

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
"ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 172"

Методическая разработка

"Добрые лучи"



Краснодар, 2022

Авторский коллектив:

1. Заведующий МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 172»
Николаенко Ф.М.
2. Старший воспитатель МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 172»
Колупаева Е.В.
3. Старший воспитатель МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 172»
Дубина А.В.
4. Педагог-психолог МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 172»
Никифорова А.Б.
5. Воспитатель МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 117»
Харькова И.Ю.
6. Воспитатель МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 117»
Распономарева Е.С.
7. Воспитатель МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 117»
Васина Е.А.
8. Педагог-психолог МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 221»
Шкаева Л.Г.
9. Педагог-психолог МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 213»
Перчик М.И.

Содержание

1. Введение.....	4
2. Основная часть.....	5
3. Заключение.....	10
4. Список использованной литературы.....	11
5. Приложение 1.....	13
6. Приложение 2.....	32
7. Приложение 3.....	35

Введение

Дети как и взрослые постоянно испытывают стресс, эмоциональное напряжение и яркий спектр разных эмоций от положительных до негативных. Разлука с мамой, посещение детского сада, развивающих центров, других общественных мест, общение со сверстниками и взрослыми вызывают большой эмоциональный отклик у ребенка. Проблему накопления эмоционального напряжения у детей усугубляет неустойчивая центральная нервная система. Поэтому так важно формировать у дошкольников способность к саморегуляции. Игры и упражнения на снятие эмоционального напряжения очень помогают решать данную проблему.

Эмоциональные игры в детском саду направленные на снятие агрессии, помогают детям выплеснуть гнев, снять лишнее мышечное и эмоциональное напряжение, направить энергию в нужное, «созидающее» русло, настроить на спокойный и позитивный лад.

Дети выполняют определенные упражнения для того, чтобы утомить мышцы; а утомленные мышцы автоматически, без сознательных усилий, сами собой расслабляются. Остаётся лишь внимательно наблюдать за процессом расслабления. Эти игры можно проводить в качестве физ. минутки на занятии, во время свободной деятельности детей, в перерывах между занятиями или вечером.

Основная часть

Данная методическая разработка была создана для использования в рамках реализации программы: «Развитие социального интеллекта старших дошкольников, средствами конструкторской деятельности и игрового моделирования». В процессе организации игровых ситуаций с детьми выделяется время для проведения игры на саморегуляции, как элемент переключения деятельности. Также данные игры используются в соответствии с определенной тематикой игровой ситуации.

Саморегуляция – процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками.

Развитие саморегуляции – одна из центральных линий развития детей. Разнообразие видов деятельности, которые осваивает дошкольник, объединяет одно – в них формируется важнейшее личностное новообразование этого возраста – произвольная регуляция поведения и деятельности, способность к самоконтролю.

Психическая саморегуляция – самостоятельное целенаправленное и сознательное изменение субъектом регуляторных механизмов своей психики на основе использования ресурсов бессознательного уровня.

Психическая саморегуляция является одним из уровней регуляции активности этих систем, выражающим специфику реализующих ее психических средств отражения и моделирования действительности, в том числе рефлексии субъекта.

Общие закономерности саморегуляции реализуются в индивидуальной форме, зависящей от конкретных условий, а также от характеристик нервной деятельности, от личностных качеств субъекта и его привычек в организации своих действий, что формируется в процессе воспитания.

В период от двух до трех лет закладываются основы регулирующей функции речи. С 4 лет развивается контроль за своими действиями, а нарушение правил поведения другими замечается уже с 3 лет. Уже в

дошкольном возрасте появляется первая самооценка, роль которой в регуляции поведения постоянно возрастает. Все эти изменения служат предпосылками и создают условия для развития основ произвольной саморегуляции.

У ребенка, как и у взрослого, по мере роста его личности, повышаются способности к произвольной психической регуляции и самоконтролю.

В детском возрасте способность подчинять свою психическую жизнь ярким живым образам фантазии совершенно естественна, во-первых, потому что основной тип регуляции психики у детей как раз непроизвольный, во-вторых, потому что слово у ребенка очень близко к конкретному образу. Слова легко оживляют у детей яркие впечатления и реальные ощущения, способные запустить естественные механизмы саморегуляции.

Требования детского сада, а затем школы создают необходимость формирования произвольной памяти и мышления, дальнейшего развития произвольной саморегуляции эмоциональных проявлений, внимания и восприятия как главного резерва их способностей, творческих возможностей, жизненных сил и интересов. Понимание психологами и воспитателями общих механизмов психофизической регуляции организма дает инструмент воздействия изнутри на развитие детской психики и ее произвольной регуляции.

Цель: - формирование способности к саморегуляции и умения снятия психоэмоционального напряжения у дошкольников.

Способности произвольной психорегуляции

Способность регулировать различные сферы психической жизни состоит из конкретных контролируемых умений в двигательной и эмоциональной сферах, сфере общения и поведения. Ребенок должен овладеть умениями в каждой из сфер.

Двигательная сфера:

Для того чтобы самому научиться контролировать свои движения, ребенок должен овладеть следующими умениями:

- произвольно направлять свое внимание на мышцы, участвующие в движении;

- различать и сравнивать мышечные ощущения;
- определять соответствующие характера ощущений (напряжение-расслабление, тяжесть-легкость, др.) характеру движений, сопровождаемых этими ощущениями (сила-слабость, резкость-плавность, темп, ритм);
- менять характер движений, опираясь на контроль своих ощущений.

Эмоциональная сфера:

Способности детей в произвольной регуляции эмоций, в сравнении с движением, еще менее развиты: им трудно скрыть радость, огорчение, вину, страх, подавить раздражение или негодование. Пока эмоции детей еще непосредственны, не подчинены давлению социально-культурного окружения – самое удобное время, учить понимать их, принимать и полноценно выражать.

