

Нравится ли вам удивляться? Почему? Кто вас сегодня удивил? Почему? Чья история понравилась? Почему? Удивление, какое оно - тяжелое или легкое? Какое на вкус? Какой у него цвет?

А какие запахи могут удивить и обрадовать? Как пахнет удивление?

А какой запах у радости? У страха? У гнева?

Что вам сегодня запомнилось и понравилось больше всего?

***&* Примечание.** Можно положить на стол оборотной сторо­ной вверх карточки с символами. Предложить каждому ре­бенку взять любую из карточек и рассказать об удивлении, опираясь на выбранный символ (зрение, слух, обоняние, осязание, вкус, цвет и свое отношение к заданному эмо­циональному состоянию).

ЗАНЯТИЕ 5

РОБОСТЬ

**МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ:**

О магнитофон, аудиозапись музыки С. Рахманинова «Итальянская полька», П. Чайковского «Вальс»;

О магнитная доска (наборное полотно);

<> сюжетная картина «Робость»;

О карточка с условным обозначением природных явле­ний и объектов (солнышко с облаком);

О картинки с изображением различных состояний по­годных и природных явлений, объектов;

О набор цветных карандашей и лист бумаги (для каждо­го ребенка);

О песочница с мокрым песком (45x68x5 см);

О декорационные предметы и игрушки для песочницы: деревья, кусты, ракушки, галька, искусственные цве­ты, заборы, фигурки людей и животных и т.п.

**ХОЛ ЗАНЯТИЯ**

1. *Звучит аудиозапись музыки С. Рахманинова «Италь­янская полька».*

*Психолог прикрепляет к магнитной доске (наборному полотну) сюжетную картину «Робость» и говорит:*

- Дин решил посадить розы около домика, в котором они жили вместе с Тимом. Он долго выбирал сорт роз, подыски­вал подходящее место для посадки. Когда цветы были поса­жены, Дин рассказал Тиму о том, как надо за ними ухажи­вать: рано утром розы нужно поливать, а вокруг кустов рых­лить землю и выдергивать сорняки.

«О! У меня на это совсем нет времени!» - ответил Тим и пошел играть с котенком.

Дин вздохнул и стал ухаживать за розами один.

Однажды к гномикам приехала бабушка Тима и очень удивилась, когда увидела розы необыкновенной красоты.

«Кто же ухаживал за ними?» - спросила она. Дин скром­но опустил глаза вниз, а Тим начал хвалиться. Он рассказал бабушке, как он поливал розы, как оберегал и укрывал их в холодные ночи...

А окончание этой сказки придумайте сами. *(Дети вы­полняют задание.)*

2. *Психолог говорит:*

*-* Кого из гномиков можно назвать **робким?** (Дина.)

Посмотрите на Дина. У него голова и глаза опущены вниз. Кажется, что он прячет свой взгляд. Локти прижаты к телу, руки спрятаны, пятки и носки сомкнуты вместе.

А как можно назвать Тима? *(Ответы детей.)*

Тим -- самоуверенный, заносчивый. Глаза прикрыты, подбородок и нос вздернуты вверх, плечи отведены назад.

Как можно узнать робкого человека по походке? *(Отве­ты детей.)*

*А* самоуверенного? *(Ответы детей.)*

Робкий человек ходит маленькими шагами, ему хочется быть незаметным, говорить он старается тихо. А самоуве­ренный человек шагает большими шагами, размахивает ру­ками. Он хочет, чтобы все его заметили, поэтому даже гово­рит громче других.

А какого человека можно назвать уверенным в себе? *(Ответы детей.)*

Постарайтесь робко сказать фразу: «Сегодня шел дождь». *(Дети выполняют задание.)*

3. *Психолог прикрепляет к магнитной доске (наборно­му полотну) карточку с условным обозначением природ­ных явлений и объектов (солнышко с облаком).*

*Детям объясняется значение символа, затем проводит­ся беседа:*

- Робким может быть не только человек. О погодном яв­лении тоже можно так сказать. Например, о солнышке в зимний день, о ветерке в жаркий полдень. Бывает робкая тучка и робкий дождик.

