

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3  
ИМЕНИ АНАСТАСА ШЕМБЕЛИДИ**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СОШ №3  
имени Анастаса Шембелиди  
Н. А. Муратов

« 20 » 2020 г.



Программа занятий для подростков

**Программа занятий для подростков по  
профилактике отклоняющего поведения**

Подготовил:

педагог-психолог

Булгакова Т.А.

АМАРА  
2018г.

2020 год

**Цель:** развитие эмоциональной сферы у дошкольников в возрасте 5–7 лет.

**Задачи:**

- познакомить детей с основными эмоциями;
- способствовать осознанию своих эмоций;
- формировать умение понимать эмоции других людей;
- развивать способность выражать эмоции вербально и невербально;
- формировать умение выражать свои негативные эмоции социально приемлемыми способами;
- обучать приемам регуляции и саморегуляции.

**Критерий отбора детей**

Для отбора детей проводится диагностика, целью которой является изучение:

- особенностей использования детьми мимики, пантомимики и выразительности речи при демонстрации заданной эмоции;
- понимания детьми эмоциональных состояний других людей по изображению;
- понимания детьми своего эмоционального состояния.

**Организация занятий**

В группе может быть 5–6 человек. Частота занятий — 1 раз в неделю. Продолжительность – 20–30 минут (в зависимости от возраста). Количество занятий — 16.

**Структура занятий**

Приветствие. Игра «Поздоровайся радостно, грустно...»

Рефлексия прошлого занятия:

- Испытывал ли ты и твои близкие радость (грусть и т.п.) за время, прошедшее с прошлого занятия?
- Чем это было вызвано?

**Основная часть**

**Методические приемы:**

- прослушивание и обсуждение рассказов, музыкальных произведений;
- рисование различных эмоций, чувств, настроений;
- разыгрывание этюдов;
- использование танцевальных техник;
- игры-драматизации.

**Релаксационные упражнения**

Упражнения, направленные на расслабление, успокоение, снижение психоэмоционального напряжения.

**Рефлексия занятия:**

- Что нового мы узнали сегодня на занятии?
- Что особенно понравилось?

**Ритуал прощания**

Игры «Рукопожатие в кругу», «Улыбнись другу» и другие.

## ЗАНЯТИЕ 1

### Тема: Введение в курс «РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ»

**Цель:** знакомство с ведущими курса; ознакомление детей с основными правилами, целями, задачами.

#### **Знакомство**

Психолог. Здравствуйте, дети! Мы — группа. Нам предстоит заниматься вместе, поэтому очень важно познакомиться, узнать имя друг друга.

Приятно, когда тебя называют по имени. Значит, тебя ценят, уважают, любят. У меня в руках сердце. В сердце человека заключены тепло, любовь, дружба. Я предлагаю его вам... Меня зовут Ирина Николаевна (психолог передает мягкое сердечко самому близкому ребенку, который называет свое имя и передает сердечко другому). Постарайтесь запомнить имена членов нашей группы. (Психолог громко, четко и эмоционально повторяет имя каждого ребенка.)

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

#### **Ритуал приветствия**

Дети стоят в кругу, им предлагается разучить приветствие, которое нужно пропеть:

- Доброе утро, Саша! (Улыбнуться и кивнуть головой.)
- Доброе утро, Маша! (Называются имена детей по кругу.)
- Доброе утро, Ирина Николаевна!
- Доброе утро, солнце! (Все поднимают руки, затем опускают.)
- Доброе утро, небо! (Аналогичные движения.)
- Доброе утро всем нам! (Все разводят руки в стороны, затем опускают.)

#### **Принятие правил**

Появляется мягкая игрушка (или кукла), здоровается с детьми, лично знакомится с каждым ребенком, с психологом: спрашивает имя ребенка, гладит, предлагает подружиться. Далее гость предлагает ребятам свои правила

- Никого не обижай, никого не унижай!
- Слушай внимательно!
- Хочешь сказать, подними руку!
- Будь на своем месте!

Ребятам предлагается потренироваться в соблюдении правил: поиграть в игру «Испорченный телефон». Дети делятся на две команды. Психолог объясняет, что нужно по цепочке передать шепотом словечко так, чтобы оно не изменилось и не потерялось. Последний ребенок в цепочке сигнализирует высоко поднятой рукой, когда получит слово.