Для этого ребенку необходимо овладеть такими умениями:

- произвольно направлять свое внимание на эмоциональные ощущения, которые он испытывает;
- различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер (приятно, неприятно, беспокойно, удивленно, страшно и т.п.);
- одновременно направлять свое внимание на мышечные ощущения и на экспрессивные движения, сопровождающие любые собственные эмоции и эмоции, которые испытывают окружающие;
- произвольно и подражательно воспроизводить или демонстрировать эмоции по заданному образцу.

Сфера общения:

Овладев начальными навыками эмоциональной саморегуляции, ребенок сможет регулировать свое общение. Основным инструментом регуляции общения является способность устанавливать эмоциональный контакт. Эту способность можно развить тренировкой следующих умений:

- управлять, понимать и различать чужие эмоциональные состояния;
- сопереживать (т.е. принимать позицию партнера по общению и полноценно проживать прочувствовать его эмоциональное состояние);

- отвечать адекватными чувствами (т.е. в ответ на эмоциональное состояние товарища проявить такие чувства, которые принесут удовлетворение участникам общения).

У детей больше, чем у взрослых, развита, интуитивная способность улавливать чужое эмоциональное состояние, поскольку они не придают такого значения словам, как взрослые. Поэтому важно не упустить это благодарное время для развития у ребенка эмпатии, сострадания, общительности, доброты.

Уровень овладения ребенком элементарными умениями регуляции эмоциональной сферы и способность устанавливать эмоциональный контакт составляют уровень развития эмоционального контроля его личности.

Сфера поведения:

Управление поведением, как самой сложной сферой психической деятельности, необходимо включает в себя все ранее рассмотренные навыки саморегуляции и предполагает другие, специфические для этой деятельности, умения, которые составляют высшие формы эмоционально-волевой регуляции:

- определять конкретные цели своих поступков;
- искать и находить, выбирая из множества вариантов, средства достижения этих целей;
- проверять эффективность выбранных путей: действиями, ошибаясь и исправляя ошибки, опытом чувств, опытом прошлых аналогичных ситуаций;
- предвидеть конечный результат своих действий и поступков;
- брать на себя ответственность.

Упражнения, направленные на развитие саморегуляции детей

Наиболее важное место в технике психической саморегуляции занимают специальные упражнения, с помощью которых психика становится восприимчивой к воздействиям – это упражнения на расслабления мышц, упражнения на дыхание, которые в свою очередь способствуют расслаблению контроля сознания и введения установок в подсознание, различные медитативные упражнения, аутогенная тренировка.

Данная подборка игр используется в рамках реализации программы развития социального интеллекта старших дошкольников средствами конструкторской деятельности и игрового моделирования, а также подходит для использования воспитателями в ежедневной деятельности с детьми.

Упражнения и игры на снятие эмоционального напряжения и формировании саморегуляции могут проводиться как педагогом-психолог, так и воспитателем или любым специалистом ДОО. Такие упражнения и игры целесообразно проводить с детьми в течение дня, после образовательной деятельности, различных игровых ситуаций, массовых спортивных и развлекательных мероприятий. Можно использовать в качестве физминуток в течение образовательного события. Игры и упражнения проводятся с группой детей и индивидуально. При индивидуальной работе с детьми подбор и использование игр и упражнений происходит ориентируясь на эмоциональное состояние ребенка, его настроение, физиологическое состояние.

Заключение

Использование в работе с детьми игр и упражнений на формирование саморегуляции и снятие эмоционального напряжения благотворно влияют на эмоциональную сферу дошкольников. На основании наблюдений за детьми была выделена положительная динамика, дети научились различать свое эмоциональное состояние, считывать состояние другого человека.

У воспитанников наблюдается:

- улучшение концентрации внимания и контроля движения, снижение импульсивности;
 - снятие мышечного напряжения, расслабление;
 - умение концентрироваться на отдельных частях своего тела, контроль за мелкими движениями;
 - развитие произвольности и самоконтроля движений;
 - ослабление негативных эмоций, формирование произвольности поведения
- развитие концентрации внимания, коррекция импульсивности, стимуляция физической активности.

Список использованной литературы

1. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми (5-7 лет). – М., 2004.
2. Гиппиус СВ. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. – СПб., 2001.
3. Краткий психологический словарь. /Под общ. Ред. А.В Петровского, М.Г.Ярошевского. – М., 1985.
4. Лазарев М.Л. Программа “Познай себя”. - М., 1993.
5. Локалова Н.П. 90 уроков психологического развития младших школьников. - М., 1995.
6. Лопухина КС Логопедия. Речь. Ритм. Движение. - СПб., 1997.
7. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. – М., 2002.
8. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. М.: Новая школа, 1993.
9. Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников. – М., 2002.
10. Сполдинг Дж. Обучение через движение. - М., 1992.
11. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. – М., 2003.
12. Чистякова М.И. Психогимнастика. - М., 1995.

Приложение

Картотека игр на снятие психоэмоционального напряжения



Автор: педагог-психолог МАДОУ МО г.Краснодар «Детский сад № 221»
Шкаева Л.Г.

КАРТотеКА






СОЦИАЛЬНО – ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ

ИГР С ДЕТЬМИ

Цель: помочь детям старшего дошкольного возраста справиться с переживаниями, которые препятствуют их нормальному эмоциональному самочувствию и общению со сверстниками.

Педагог- психолог Шкаева Л.Г.

Условные обозначения:

-  - Снятие состояния эмоционального дискомфорта. Развитие социальных эмоций.
-  - Коррекция тревожности. Формирование социального доверия.
-  - Гармонизация противоречивости личности. Формирование адекватной самооценки у детей.
-  - Коррекция зависимости от окружающих. Обучение умению самостоятельно решать проблемы.
-  - Снижение враждебности во взаимоотношениях со сверстниками. Развитие навыков общения.



СНЯТИЕ СОСТОЯНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ДИСКОМФОРТА. РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ.

Задачи:

Снизить эмоциональное напряжение; создать положительное эмоциональное напряжение и атмосферу принятия каждого; развивать способности понимать эмоциональное состояние другого и умение выразить своё; обучить приемам ауторелаксации.



Игра «Моё имя».

Цель: Идентификация себя со своим именем, формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я».