Вспомните и назовите свой пример. *(Ответы детей.)* На какое погодное или природное явление похож робкий

человек? *(Ответы детей.)*

С каким временем года можно сравнить робкого Дина?

*(Ответы детей.)*

А самоуверенного Тима? *(Ответы детей.)*

*Психолог прикрепляет к магнитной доске (наборному*

*полотну) картинки с изображением различных состояний*

*погодных и природных явлений, объектов и продолжает:*

*-* Посмотрите на картинки. Выберите из них те, на кото­рых изображены робкие персонажи. *(Дети выполняют за­дание.)*

Давайте рассмотрим оставшиеся картинки. Что вы мо­жете сказать про них? Как их назовете? *(Ответы детей.)*

Какие явления более полезны для человека? Почему вы так думаете? *(Ответы детей.)*

Есть ли у вас знакомые, которых можно сравнить с тем, что нарисовано на этих картинках? *(Ответы детей.)*

4. *Звучит аудиозапись произведения П. Чайковского «Вальс».*

*Перед каждым ребенком* - *набор цветных карандашей и лист бумаги.*

*Психолог говорит:*

*-* Нарисуйте картинку о робком погодном явлении. При­думайте историю об этом.

Если вы будете говорить, например, о ветерке, расска­жите, откуда он прилетел, что он видел, когда летел? Куда полетит дальше? С кем он подружился? А с кем помешала познакомиться его робость? Хорошо ли ему быть таким роб­ким? Кто или что поможет ему стать увереннее?

*Дети выполняют задание, а затем рассказывают о сво­их рисунках.*

5. *Психолог приглашает детей подойти к песочнице и рассмотреть декорационные предметы и игрушки, отра­жающие реальную жизнь.*

*Детям предлагается выбрать любую роль или ситуа­цию из понравившегося рассказа и проиграть ее в песочнице с помощью декорационных предметов и игрушек.*

*Дети выполняют задание.*

***&* Примечание.** Песок вызывает приятные ощущения и обога­щает тактильный опыт, способствует более полному и глу­бокому эмоциональному восприятию.

6. *Психолог проводит беседу, используя примерные во­просы:*

*-* Какое природное явление можно назвать радостным? Злым? Испуганным?

- На какое погодное или природное явление похожа ро­бость?

- Какая погода может удивить?

- Нужен ли нам сердитый дождь (или гроза)? А злая зи­ма? Робкое солнышко?

- Какое явление напоминает радостный человек? А гнев­ный?

- С каким из этих людей вам хотелось бы познакомиться? А с кем хотелось бы подружиться?

- А с кем вы не хотели бы дружить? Почему? И т.д.

***&* Примечание.** Необходимо подвести детей к выводу о том, что любое погодное или природное явление, за исключе­нием стихийных бедствий, приносит пользу всему живому на нашей планете.

ЗАНЯТИЕ 6

ОБИДА

МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ:

О магнитная доска (наборное полотно); <С> сюжетная картина «Обида»;

О картинки с изображением обиженных и обижающих сказочных персонажей и животных;

О карточка с условным обозначением цветоощущения

(радуга); О листы плотной бумаги разного цвета и неопределенной

формы («Островки настроения»);

<> набор цветных карандашей и лист бумаги (для каждо­го ребенка);

О корзина для мусора;

О игрушки из кукольного («пальчикового») театра или из «киндер-сюрпризов».

ХОА ЗАНЯТИЯ

1. *Психолог прикрепляет к магнитной доске (наборно­му полотну) сюжетную картину «Обида» и говорит:*

*-* Сегодня мы вновь оказались в волшебном лесу у ма­леньких гномиков. Я вижу, что Тим и Дин **обиделись** друг на друга. Давайте вместе подумаем, что у них могло произойти.

*Психолог предлагает детям сочинить и рассказать сказку.*

*Дети выполняют задание.*

2. *Психолог говорит:*

- Когда мы посмотрели на гномиков, то сразу поняли, что они обижены друг на друга. Как мы догадались? *(Отве­ты детей.)*

У обиженного человека опущены голова, плечи, руки. Обиженный человек может молчать и сопеть, или говорить тихо, часто всхлипывая. От обиды человек может заплакать.

Кто может нас обидеть? *(Ответы детей.)*

Чем мы можем обидеть других людей? (Своими поступ­ками, словами.)