Ребенок, которому должны передать слово, делает вид, что спит. Каждый передающий должен «разбудить» другого, делая это бережно и осторожно. Таким образом, мы тренируемся соблюдать два правила: «никого не обижай» и «слушай внимательно». В конце игры проверяются слова, особо отмечаются дети, «разбудившие» других тихонечко, поглаживая по голове, по плечу.

Психолог благодарит всех детей за участие и предлагает разучить ритуал прощания.

### **Ритуал прощания**

Все встают в круг и передают в ладошке соседу свое настроение, улыбаясь самой доброй улыбкой. Психолог дарит детям сердечко и кладет его каждому в ладошку. Просит и детей подарить ему что-нибудь на память. Говорит детям:

— Вроде у вас нет ничего с собой, но у вас есть теплота ваших сердец, которую можно почувствовать, дотронувшись до ваших ладошек.

### **Игра «Рукопожатие по кругу»**

## **ЗАНЯТИЕ 2**

### **Тема: «УДИВИТЕЛЬНЫЙ МИР ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ»**

**Цель:** ознакомление детей с эмоциями; развитие умения правильно выражать свои эмоции и чувства посредством мимики; развитие выразительности жестов; снятие психомышечного напряжения.

### **Ритуал приветствия**

#### **Игра «Встаньте все, кто...»**

Психолог. Встаньте все, кто

- любит бегать,
- радуется хорошей погоде,
- имеет сестру,
- любит дарить цветы и т.д.

#### **Рефлексия прошлого занятия**

— Произошло ли что-нибудь интересное за время, прошедшее с прошлого занятия?

— Какого цвета сейчас твое настроение?

### **Основная часть**

#### **Сказка «Домовые»**

Психолог. Вы знаете, что в нашем детском саду живут домовые? Днем они тихо дремлют в укромных уголках, а вечером, когда все мы расходимся по домам, они вылезают, зажигают свечку и садятся вокруг нее.

И тогда домовые начинают разговор. Они любят поговорить. Особенно им интересно рассказывать разные истории из тех, что случаются с нами днем. Но поскольку сами домовые днем спят, они очень любят слушать наши истории. Просто мечтают, чтобы им кто-нибудь что-нибудь о себе рассказал!

Причем все наши домовые — абсолютно разные, как и мы сами. Один любит веселые истории, любит прыгнуть на ладошку и ждет, блестя глазами, когда с ним поделится радостью! А вот его приятель больше любит истории грустные. Прижмется пушистым бочком, слушает и очень-очень рассказчику сочувствует. Третьему домовому нравятся истории сердитые. Брови насупит, кулачки сожмет и слушает, затаив дыхание, историю, в которой есть какой-нибудь злодей или обидчик. Сердится, сопереживает! Четвертый домовый предпочитает истории страшные. Пряниками не корми — дай послушать и испугаться! Только ушки мелко дрожат да шерстка дыбом становится.

Сказка продолжается, изображение каждого домового в свой срок появляется на доске. Психолог наглядно демонстрирует, подходя к кому-нибудь из группы, как именно каждый домовый слушает свою любимую историю.

Далее психолог задает вопросы:

— Кто может что-то рассказать про сегодняшний день этому домовому? А

этому? А есть ли у кого-то что-то сообщить этому домовому?

Кто-то из детей рассказывает соответствующую историю, а остальные члены группы демонстрируют, как именно домовый слушает.

Далее психолог проводит беседу о том, что такое настроение, как человек выражает свое настроение, что такое чувства, как человек выражает свои чувства, что такое эмоции, как человек их выражает. Рассказывает о выражении чувств, настроения и эмоций в музыке, рисунке, танце...

Психолог. В жизни человека очень важно понимать чувства других — это родник добрых взаимоотношений. Поэтому мы с вами и будем знакомиться с разными эмоциями, чувствами, будем учиться понимать эмоции, чувства и настроение людей.

Психолог предлагает детям рассказать, какое у них сейчас настроение. Следит, правильно ли ребенок подбирает слова для выражения своего настроения. После этого психолог предлагает детям нарисовать свое настроение.

### **Обсуждение рисунков**

#### **Релаксационное упражнение «Воздушный шарик»**

Психолог. Представь, что в твоей груди находится воздушный шарик. Вдыхая через нос, до отказа заполни легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуй, как он выходит из легких.