Ведущий задает вопросы; дети по кругу отвечают.

- Тебе нравится твоё 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 имена у вас маленькое. Когда вы подрастаете 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»

Цель: Развитие внимания, наблюдательности, принятие детьми друг друга.

Дети должны догадаться, кто вышел из комнаты и описать его.



Игра «Узнай по голосу»

Цель: Развитие внимания, умение 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.



Рисование на тему «Автопортрет»

Расслабление:

Дети садятся или ложатся на пол в удобной для них позе. Ведущий говорит: «Устраивайтесь поудобней, 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 вырастите. Почувствуйте, какие у вас красивые имена, они только ваши».

По окончании упражнения дети встают в круг, держаться за руки, каждый говорит соседу «до свиданья», назвав его «взрослым» именем.



Игра «Связующая нить»

Цель: Формирование чувства близости с другими людьми.

Дети, сидят в кругу, передают клубок ниток. Передача клубка сопровождается высказываниям о том, что тот, кто держит клубок, чувствует, что хочет для себя и что может пожелать другим. При затруднении воспитатель помогает ребенку – бросает клубок ему еще раз. Этот прием диагностичен: можно увидеть детей, испытывающих трудности в общении, - у ведущего с ними будут двойные, тройные связи. Когда клубок вернется к ведущему, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.



Игра «Прогулка»

Цель: Двигательная и эмоциональная разминка.

Ведущий. Летний день. Дети гуляют. Пошел дождь. Дети бегут домой. Прибежали они вовремя, началась гроза. Гроза прошла быстро, перестал идти дождь. Дети снова вышли на улицу и –стали бегать по лужам.

В игре используется народная музыка, музыка Д. Львова-Компанейца «Хорошее настроение», П. Христова «Золотые капельки», К. Караваяева «Сцена грозы».



Рисование самого себя

Цель: Раскрытие своего «Я», формирование стремления к самосовершенствованию.

Воспитатель предлагает детям нарисовать себя в трех зеркалах:

- в зеленом – такими, какими они представляют себе;
- в голубом – такими, какими они хотят быть;
- в красном – такими, какими их видят друзья.



Игра «Возьми и передай»

Цель: Достижения взаимопонимания и сплоченности, умение передавать положительное эмоциональное состояние.

Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.



Игра «Переходы»

Цель: Развитие навыков кооперации, снятие психологической нагрузки.

Дети встают в круг и смотрят друг на друга. Затем по команде строятся по росту, цвету глаз, цвету волос и т.д.



Игра «Разыщи радость»

Цель: Формирование оптимального эмоционального тонуса, открытости внешним впечатлениям, развитие любознательности, нивелирование тревожности.

Воспитатель просит детей назвать по очереди все вещи, события, явления, которые приносят им радость. Предлагает завести книгу - тетрадь со следующими главами:

- качества, которые нравятся в людях;
- дела, которые удается хорошо делать;
- вещи, которые люблю;
- любимые книги, фильмы, мультфильмы;
- любимые места;
- приятные сны;
- наши мечты.



Танцевальный этюд «Подари движение»

Цель: Укрепление эмоциональных контактов, взаимопонимания и доверия.

Участники встают в круг. Звучит веселая музыка. Ведущий начинает танец, выполняя какие-то однотипные движения в течение 15-20сек. Остальные повторяют эти движения. Затем кивком головы ведущий дает знак кому-то из детей продолжить движения в такт музыке, тот в свою очередь передает это право следующему – и так по кругу.



Этюд «Солнечный зайчик»

Цель: Снятие психоэмоционального напряжения, развитие способности понимать свое эмоциональное состояние и умение его выразить.

Дети сидят в круг. Ведущий говорит: «Солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, носу, ротике, щечках, подбородке, аккуратно поглаживайте, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник, он любит и ласкает вас, а вы погладьте и подружитесь с ним. Улыбнитесь ему»



Рисование на тему «Мое настроение»

Цель: Осознание своего эмоционального состояния; умение адекватно его выразить.

Воспитатель приготавливает заранее мокрый лист и краски. После выполнения рисунков дети рассказывают, какое настроение они изобразили.



Упражнение «Тренируем эмоции»

Цель: Развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

Ведущий предлагает детям:

- а) нахмурится как:
- осенняя туча;
 - рассерженный человек;
- б) позлиться, как:
- злая волшебница;
 - два барана на мосту;
 - голодный волк;
 - ребёнок, у которого отняли мяч;
- в) испугаться, как:
- заяц, увидевший волка;
 - котёнок, на которого лает злая собака;
- г) улыбнуться, как:
- кот на солнышке;
 - само солнце;
 - хитрая лиса;
 - будто ты увидел чудо.



КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ. ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ДОВЕРИЯ

Задачи:

Помочь в преодолении негативных переживаний и снятии страхов; уменьшить тревожность; воспитать уверенность в себе; снизить эмоциональное напряжение.



Игра «На что похоже настроение?»

Цель: Эмоциональное осознание своего самочувствия, развитие симпатии.

Участники игры по кругу при помощи сравнения, говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их настроение. Начинает игру ведущий: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе. А твоё? «Ведущий обобщает – какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т.п.



Разыгрывание сценки «Котята»

Цель: Развитие понимания эмоционального состояния и поступков другого человека, умение выразить своё.

Дети слушают песенку.

Два маленьких котёнка поссорились в углу,
Сердитая хозяйка взяла свою метлу
И вымела из кухни дерущихся котят,
Не справившись при этом, кто прав, кто виноват.
А дело было ночью, зимою, в январе,
Два маленьких котёнка озябли во дворе.
Легли они, свернувшись, на камень у крыльца.
Но сжалилась хозяйка и открыла дверь.
«Ну что, - она спросила, - не ссоритесь теперь?»
Прошли они тихонько в свой угол на ночлег,
Со шкурки отряхнули холодный мокрый снег,
И оба перед печкой заснули сладким сном,
А вьюга до рассвета шумела за окном.

Дети послушав песенку, по очереди изображают мимику хозяйки, озябших котят, сладкий сон согревшихся котят. Затем разыгрывают сценку полностью.