Как мы ведем себя, когда обижаемся? (Можем запла­кать, уйти.)

Покажите, какие мы бываем, когда обижаемся. *(Дети выполняют задание.)*

Расскажите, как вы себя чувствуете в этом состоянии. *(Ответы детей.)*

Как называют того, кто обижает? (Обидчик.)

Постарайтесь обиженно сказать фразу: «Сегодня шел дождь». *(Дети выполняют задание.)*

*Педагог прикрепляет к магнитной доске (наборному по­лотну) картинки с изображением сказочных героев.*

*—* Рассмотрите картинки и назовите сказочных героев, которых обидели. *(Ответы детей.)*

*—* А теперь найдите и назовите тех, кто сам был обидчи­ком других. *(Ответы детей.)*

3. *К магнитной доске прикреплена карточка с услов­ным обозначением цветоощущения (радуга).*

*На полу разложены листы плотной бумаги разного цве­та и неопределенной формы - «Островки настроения».*

*На столе - картинки с изображением обиженных и оби­жающих персонажей и животных.*

*Детям объясняется значение символа, затем проводит­ся беседа:*

*-* Как вы думаете, какого цвета обида? (Черного, серого...)

Как вы думаете, обида ощущается сильнее светлым днем или темным вечером? *(Ответы детей.)*

Обида тяжелая или легкая? *(Ответы детей.)*

Посмотрите на разноцветные «Островки настроений», которые лежат на полу. Подумайте и скажите, на островок какого цвета встанет обидчик, то есть тот, кто обижает? По­чему? *(Ответы детей.)*

А на какой островок встанет обиженный? Почему? *(От­веты детей.)*

Сейчас каждый из вас выберет любую картинку и вста­нет на «островок» того цвета, который больше всего подхо­дит к характеру изображенного на картинке персонажа. *(Де­ти выполняют задание.)*

Придумайте вашему герою имя и расскажите, что с ним произошло - он обидел кого-нибудь или обижен сам? *(Дети выполняют задание.)*

Объясните, почему вы выбрали эти картинки? *(Ответы детей.)*

4. *Перед каждым ребенком - набор цветных каранда­шей и лист бумаги. В углу комнаты - корзина для мусора.*

*Психолог говорит:*

*—* Выберите карандаши подходящего цвета и нарисуйте свою обиду. А потом расскажите об этом.

Вспомните, вас обидели или, наоборот, вы обидели ко­го-то. Долго ли обижались? Как себя чувствовали, если оби­дели другого?

*Дети выполняют задание, а затем рассказывают о сво­их рисунках.*

***&* Примечание.** Рассматривая рисунки, рекомендуется об­ратить внимание на выбор цвета, узнать отношение ребен­ка к обиде, обсудить, что он хотел бы сделать с обидой. *Психолог говорит:*

*-* Ненужные обиды могут накапливаться, становиться тяжелыми, они мешают жить. Лист с нарисованной обидой можно смять или разорвать, а потом выбросить в мусорное ведро. Давайте так и сделаем. *(Обычно дети с удовольстви­ем выполняют задание и внимательно следят, чтобы весь мусор из корзины был выброшен.)*

Как вы теперь себя чувствуете? *(Дети отвечают, а пси­холог обращает их внимание на ощущение легкости, кото­рое возникает после того, как освобождаешься от обиды.)*

А что можно сделать, если вы обидели кого-нибудь? *(Нужно попросить прощения.)*

Не всегда бывает легко это сделать. Но можно научиться прощать. Есть даже день, когда все люди просят прощения ДРУГ у друга. Давайте попросим прощения друг у друга. *(Де­ти выполняют задание.)*

Скажите, что было легче сделать: освободиться от своей обиды или попросить прощения? *(Ответы детей.)*

5. *На столе психолога - различные игрушки из куколь­ного театра или «киндер-сюрпризов».*

*Психолог говорит:*

*-* Представьте себе, что где-то далеко-далеко есть остров, на котором живут все обиды. Когда обиды встречаются, то начинают хвастаться, какие они большие и важные.