Не торопясь, повтори. Дыши и представляй, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.

Медленно выдохни ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика.

Сделай паузу и сосчитай до пяти.

Снова вдохни и заполни легкие воздухом. Задержи его, считая до трех, представляя, что каждое легкое — надутый шарик.

Выдохни. Почувствуй, как теплый воздух проходит через легкие, горло, рот.

Повтори три раза, вдыхая и выдыхая воздух, представляя, что каждое легкое — надутый шарик, из которого выходит воздух, когда ты выдыхаешь.

Остановись и почувствуй, что ты полон энергии, а все напряжение пропало.

## **ЗАНЯТИЕ 3**

### **Тема: «Я ДАРИЮ ТЕБЕ РАДОСТЬ».**

**Цель:** развитие умения правильно выражать свои эмоции и чувства посредством мимики; развитие выразительности жестов; снятие психомышечного напряжения.

#### **Ритуал приветствия**

#### **Игра «Будь внимательным»**

#### **Основная часть**

Психолог. Сегодня утром в мое окно постучался солнечный зайчик, широко улыбнулся мне и передал для вас письмо. Давайте его прочитаем.

«Привет, ребята! Я услышал про ваши занятия, и мне очень захотелось поиграть вместе с вами. Вы согласны? Я знаю, что вы учитесь угадывать настроение свое, своих друзей, взрослых. А можете ли вы угадать, какое настроение пришел сегодня подарить вам я? Давайте попробуем! Я прислал вам свою фотографию, на которой изображено мое настроение. Но фотография разрезана. Для того чтобы узнать, какое настроение я хочу подарить вам, соберите ее».

(Дети собирают фотографию и получают изображение лица с радостным и

веселым выражением.)

Молодцы. А сейчас каждый из вас изобразит такую эмоцию на своем лице.

— Что вы чувствуете, когда вам весело и радостно?

— На что похоже ваше настроение?

Давайте пошлем солнечному зайчику свои фотографии с нашим настроением. (Дети рисуют, идет обсуждение рисунков.)

Молодцы. А хотите еще поиграть с солнечным зайчиком?

### **Релаксационное упражнение «Солнечный зайчик»**

Психолог. Сядь поудобнее, расслабься. Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот — погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним. А теперь глубоко вдохнем и улыбнемся друг другу.

— Ребята, вам стало теплее и радостнее? Давайте поблагодарим солнечного зайчика. А когда вам бывает весело и радостно?

Дети отвечают на вопрос, а психолог заполняет «Ромашку радости» для детей: когда мне весело, радостно?

Затем совместно с детьми заполняется «Ромашка радости» для родителей: когда твоя мама радуется?

Психолог. Ребята, вам приятно, когда у вас хорошее настроение? А когда у ваших друзей хорошее настроение, вам за них радостно? Старайтесь поделиться своим хорошим настроением с окружающими вас людьми.

## **ЗАНЯТИЕ 4**

### **Тема: «РАДОСТЬ».**

**Цель:** развитие умения правильно выражать свои эмоции и чувства посредством мимики, пантомимики; снятие психомышечного напряжения.

#### **Ритуал приветствия**

#### **Игра «Поздоровайся радостно».**

#### **Основная часть**

Предварительная работа: психолог заранее готовит варианты ответов на вопрос «Что такое радость?».

Например:

«Радость — это когда все радуются, всем весело».

«Бывает радость большая, а бывает маленькая. Маленькая — это когда у одного человека, а большая — когда у всех».

«Радость — это когда у всех праздник».

«Радость — это когда никто не плачет. Ни один человек».

«Радость — это когда нет войны».

«Радость — это когда все здоровы».

«Радость — это я, потому что мама говорит: «Ты моя радость».

Детям предлагается ответить на вопрос «Что такое радость?». Психолог фиксирует ответы детей, сравнивает с теми, которые были заранее подготовлены. Далее дети отвечают на вопросы:

— Что ты делаешь, когда тебе весело? (Ответы детей.)

— Расскажи самый веселый (смешной) случай, который произошел с тобой.

Затем детям предлагается нарисовать сюжет этого рассказа.

### **Этюд «Кто как радуется»**

Дети становятся в круг. Психолог предлагает им изобразить, показать без слов, как они радуются при встрече с мамой, когда они встречают гостей в свой день рождения, при совместных прогулках с родителями или при походе в зоопарк, цирк.