Игра «Настроение и походка»

Цель: Снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снятие мышечных зажимов.

Ведущий показывает движения и просит изобразить настроение: «Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь – как тяжелые, большие капли. Полетаем, как воробей, а теперь – как чайка, как орел. Походим, как старая бабушка, попрыгаем, как веселый клоун. Пройдемся, как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкрадемся, как кошка к птичке. Пощупаем коки на болоте. Задумчиво пройдемся, как рассеянный человек. Побежим навстречу маме, прыгнем ей на шею и обнимем её».



Упражнение «Расскажи свои страхи»

Цель: 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.)

Предложить детям нарисовать свой страх. (см. Рисование «Нарисуй свой страх»)



Комплекс «Музыкальная мозаика»

Цель: Ауторелаксация, развитие умения двигаться в такт музыкальных фрагментам разных темпов.

Звучит плавная музыка, под эту музыку движения детей мягкие, текучие, переходящие одно в другое; под импульсивную – резкие, сильные, четкие, рубящие; под лирическую – тонкие, изящные, нежные; под спокойную тихую музыку – стоят без движения и «слушают» свое тело.



Рисование на тему «Нарисуй свой страх»

Цель: 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 на ночь в группе, а дома подумать и в следующий –аз рассказать: появлялся ли страх опять, как можно с ним справился.



Беседа о страхах

Цель: Уменьшение тревожности; развитие уверенности в себе.

Ведущий просит ответить детей 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, которые рисовали раньше, они предварительно развешаны на стене, и спрашивает: Кто, какой страх изобразил? Как побороть его? А может, его можно пожалеть? Ведь он стал маленьким, если помещается на альбомном листочке?

Далее желательно провести рисование на тему «Я тебя больше не боюсь!»



Рисование на тему «Я тебя больше не боюсь!»

Цель: Помощь в преодолении негативных переживаний.

После прозвучавших предложений о том, как можно побороть свой страх, воспитатель предлагает нарисовать картинку 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 свой 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 по сценке из мультфильма «Котенок по имени Гав»

Цель: Помощь в преодолении негативных переживаний.

Ведущий предлагает отправиться в мультфильм «Котёнок по имени Гав». Котёнок в грозу забрался на чердак и сидит там один, дрожа от страха. Все кругом грохочет, а он не убегает и даже приглашает своего друга – щенка Шарика побояться вместе.
Дети



Этюд «Стойкий оловянный солдатик»

Цель: Помощь в снятии страхов, развитие уверенности в себе.

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



Этюд «Смелые ребята»

Цель: Преодоление негативных переживаний, воспитание уверенности в себе.

Дети выбирают ведущего – он страшный дракон. Ребёнок становится на стул и говорит грозным голосом: «Бойтесь меня, бойтесь!» Дети отвечают: «Не боимся мы тебя!» Так повторяется 2-3 раза. От слов детей дракон постепенно уменьшается, (ребенок спрыгивает со стула) превращается в маленького воробышка. Начинает чирикать, летать по комнате.



Игра «В темной норе»

Цель: Снятие страха перед темнотой.

В группе, где находятся дети, как бы по ошибке выключают на 3-5 минут свет. Воспитатель предлагает представить, что они попали в нору к кроту. К нему в гости спешит светлячок со своим волшебным фонариком. На роль светлячка выбирается ребенок, боящийся темноты (воспитатель узнает об этом из беседы с родителями). Он с помощью своего волшебного фонарика (использовать любой, заранее приготовленный фонарик) помогает детям дойти до освещенного места.



Комплекс «На лесной полянке»

Цель: Снятие эмоционального напряжения, мышечных зажимов, ауторелаксация.

Ведущий предлагает детям представить, что они попали на залитую солнцем поляну. На нее со всех сторон сбежались и слетелись лесные жители – всевозможные букашки, таракашки.

Звучит ритмичная, задорная музыка. Кузнечики высоко подпрыгивают, сгибают лапки, лягаются, весело скачут по поляне. Бабочки порхают с цветка на цветок. Жучки жужжат и перелетают с травинки на травинку. Гусеницы ползают между стеблей. Задорные муравьишки-непоседы снуют туда-сюда.



Игра «Тень»

Цель: Развитие наблюдательности, памяти, внутренней свободы и раскованности.

Звучит фонограмма спокойной музыки. Дети разбиваются на пары. Один ребенок - «путник», другой – его «тень». Последний старается точно скопировать движения «путника», который ходит по помещению и делает разные движения, неожиданные повороты, приседания, нагибается сорвать цветок, подобрать красивый камушек, кивает головой, скачет на одной ножке и т.п.



Игра «Слепой и поводырь»

Цель: Развитие внимания друг к другу, социального доверия.

Дети стоят парами. Один – «слепой», другой – его «поводырь», который должен провести «слепого» через различные препятствия. Препятствия созданы заранее (шкафы, столы, стулья). У «слепого» завязаны глаза. Цель «поводыря» – провести «слепого» так, чтобы тот не споткнулся, не упал. Не ушибся. После прохождения маршрута участники меняются ролями. Для повышения интереса можно менять маршрут.



ГАРМОНИЗАЦИЯ ПРОТИВОРЕЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ. ФОРМИРОВАНИЕ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У ДЕТЕЙ.

Задачи:

Корректировать поведение с помощью ролевых игр; учить распознавать эмоции по внешним сигналам; формировать моральные представления; снять эмоциональное напряжение; тренировать психомоторные функции.



Игра «Молчок»

Цель: Коррекция поведения с помощью ролевых игр.

Ведущий читает стихотворение А. Бродского «Новичок».

В детский сад пришел Молчок –
Очень робкий новичок.

Он сначала был не смел,

С нами песенка не пел.

А потом, глядим, привык:

Словно зайка – скок да прыг.

До чего же осмелел:

Даже песенку запел.

Ребенок исполняющий роль Молчка, сначала робко сидит на стуле, затем, согласно тексту, преобразуется в смелого: прыгает со стула, а потом поет какую-нибудь знакомую песенку.