Выберите любую куклу и представьте себе, что это ваша обида. А теперь представьте, что ваши обиды встретились на этом острове. Разыграйте их встречу, о чем они говорят, ко­гда встречаются? Как хвастают друг перед другом? Кто мо­жет с ними справиться? Долго ли они живут? И что потом с ними происходит?

*Психолог дает время на подготовку, после чего дети инсценируют «встречи обид» с помощью игрушек.*

6. *Дети рассказывают о том, что запомнилось и понра­вилось.*

*Психолог хвалит их за интересные истории, рисунки и приглашает на следующем занятии отправиться в новое путешествие в волшебную страну гномиков.*

*ЗАНЯТИЕ 7*

*СТЫД*

**МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ:**

О магнитная доска (наборное полотно); О сюжетная картина «Стыд»;

О карточка с условным обозначением вкусовых ощуще­ний (рот);

О поднос с наколотыми на зубочистки кусочками бана­на, соленого огурца, яблока, лимона, ананаса, горькой редьки, киви и т.п. (по набору на каждого ребенка);

О набор цветных карандашей и лист бумаги (для каждо­го ребенка);

О аксессуары для игры-драматизации: шарфы, платки, галстуки, шапки и т.п.;

О набор карточек-символов.

**ХОА ЗАНЯТИЯ**

1. *Психолог прикрепляет к магнитной доске (наборно­му полотну) сюжетную картину «Стыд» и говорит:*

*-* Бабушка Дина жила в другом лесу. Когда Дин узнал, что она заболела, то очень забеспокоился и сразу стал соби­раться в дорогу. Уезжая, Дин попросил Тима выполнить ос­тавшиеся дела, потому что не знал, когда вернется обратно. А дел было немало. Приближалась зима, а гномики загото­вили еще недостаточно дров, не заклеили окна в доме, не ук­рыли розы.

«Как только бабушка поправится, я приеду», - сказал Дин, сел на лошадь и поехал.

Но Тим был очень ленивым.

«Я все сделаю позже», - решил он и пошел играть со своими любимыми игрушками.

И чем холоднее становилось, тем меньше ему хотелось заниматься хозяйством.

Когда приехал Дин, в доме было совсем холодно, кусты роз замерзли, а Тим лежал под тремя одеялами и дрожал. Дин очень рассердился на ленивого Тима, но сначала он рас­топил печь, приготовил обед. После обеда Дин начал **сты­дить** Тима. Он говорил о том, что Тим совсем не подготовил­ся к зиме: дров не наколол, окна не заклеил, розы не укрыл.

Тим чувствовал себя все хуже. Ему было очень **стыдно.**

«Извини, Дин, я хочу все исправить», - сказал Тим.

Вскоре гномики сделали все необходимые дела, и им ста­ло тепло и уютно в их маленьком домике.

2. *Психолог говорит:*

*-* Расскажите, как выглядит человек, которому стыдно. *(Ответы детей.)*

Его плечи приподняты, голова наклонена вперед и втяну­та в плечи, руки опущены или спрятаны за спину. Брови под­няты вверх и сдвинуты, уголки губ опущены вниз. Пережи­вая стыд, человек отворачивает или низко опускает голову, прячет взгляд, прикрывает глаза, часто на щеках появляется румянец. Кажется, что от стыда человек становится меньше ростом.

Давайте попробуем изобразить такого человека. *(Дети выполняют задание.)*

*-* Когда нам бывает стыдно? (Когда мы делаем то, что нельзя делать.)

Подскажите мне, что это может быть? *(Ответы детей.)* Человеку бывает стыдно, когда он нарушает принятые всеми правила. Например, нельзя бегать и громко разгова­ривать в театре или в цирке во время представления. Стыдно бывает и тогда, когда обещаешь что-то сделать и не выпол­няешь своего обещания.

Никогда нельзя обижать маленьких детей, пожилых лю­дей, домашних животных.

3. *Психолог прикрепляет к магнитной доске (наборно­му полотну) карточку с условным изображением вкусовых ощущений (рот) и объясняет значение символа.*

*На подносе лежат наколотые на зубочистки кусочки банана, соленого огурца, яблока, лимона, ананаса, горькой редьки, киви и т.п.*

*Психолог говорит:*

*—* У стыда есть свой вкус. Давайте его найдем вместе с ва­ми. *(Дети пробуют кусочки фруктов и овощей и высказыва­ют свое мнение.)*

***&* Примечание.** Иногда детям бывает трудно связать выбран­ное эмоциональное состояние с вкусовыми ощущениями. Поэтому можно начать с обсуждения приятных и неприят­ных на вкус продуктов.