**Выразительные движения:** объятия, улыбки, смех, радостные восклицания.

Затем психолог совместно с детьми наклеивает рисунки на большой лист бумаги — проводится выставка (обсуждение, выбор самого оригинального рисунка, ответы на вопрос «Что такое радость? и самые интересные истории).

### **Психогимнастика «Ручеек радости»**

Дети садятся на пол по кругу, берутся за руки, расслабляются.

Психолог. Мысленно представьте себе, что внутри у каждого из вас поселился добрый, веселый ручеек. Водичка в ручейке — чистая, прозрачная, теплая. Ручеек совсем маленький и очень озорной. Он не может долго усидеть на одном месте. Давайте с ним поиграем и мысленно представим себе, как чистая, прозрачная, теплая водичка через ваши ручки переливается друг другу по кругу.

Дети мысленно передают друг другу радость.

## **ЗАНЯТИЕ 5**

### **Тема: «ВЕСЕЛОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ»**

**Цель:** развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выразить свое.

#### **Ритуал приветствия**

#### **Игра «Поздоровайся радостно».**

#### **Основная часть**

#### **Прслушивание и обсуждение рассказа «Встреча с другом»**

У мальчика был друг. Но вот настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями на юг. Скучно в городе без друга. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из автобуса выходит его товарищ. Как же обрадовались они друг другу!

Затем детям предлагается нарисовать эмоции друзей при встрече.

#### **Разыгрывание этюда «Новые игрушки»**

Психолог предлагает детям послушать рассказ про то, как девочке Маше подарили новую куклу, а мальчику Сереже — новую машинку. Они рады, весело смеются, скачут, кружатся, играют с новыми игрушками. Звучит веселая музыка. Детям раздают игрушки и просят изобразить радость вместе с героями рассказа.

**Выразительные движения:** дети с игрушками улыбаются, прыгают, танцуют под музыку.

#### **Игра «Веселое путешествие»**

Игру лучше проводить под музыкальное сопровождение: начало — «Веселый ветер» И. Дунаевского, пребывание на острове — «Чунга-Чанга» В. Шаинского. Психолог предлагает детям:

- отправиться на своем корабле под парусами к волшебному острову, где все всегда радостны и беззаботны;

- придумать название этому острову;
- изобразить жителей чудесного острова;
- нарядиться в одежду местных жителей (яркие юбочки, бусы, перья и т.п.);
- разрисовать лицо;
- исполнить всем вместе гимн острова «Чунга-Чанга», сопровождая свое пение движениями.

## ЗАНЯТИЕ 6

### Тема: «Страх»

**Цель:** познакомить с новой эмоцией — страхом; учить распознавать, изображать и отреагировать имеющиеся страхи.

#### **Ритуал приветствия**

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

#### **Основная часть**

С помощью сюжетной картины и схематического изображения познакомить с новой эмоцией, ее проявлением в мимике, пантомимике, голосе.

#### **Вопросы к детям:**

- Какое настроение у героев этой картины?
- Как вы это узнали?
- Можем ли мы узнать о настроении человека, не видя его лицо?
- Как меняются движения человека в разном настроении?
- Как меняется голос?

#### **Игра «Испорченный телефон»**

Передаем страшное слово. Мимика страха. Обсуждение: «Чего мы боимся?»

#### **Рисование «Я боюсь...» или «Я боялся...»**

Работа в парах — поменяться с соседом рисунками, рассказать ему о своем страхе и способах с ним справиться.

#### **Игра «Живая шляпа»**

Психолог (очень эмоционально). Это произошло совсем недавно с очень хорошими друзьями. Однажды у ... (имя одного из присутствующих) был день рождения. И он пригласил к себе (психолог перечисляет имена всех присутствующих детей). В самый разгар веселья, когда родителей не было дома, в комнате раздался грохот. Дети насторожились, а кто-то успел даже испугаться. Ой, что это? (Психолог делает испуганное выражение лица и с ужасом смотрит по сторонам, останавливая свой взгляд в углу комнаты, где заранее прячется игрушечный котенок, сидящий в машинке с дистанционным управлением, накрытый шляпой.) Все ребята побежали в угол комнаты. И что же все там увидели? (Дети предлагают варианты ответов.) Это была не просто шляпа... Она двигалась! (Психолог незаметно от детей начинает управлять движением шляпы, дети разбегаются в разные стороны.) Все, конечно же, испугались (психолог просит детей изобразить мимикой и жестами испуг). Как вдруг шляпа перевернулась... и там оказался маленький, пушистый, мягкий котенок. Все засмеялись и побежали гладить котенка.