Этюд «Три характера»

Цель: Дать моральную оценку злости, плаксивости; работа над мимикой и пантомимой.

Дети слушают три музыкальные пьесы Д. Кабалевского: «Злюка», «Плакса» и «Резвушка». Вместе с ведущим дают оценку поведения Злюки, Плаксы и Резвухи. Трое детей изображают девочек, все остальные догадываются по их мимике и пантомиме, кто из них кто.

Предложите детям рисование на тему «Три характера».



Рисование на тему сценки «Три характера»

Цель: Рефлексия по этюду «Три характера».

Ведущий знакомит детей с пиктограммами, объясняя при этом, что при различных эмоциональных состояниях выражение лица будет разным. Просит изобразить Злюку, Плаксу и Резвущку.



Игра «Скучно, скучно так сидеть»

Цель: Развитие раскованности; тренировка самоорганизации.

Вдоль противоположных стен комнаты расставлены стулья. Возле одной – по количеству детей, возле другой – на один стул меньше. Дети садятся на стулья вдоль стены. Ведущий читает стишок.

Скучно, скучно так сидеть.
Друг на друга все глядеть;
Не пора ли пробежаться
И местами поменяться.

Как только ведущий заканчивает читать, все дети бегут к противоположной стене и стараются занять стулья. Проигрывает тот, кто остался без стула. Продолжая игру, каждый раз нужно убирать по одному стулу.



Игра «Дракон кусает свой хвост»

Цель: Снятие напряженности, невротических состояний; развитие сплоченности группы.

Звучит веселая музыка. Играющие становятся в линию, держась за плечи. Первый ребенок – «голова» дракона, последний – «хвост». «Голова» пытается поймать «хвост», а тот уворачивается. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.



Игра «Комплименты»

Цель: Помочь ребёнку увидеть свои положительные стороны; дать почувствовать, что его понимают и ценят другие дети.

Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, ребёнок говорит: «Мне нравится в тебе ...» Принимающий кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно!» Упражнение продолжается по кругу. (После упражнения желательно обсудить, что чувствовали участники, что неожиданного они узнали о себе, понравилось ли им дарить комплименты).



Миниконкурс «Назови и покажи»

Цель: Определение и передача эмоциональных состояний, выраженных при помощи мимики.

Дети сидят в кругу. Ведущий говорит: «Когда я грущу – я такой». Показывает мимикой свое состояние. Затем продолжают дети по кругу, каждый раз изображая отличное от уже названных эмоциональное состояние. Когда очередь доходит вновь до ведущего, он предлагает усложнить упражнение: один показывает – все угадывают, какое эмоциональное состояние они увидели.



Этюд «Страшный зверь»

Цель: Коррекция поведения с помощью ролевых игр.

Ведущий читает стихотворение В. Семерина «Страшный зверь».

Прямо в комнатную дверь
Проникает страшный зверь!

У него торчат клыки

И усы топорщатся,

У него горят зрачки –

Испугаться хочется!

Хищный глаз косится,

Шерсть на нем лоснится...

Может, это львица?

Может быть, волчица?

Глупый мальчик крикнул:

- Рысь!!

Храбрый мальчик крикнул:

- Брысь!!

Дети, получившие роли кошки, глупого и храброго мальчиков, действуют согласно тексту. (Модификация игры: подключаются все дети – все вместе изображают персонажей стихотворения).



Рисование на тему «Страшный зверь»

Цель: Развитие умения передавать эмоциональные состояния через художественный образ.

Когда дети закончили рисовать, ведущий предлагает им выбрать самый удачный рисунок и рассказать, чем ему понравился именно этот рисунок.



Этюд «Ласка»

Цель: Развитие умения выражать чувства радости, удовольствия.

Звучит музыка А. Холмина «Ласковый котенок». Дети разбиваются на пары: один – котёнок, второй – его хозяин. Мальчик с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котёнка. Котёнок прикрывает глаза от удовольствия, мурлычет и выражает расположение к хозяину тем, что трется головой о его руки.

«Минута шалости»

Все дети превращаются в пушистых озорных котят, которые бегают, прыгают, кувыркаются, шуряются на солнышке от удовольствия.



Сочиняем «Общую историю»

Цель: Помочь детям выразить свою индивидуальность; учить высказывать свои мысли; научить адекватным способам взаимодействия – взаимопонимания; развивать умение спокойно выслушать собеседника.

Дети выбирают основную тему сказки. Затем они садятся в круг и по очереди, держа в руках «волшебную палочку», начинают сочинять. Первый ребёнок говорит первое предложение, второй продолжает и т.д. В конце проводится обсуждение, понравилась ли детям эта история, что они чувствовали, говоря по кругу; что они делали, если хотелось поправить другого ребёнка, и т.п.

После игры провести коллективное рисование (см. коллективный рисунок по сочиненной «Общей истории»).



Игра «Колдун»

Цель: Овладение неречевыми средствами общения.

Колдун заколдовывает одного из детей так, что он «теряет» способность говорить. Чтобы избавиться от колдовства, он должен объяснить, как это произошло. Дети задают ему вопросы; отвечая на них, он старается рассказать историю о том, как его заколдовали. С помощью жестов и мимики показывает направление и предметы, размер и форму предметов, показывает настроение волшебника и свое состояние в момент колдовства. Дети «переводят» его рассказ.



Коллективный рисунок по сочиненной «Общей истории»

Цель: Развитие ощущения свободы и творческой активности, умения удивляться, фантазировать, действовать сообща.

Ведущий готовит лист мокрой бумаги (можно использовать рулон обоев). На этом листе каждый участник рисует деталь сюжета придуманной и разыгранной истории, затем дети отвечают на вопросы, что они ощущали в процессе коллективного рисования. Что – больше всего запомнилось? Что вызвало большую радость?



Игра «Иголка и нитка»

Цель: Развитие произвольности, коммуникативных и организаторских способностей.