Зная вкусовые предпочтения ребенка, можно обсудить с ним позитивное эмоциональное состояние и предложить от­ветить на вопросы: какой вкус у радости? у удивления? А вкус, отвергаемый ребенком, объединить, например, с чув­ством страха. Затем можно переходить к более сложным эмоциям, таким как стыд, вина.

4. *Перед каждым ребенком - набор цветных каранда­шей и лист бумаги.*

*Психолог говорит:*

*-* Мы уже попробовали стыд на вкус. А теперь давайте представим, как он выглядит. Вспомните состояние, когда вам было стыдно. После чего вам стало стыдно? Как вы узна­ли, что вам стыдно? Что бы вы сделали сейчас, если бы ока­зались на том же месте? Нарисуйте стыд.

*Дети выполняют задание, а затем рассказывают о сво­их рисунках.*

5. *На столе психолога - различные аксессуары: шарфы, платки, галстуки, шапки и т.п*

*Психолог говорит:*

*-* Давайте выберем самые интересные истории из тех, что вы услышали, и проиграем их. Не забудьте показать, как стоит, ходит, говорит человек, которому стыдно.

*Психолог, учитывая желания детей, распределяет ро­ли, дает время на подготовку, после чего дети инсцениру­ют истории.*

6. *Перед каждым ребенком - карточка с условным обо­значением зрения, слуха, осязания, обоняния, вкуса, цвето­ощущения, состояния природы и погоды и своего отношения к заданной эмоции.*

*Дети с опорой на символы составляют «портрет обиды».*

*ЗАНЯТИЕ 8*

*ВИНА*

**МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ:**

О магнитофон, аудиозапись музыки М. Мусоргского «Слеза»;

*О* магнитная доска (наборное полотно); О сюжетная картина «Вина»;

О карточка с условным обозначением осязания (рука с бабочкой);

<> коробочка с различным природным и «неспецифиче­ским» материалом: шишки, ракушки, камешки, пе­рышки, листья, пуговицы, бумага, проволока, пробки от бутылок, кусочки меха и ткани, ленты и т.п.;

О набор цветных карандашей и лист бумаги (на каждого ребенка);

О набор карточек-символов.

**ХОА ЗАНЯТИЯ**

1. *Звучит аудиозапись музыки М. Мусоргского «Слеза».*

*Психолог прикрепляет к магнитной доске (наборному полотну) сюжетную картину «Вина» и карточку с услов­ным обозначением осязания (рука с бабочкой).*

*Психолог объясняет значение символа, затем говорит:*

*-* Каждое лето Тим и Дин собирали лепестки роз, из ко­торых потом делали розовое масло. Оно было очень души­стым и ароматным. Нескольких капелек масла хватало, что­бы все белье имело приятный, цветочный запах. Разовое масло гномики добавляли в крем для торта или в мороже­ное. Этим летом Тим и Дин хорошо потрудились, и у них по­лучился целый горшочек розового масла. Гномы очень обра­довались, когда увидели так много масла и решили поде­литься с бабушкой.

Тим собрался пойти за маленьким горшочком, а Дин увидел мячик и предложил сначала сыграть в футбол. Гно­мы так давно не играли, что тут же наперегонки бросились к мячу и забыли о горшочке. Дин и Тим заигрались, тут мя­чик со всей силы стукнул горшочек с розовым маслом и раз­бил его.

«Ох!» - воскликнул Дин и присел на корточки.

«Наше масло...» - прошептал Тим.

От ужаса глаза его стали круглыми, колени подогну­лись. В воздухе сильно запахло розовым маслом, а в кув­шинчике не осталось ни одной капли.

«Что же мы теперь отнесем бабушке?» - сказал Тим.

«Она, наверное, очень огорчится!» - добавил Дин.

Оба гномика до самого вечера думали, как загладить свою вину и чем порадовать бабушку.