Детям предлагается дотронуться до котенка и погладить его.

#### **Релаксационное упражнение «Что нам делать с этим чувством?»**

Психолог. Если ты расстроен, испугался, представь, что ты можешь с этим



сделать. Например, если ты боишься, ты можешь включить телевизор и посмотреть любимый мультфильм, выйти из комнаты или выбросить страх в мусорное ведро, рассмеяться.

А затем сделай то, что представил: например, надуй мяч из страха и закинь его подальше.

## **ЗАНЯТИЕ 7**

### **Тема: «Маленький храбрец»**

**Цель:** повышение самооценки; снятие психического напряжения, устранение страхов; создание положительного эмоционального фона.

#### **Ритуал приветствия**

#### **Игра «Круговая беседа»**

Дети и психолог садятся в круг. Психолог начинает предложение, а дети по очереди, не перебивая друг друга, дополняют его.

Больше всего мне нравится в себе...

Я бы хотел стать...

Моя любимая игра...

Больше всего я боюсь...

Когда-нибудь я надеюсь...

#### **Основная часть**

Психолог предлагает вниманию детей рассказ «Один дома».

Мама-енотиха ушла добывать еду, крошка-енот остался один в норе. Вокруг темно, слышны разные шорохи. Крошке-еноту страшно: а вдруг на него кто-нибудь нападет, а мама не успеет прийти на помощь?

#### **Мозговой штурм «Как побороть страх?»**

Психолог выслушивает ответы детей и добавляет свои способы.

Рисование своего страха и рассказ о нем и способах его преодоления.

#### **Упражнение «Воспитай свой страх»**

После того как дети нарисуют свой страх и расскажут о нем, психолог предлагает ребенку перевоспитать страшилку — для этого нужно сделать его добрым. Вместе они придумывают, как это сделать. Возможны варианты: пририсовать воздушный шарик, конфеты в руках у страшилки, исправить злое выражение лица на доброе, улыбочное, одеть страшилку в нарядный, веселый костюм. Можно придумать и другие веселые атрибуты.

#### **Релаксационное упражнение «Самолет»**

Психолог. Займите позицию готовности, как самолет при взлете, стоя прямо и разведя руки в стороны. Может быть, у вас есть особый звуковой сигнал перед взлетом? Представьте, что ваш самолет разгоняется и, взлетев, набирает высоту.

Вы летите! Что там сверху? Внизу? Что вы слышите? Какие там запахи?

Что вы чувствуете, паря над облаками? Запомните это ощущение и возьмите его с собой на землю. Вы летите вниз и приземляетесь.

В следующий раз, когда испугаетесь, представьте, что вы взлетаете над облаками. Вперед и вверх!

#### **Ритуал прощания**

#### **Игра «Пожелания»**

## ЗАНЯТИЕ 8

### Тема: «Пчелка в ТЕМНОТЕ»

**Цель:** коррекция боязни темноты, замкнутого пространства, высоты.

#### **Ритуал приветствия**

#### **Игра «Круг друзей»**

Дети поют: «Что мне снег, что мне зной, что мне дождик проливной, когда мои друзья со мной!» Под эту песню ходят по кругу, прихлопывают в ладоши, притопывают, кружатся.

#### **Основная часть**

#### **Игра «Пчелка в темноте»**

Психолог рассказывает, а дети выполняют соответствующие действия.

Психолог. Пчелка перелетала с цветка на цветок (использовать детские стульчики, тумбы разной высоты, мягкие модули). Когда пчелка прилетела на самый красивый цветок с большими лепестками, она наелась нектара и уснула внутри цветка. (Использовать детский столик или высокий стул, под который залезает ребенок.) Незаметно наступила ночь, и лепестки стали закрываться (столики и стулья накрываются материалом). Пчелка проснулась, открыла глаза и увидела, что кругом темно. Тут она вспомнила, что осталась внутри цветка и решила поспать до утра. Взошло солнышко, наступило утро (материя убирается), и пчелка вновь стала веселиться, перелетая с цветка на цветок.