Дети выбирают водящего. Под веселую музыку он играет роль иголки, остальные дети – роль нитки. «Иголка» бежит по комнате, «петляет», а «нитка» (группа детей друг за другом) – за ней. (Роль иголки нужно поручить застенчивым, зажатым, замкнутым детям).



Этюд «Ёжик»

Цель: Научить передавать эмоциональное состояние героя; развить способности понимать чувства другого.

Ведущий читает рассказ Г. Цыферова «Ежик»:
«Пошёл тёмной ночью серый ежик по лесу гулять. Увидел красную клюквинку и наколол ее на серую иголочку. Увидел желтые листья и тоже наколол. Заметил наконец в темной луже звезду. Тоже хотел наколоть – да ни чего не вышло. Подумал ежик, подумал и накрыл ее лопушком: пусть до утра полежит. А утром под лопухом вместо голубой звезды нашел большое красное солнышко. Вот еж смеялся. Очень».



Этюд «Ежики смеются»

Цель: Тренировка психомоторных функций.

Ведущий читает стихотворение К. Чуковского «Ежики смеются»:

У канавки
Две козявки
Продают ежам булавки.
А ежи-то хохотать!
«Эй вы, глупые козявки!
Нам не надобны булавки:
Мы булавками сами утыканы».

Дети, используя выразительные средства, изображают походку ежей, их позы (наклон головы, прищуренные глаза, трясущийся от смеха живот, улыбку и т.д.)



Игра «Тропинка»

Цель: Активизация воображения и сопровождающих его положительных эмоций, формирование личности и развитие чувственного оптимистического фона.

Все дети выстраиваются в затылок и идут змейкой по воображаемой тропинке. По команде взрослого они переходят воображаемые препятствия. «Спокойно идем по тропинке... Вокруг кусты, деревья, зеленая травка... Птицы поют... Шелестят листья... Вдруг на тропинке появились лужи... Одна... вторая... третья... Снова спокойно идем по тропинке... Перед нами ручей. Через него перекинут мостик с перилами. Переходим по мостику, держась за перила... Спокойно идем по тропинке... Тропинка пошла через болото. Появились кочки. Прыгаем с кочки на кочку Раз... Два... Три... Четыре... Перешли болото снова идем спокойно. Перед нами овраг. Через него перекинута бревно. Переходим овраг по бревну... Осторожно, идем!.. Ух! Наконец-то перешли... Идем спокойно!.. Что это? Тропинка вдруг стала липкой от мокрой раскисшей глины.



Упражнение «Танец»

Цель: Танцевальная психотерапия, тренировка психомоторных функций, самовыражение индивидуальности ребенка.

Ведущий предлагает детям потанцевать. Причем каждый танцует, что хочет. Ребенок должен выразить в танце какой-либо образ. Лучше, если он придумает образ сам. При затруднении ведущий предлагает следующие темы: станций «бабочку», «зайчика», «веселого ежика», «лошадку», «дерево», «цветок», «птичку» и т.п. Ведущий следит за тем, чтобы дети именно танцевали, то есть выполняли под музыку танцевальные движения в соответствующем темпе и ритме, а не изображали чувства мимикой.



**КОРРЕКЦИЯ ЗАВИСИМОСТИ ОТ
ОКРУЖАЮЩИХ.
ОБУЧЕНИЕ УМЕНИЮ
САМОСТОЯТЕЛЬНО РЕШАТЬ
ПРОБЛЕМЫ.**

Задачи:

Дать возможность почувствовать себя самостоятельным и уверенным человеком; прививать новые формы поведения; учить самостоятельно, принимать верные решения; учить навыкам саморасслабления.



**Игра
«Сказочная шкатулка»**

Цель: Формирование положительной «Я» – концепции, самопринятия, уверенности в себе.

Ведущий сообщает детям, что фея сказок принесла свою шкатулку – в ней спрятались герои разных сказок. Далее он говорит: «Вспомните своих любимых персонажей и расскажите: какие они, чем они вам нравятся, опишите, как они выглядят (какие у них глаза, рост, волосы), что су вас с ними общего. А теперь с помощью волшебной палочки все превращаются в любимых сказочных героев: Золушку, Карлсона, Винни-Пуха, Буратино, Красную Шапочку, Мальвину. Выбирайте любой персонаж и покажите, как он ходит, танцует, спит, смеется и веселится».



**Игра
«Волшебное колечко»**

Цель: Коррекция негативного образа «Я», снятие тревожности, неуверенности в себе.

Ведущий говорит: «Вот колечко из сказочной шкатулки, это не просто колечко, а волшебное. Если надеть его на мизинец, станешь маленьким-маленьким – это твое прошлое. Если надеть его на средний палец, останешься самим собой – это твое настоящее. Если надеть колечко на указательный палец, станешь большим, сильным и красивым – это твое будущее. Кто хочет путешествовать во времени?».

Если ребенок выбирает «прошлое», он садится на корточки или сворачивается клубочком, а остальные ребята гладят его, укачивают, баюкают... Если ребенок выбирает «настоящее», то ему предлагается оценить его, что с ним происходит, с помощью жеста («в моей жизни все хорошо» – большой палец вверх, «в моей жизни не все хорошо» – большой палец вниз). Если же он выбирает «будущее», то закрывает глаза и фантазирует – что интересного и увлекательного случится в его жизни.



**Игра
«Принц и принцесса»**

Цель: Дать почувствовать себя значимым, выявление положительных сторон личности; сплочение детской группы.

Дети стоят в кругу. В центре ставится стул – это трон. Кто сегодня будет принцем (Принцессой)? Ребенок по желанию садится на трон. Остальные дети оказывают ему знаки внимания, говорят что-нибудь хорошее.



Рисование на тему «Волшебные зеркала»

Цель: Гармонизация и развитие здоровой «Я» – концепции.

Ведущий предлагает нарисовать детям себя в трех зеркалах, но не в простых, а волшебных: в первом – маленьким и испуганным; во втором – большим и веселым; в третьем – счастливым.

После задаются вопросы: какой человек симпатичнее? На кого ты больше похож? В какое зеркало ты чаще смотришься?



Упражнение «Танец»

Цель: Использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств.