2. *Психолог говорит:*

*-* Вина и стыд - очень похожие эмоции. Испытывая ви­ну, человек низко склоняет голову, прячет глаза. Покажите, как смотрит, стоит, ходит виноватый человек.

*Дети выполняют задание.*

3. *На столе психолога - коробочка с различным природ­ным и «неспецифическим» материалом: шишки, ракушки, камешки, перышки, листья, пуговицы, бумага, проволока, пробки от бутылок, кусочки меха и ткани, ленты и т.п.*

*Психолог говорит:*

*-* В моей волшебной коробочке собрались разные эмо­ции. Здесь спряталась радость и страх, гнев и вина, обида и робость, удивление и стыд. Но злая волшебница заколдовала их и превратила в разные предметы. Только потрогав пред­меты, мы сможем разгадать, какие эмоции спрятаны внут­ри. Давайте попробуем.

*Психолог первым опускает руку в коробочку, выбирает предмет на ощупь, рассказывает о его качествах, своих ощущениях, а затем о тех эмоциях, которые он вызвал. Например, перышко может быть связано с удивлением, колю­чая раковина* - *со страхом и т.п.*

*Вслед за ним дети поочередно выполняют задание.*

***&* Примечание.** Психолог принимает любой вариант ребен­ка, при возникновении затруднений задает наводящие во­просы, фиксирует в журнале важные для диагностики и по­следующей коррекционной работы сведения.

4. *Перед каждым ребенком - набор цветных каранда­шей и лист бумаги.*

*Психолог говорит:*

*-* Вспомните, когда вы чувствовали себя виноватыми. Что вы сделали? Как вы переживали свою вину? Кто был ря­дом с вами? А что хотелось сделать в этот момент? Кого хо­телось увидеть рядом с собой? Нарисуйте и расскажите нам об этом.

*Дети выполняют задание, а затем рассказывают о сво­их рисунках.*

5. *Психолог говорит:*

*—* Сейчас каждый из вас изобразит какую-нибудь эмоцию с помощью мимики, жестов, позы, интонации.

*Дети выполняют задание. Когда один из детей изобра­жает эмоциональное состояние, другие вспоминают, когда они его испытывали.*

*По ходу выполнения задания психолог задает вопросы:*

*-* Что это за эмоция? Нравится она нам или нет? Если нравится, то почему?

Если не нравится, что бы хотелось с ней сделать?

6. *Психолог прикрепляет к магнитной доске (наборно­му полотну) набор карточек-символов, напоминает их зна­чение, затем говорит:*

*-* Теперь мы многое знаем об эмоциях: радости, страхе, удивлении, обиде, вине, робости, гневе, стыде. Какая эмо­ция самая теплая? Самая большая? Самая сладкая? Самая громкая? Самая кислая? Самая тяжелая? Самая приятная? *(Ответы детей.)*

Как можно себя развеселить? (Вспомнить чье-нибудь ве­селое лицо, звук, приятный вкус, цвет, запах, хорошие ощу­щения, солнечную погоду, и свое радостное состояние.)

Как можно справиться со своим страхом, гневом, оби­дой? *(Ответы детей.)*

Может ли один и тот же человек испытывать все эти эмо­ции? *(Ответы детей.)*

Как вы думаете, для чего нам нужны разные эмоции и наши знания о них? (Чтобы научиться лучше понимать себя и других людей.)

Давайте улыбнемся друг другу. Вы - молодцы!

**ЛИТЕРАТУРА**

1. *Ермолаева М.В.* Психология развивающей и коррек-ционной работы с дошкольниками. - М..; Воронеж: Изд-во «Институт практической психологии», 1998.

2. *Изард К.Э.* Психология эмоций. - СПб.: Питер, 1999.

3. *Исаев Д.Н.* Психосоматическая медицина детского возраста. - СПб: Социальная литература, 1996.

4. *Кэдъюсон X., Шефер Ч.* Практикум по игровой психо­терапии. - СПб: Питер, 2000.

5. *Оклендер В.* Окна в мир ребенка: Руководство по дет­ской психотерапии. - М.: Независимая фирма «Класс», 1997.

6. Современные образовательные программы для до­школьных учреждений / Под ред. Т.П. Ерофеевой. - М.: Из­дательский центр «Академия», 1999.