В качестве предлагаемых тем для танца выступают чувства. Под различную музыку дети выполняют следующие задания: станцуй радость, страх, горе, веселье, удивление, счастье, жалость.



Этюд «Впереди всех»

Цель: Развитие социальных эмоций, обучение проявлениям сочувствия, сопереживания по отношению к сверстникам.

Ведущий читает рассказ Я. Тайца «Детский сад пошел гулять. Все встали в пары: Петя – с Толей, Люся – с Галей, Женя – с Вовой, Сёма – с Димой. Много пар.

А Маша осталась одна:

- А я с кем пойду?

Толя сказал:

- Возьми Мишку косолапого!

Маша взяла Мишку. Вот и пара.

Эта пара лучше всех. Она пойдет впереди всех»

После чтения ведущий спрашивает: какое качество проявилось у Толи? Хорошо ли он поступил? А что еще можно было предложить в подобной ситуации.



Этюд «Утро»

Цель: Создать положительный эмоциональный фон, помочь ощутить прелесть окружающего мира; психомышечная тренировка.

Ведущий читает стихотворение В.Я. Данько «Утро»:

Дили - дили - дили - дили! –

Дили - дили - дили - дили!

Колокольчики звонили.

Колокольчики будили

Дили - дили - дили - дили!

Всех зайчат и ежат,

Колокольчики будили

Всех ленивых медвежат,

Всех жуков, пауков,

И воробушек проснулся,

И веселых мотыльков,

И галчонок встрепенулся...

Динь, динь! Динь, динь!

Динь, динь! Динь, динь!

Начинаем новый день!

Не проспите новый день!

Дети по веселую музыку изображают пробуждение лесных жителей.



Игра «Передай по кругу»

Цель: Достичь взаимопонимания, сплоченности.

Дети встают в круг, на ходу передают (пантомимикой) горячую картошку, ледышку, бабочку, цветочек, пушинку и т.д.



Этюд «Цветок»

Цель: приобретение навыков в саморасслаблении.

Ведущий говорит: «Теплый луч упал на землю и согрел семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, переворачивая свою головку вслед за солнцем».

Дети по ходу рассказа выполняют соответствующие движения: садятся на корточки, голову и руки опускают; поднимают голову, распрямляют корпус; руки разводят в стороны – цветок расцвел; голову слегка откидывают назад, медленно поворачиваются за солнцем. Глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.



СНЯТИЕ ВРАЖДЕБНОСТИ ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ СО СВЕРСТНИКАМИ. РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ОБЩЕНИЯ.

Задачи:

Корректировать поведение с помощью ролевых игр; формировать адекватные формы поведения; учить осознавать свое поведение; работать над выразительностью движений; регулировать поведение в коллективе.



Игра «Мальчик (девочка) – наоборот»

Цель: Развитие произвольного контроля за своими действиями, снятие двигательной расторможенности, негативизма.

Участники вступают в круг, Ведущий показывает действиями, все повторяют за ним. Мальчик – наоборот должен делать не так, как все.



Этюд «Солнце в ладошке»

Цель: Снятие эмоционального напряжения, развитие правильного понимания детьми эмоционально-выразительных движений.

Ведущий читает стихотворение «Солнце в ладошке».

Солнце в ладошке,
Тень на дорожке,
Крик петушиный,
Мурлыканье кошки,
Птица на ветке,
Цветок у тропинки,
Пчела на цветке,
Муравей на травинке.
И рядышком – жук, весь
Покрытый загаром. –
И все это – мне,
И все это – даром!
Вот так – ни за что! –
Лишь бы жил я и жил,
Любил этот мир
И другим сохранил.

Дети по желанию изображают персонажей стихотворения, «насыщаясь» атмосферой радости и добра.



Этюд «Просто так»

Цель: Развитие социального доверия, воспитание новых способов общения, формирование адекватных форм поведения.

Дети разыгрывают сценки из мультфильма «Просто так», где щенок подарил букет цветов, а вместе с ним и свое хорошее настроение тому, кому было грустно, «просто так» – ничего не требуя взамен. И его доброе дело пошло по цепочке дальше – от одного героя к другому.



Этюд «Два друга»

Цель: Сопоставление различных черт характера; развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выразить своё; коррекция сферы ребёнка.

Дети слушают в исполнении взрослого стихотворение Т. Воиной «Два друга».

Пришли два юных друга на речку загорать.
Один решил купаться – стал плавать и нырять.
Другой сидит на камушке и смотрит на волну,
И плавать опасается: «А вдруг я утону?»

Пошли два юных друга кататься на коньках.
Один стрелою мчится – румянец на щеках!
Другой стоит растерянный у друга на виду.
«Тут место очень скользкое, а вдруг я упаду?!»

Гроза дружков застала однажды на лугу.
Один пробежку сделал – согрелся на бегу.
Другой дрожал под кустиком, и вот дела плохи:
Лежит под одеялами – «Кха-кха!... Апчхи!»

Дети оценивают поведение обоих ребят, распределяют роли. Ведущий снова читает стихотворение, а дети пантомимически его иллюстрируют.



Игра

«Окажи внимание другому»

Цель: Развитие умения выражать свое положительное отношение к другим людям, учить оказывать и принимать знаки внимания.

Дети становятся в круг и по очереди говорят что-нибудь приятное одному из участников игры. Знаками внимания могут отмечаться личностные качества, внешность, умения, манера поведения и т.п. В ответ ребенок говорит: «Спасибо, я тоже думаю, что я ...» (повторяет сказанное ему, а затем подкрепляет еще одной похвалой в свой адрес: «А еще я думаю, что я ...»).



Игра «Найди друга»

Цель: Научить детей чувствовать и переживать, развитие коммуникативных навыков.

Дети делятся на две группы. Одной группе завязывают глаза, дают возможность походить по помещению, затем предлагают найти и узнать друга. Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Когда друг найден, игроки меняются ролями.



Игра «Секрет»

Цель: Развитие социальной активности детей.

Всем участникам ведущий кладет в ладошки по «секрету» из красивого сундука (пуговицу, бусинку, брошку, старый часы и т.д.), кладет и зажимает в кулачок. Участники ходят по помещению и, сменяемые любопытством, находят способы уговорить каждого показать ему свой секрет.

Ведущий следит за процессом обмена секретами, помогает всем найти общий язык.



Игра «Цветик – семицветик».

Цель: Развитие умения делать правильный выбор, сотрудничать со сверстниками.

Для этой игры потребуется цветик - семицветик, который можно сделать по-разному, главное, чтобы лепестки открывались (вынимались из цветка), а также красные и желтые фишки.

а) Каждый ребенок, сорвав лепесток, может задумать одно заветное желание. Рассказать о нем другим можно только тогда, когда лепесток облетит весь свет. По очереди дети с лепестками кружатся вместе с остальными (произносятся слова: лети – лети лепесток...). Если загаданное желание связано с удовлетворением его личных потребностей, ребенок получает желтую фишку, если оно имеет общественное значение – красную. Собрав в конце игры все фишки, можно определить уровень (см. Цветик-семицветик 2)



(Цветик – семицветик 2)

Нравственного развития группы, но не стоит говорить об этом детям, так как в дальнейшем они могут скрывать свои заветные желания, подстраиваясь под оценки взрослых. В конце игры дети обсуждают, какие желания понравились и почему.

б) Один лепесток срывают двое детей. Держась за руки, они «совершают полёт», обдумывая и согласуя друг с другом общее желание.

в) Все желающие получают по цветик – семицветику. Каждый придумывает по семь желаний. Затем двое – трое детей собирать все лепестки, кто-то один начинает поочередно вынимать их, то из одной коробки, то из другой. На каждый вынутый лепесток дети раскрывают одно из своих желаний, и тогда лепесток возвращается к своему владельцу. Чтобы собрать весь цветок, надо высказать все семь желаний. Условие – не повторяться.



Релаксация «Улыбка»

Цель: Снятие психоэмоционального напряжения.

Воспитатель предлагает сесть удобнее, опереться на спинку стула. Включается медленная приятная музыка.

«Дети, посмотрите друг на друга, улыбнитесь друг другу. Закройте глаза и послушайте меня: другой человек есть радость для тебя... Окружающий мир есть радость для тебя... Теперь откройте глаза и посмотрите на природу. Ты всегда радость для другого... Береги себя и другого береги... Уважай, люби все, что есть на Земле – это чудо! И каждый человек – тоже чудо! Спасибо всем за работу, за то, что вы есть! Спасибо!.

Воспитатели МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 117»
Харькова И.Ю., Распономарева Е.С., Васина Е.А.

Игры «Мир эмоций и мы»



«Волшебная шкатулка»

Цель: осознание своего эмоционального состояния. С помощью данного упражнения ребенок учится управлять своим эмоциональным состоянием – подавлять негативные эмоции и заряжаться позитивными эмоциями. Игра направлена на осознание своего эмоционального состояния и освобождение от негативных эмоций.



Эмоционально-коммуникативная игра «Азбука настроения»

Цель: умение различать эмоции и использовать в подходящих ситуациях



**Нить пожеланий и
добрых слов**
Цель: умение выражать
сочувствие и поддержку



Педагог-психолог МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 213» Перчик М.И.

«Использование перформанса, как метода коррекции социального поведения дошкольников»

Перформанс (от английского «performance» – представление, действие, спектакль) – это одна из форм современного искусства, где произведением выступают действия самого автора, за которыми зрители наблюдают в режиме реального времени.

Основные элементы перформанса

Перформанс включает в себя четыре основных элемента:

1. Непосредственно актер (исполнитель).
2. Синхронная взаимосвязь случайного прохожего и талантливого творца и их совместное действие.
3. Время.
4. Место (акцент на том, что происходит «здесь и сейчас» в режиме реального времени).

Структура процесса

1. Подготовительный (выбор с воспитателем проблемных ситуаций). Это и сценарий, и инвентарь, и предположительный выбор «актеров» - подумать-предположить ситуацию, как отреагирует тот или иной ребенок, и импровизации, конечно. В целом, получается очень живой и непосредственный процесс.
2. Обучение (научить детей играть роль). Это не роль на утреннике, когда выдали слова из сценки и ты вовремя вышел. Здесь акцент на эмоциональное переживание, его осознание и проявление.
3. Импровизации (когда ребенок проигрывает роль без предварительного обсуждения вариантов сюжета).
4. Импровизация актера + импровизация зрителя.

Этапы процесса

- Зачитывание истории с проблемной ситуацией и обсуждение с детьми вариантов завершения истории.
- Выбор желающих (в зависимости от целей роль могут исполнять разные дети, а может и один ребенок, если нам важна динамика процесса).
 - Непосредственно действие.
 - Актуализация чувств героев.
 - Рефлексия (обратная связь).
 - Повторное проигрывание ситуации (в случае необходимости).

Методика «Закончи ситуацию»

Авторы: Г.А Урунтаева, Ю.А.Афонькина

Дети вместе со взрослыми обсуждают несколько ситуаций. Взрослый излагает их устно, сопровождая свой рассказ вопросами:

1. Маша и Света убрали игрушки. Маша быстро сложила свои кубики в коробку. Воспитательница сказала ей: «Маша, ты сделала свою часть работы. Если хочешь, иди играй или помоги Свете закончить уборку». Маша ответила... Что ответила Маша? Почему?

2. Коля играл в «Лошадки». Он бегал и кричал: «Но! Но! Но!». В другой комнате мама укладывала спать его маленькую сестричку Свету. Девочка никак не могла уснуть и плакала. Тогда мама подошла к Коле и сказала: «Не шуми, пожалуйста. Света никак не может уснуть.» Коля ей ответил... Что ответил Коля? Почему?

3. Таня и Оля играли в «Дочки-матери». К ним подошел маленький мальчик и попросил: «Я тоже хочу играть с вами». «Мы тебя не пустим, ты еще маленький», - ответила Оля. А Таня сказала... Что сказала Таня? Почему?