Игру можно повторять, накрывая стульчик все более плотной тканью, тем самым увеличивая степень темноты.

#### **Рисование «Пчелка в темноте»**

Рассматриваем рисунки детей и задаем вопросы:

— Какое настроение хотел передать автор на этом рисунке?

— Как вы это определили, по каким признакам?

#### **Разыгрывание этюда «В лесу»**

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

#### **Игра «Путаница»**

Вместе нам не страшно.

#### **Релаксационное упражнение «Тропический остров»**

Психолог. Сядьте поудобнее. Можете закрыть глаза. Вы видите прекрасный волшебный остров. Это может быть место, где вы однажды побывали, которое видели на картинке, или любое другое, нарисованное вашим воображением.

Ты — единственный человек на этом острове. Кроме тебя, там только звери, птицы и цветы. Какие звуки ты слышишь? Какие запахи чувствуешь?

Ты видишь чистый берег и воду. Поплавай в море. Какое оно? Какая погода на твоём острове?

Как ты себя чувствуешь там совершенно один? Захвати это чувство с собой, возвращаясь назад в свою комнату. Теперь ты можешь представлять этот остров, когда захочешь. Отправляйся в свой собственный райский уголок в любое время.

#### **Ритуал прощания**

## **Игра «Комплименты»**

Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать несколько добрых слов, за что-то похвалить (либо за то, что произошло на занятии сегодня: он был аккуратен, отвечал хорошо, интересно рассказывал и т.д., либо отметить качества, которые в нем привлекательны: умный, красивые глаза, волосы и пр.). Принимающий комплимент кивает головой и благодарит: «Спасибо, мне очень приятно!» — затем говорит комплимент своему соседу. Упражнение проводится по кругу.

## **ЗАНЯТИЕ 9**

### **Тема: «Гнев»**

**Цель:** познакомить с эмоцией гнева; учить различать эмоцию по схематическому изображению; понимать свои чувства и чувства других людей и рассказывать о них; продолжать учиться передавать заданное эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства; снятие психомышечного напряжения.

### **Ритуал приветствия**

### **Игра «Поздоровайся гневно»**

### **Рефлексия прошлого занятия**

— Испытывал ли ты и твои близкие страх за время, прошедшее с прошлого занятия?

— Чем это было вызвано?

— Как ты или твои близкие преодолели страх?

### **Основная часть**

Чтение отрывков из произведения К. Чуковского «Мойдодыр», где автор описывает гнев Умывальника и Крокодила. Вопросы к детям:

— Почему рассердились Умывальник и Крокодил?

— Как описал автор гнев Умывальника?

— Как описал автор гнев Крокодила?

Рассматривание иллюстраций художника А. Алянского, на которых изображены сердитые Умывальник и Крокодил.

Детям предлагается рассказать, как художник передал гнев героев. Да, у разгневанного человека брови сведены вместе, глаза широко раскрыты, пальцы рук сжаты в кулак. Губы иногда сжаты, зубы стиснуты, иногда, наоборот, человек громко кричит. Он может сильно размахивать руками или топтать ногами.

### **Драматизация отрывка из сказки Л. Толстого «Три медведя»**

Дети разыгрывают эпизод, где описывается, как сердятся медведи, узнав о том, что кто-то пользовался их вещами. Психолог обращает внимание на то, как по-разному выражают гнев медвежонок, медведица и медведь.

### **Упражнение «Зеркало»**

Детям предлагается изобразить перед зеркалом свой гнев.

### **Рисование гнева**

Предложить детям цветным пятном изобразить свой гнев. Рассмотреть рисунки. Обратит внимание на цветовую передачу гнева, отметить схожесть и отличия в детских работах.

### **Релаксационное упражнение «Что нам делать с этим чувством?»**

Психолог. Если ты расстроен, злишься, представь, что ты можешь сделать

со своим чувством. Например, если ты злишься, ты можешь заорать или выбросить гнев в мусорное ведро, а также:

- поджарить «гневный» омлет из «злых» яиц,
- нарисовать портрет собственного гнева.

А затем сделай то, что представлял, — например, нарисуй мяч из гнева и забрось его подальше.

### **Ритуал прощания**

#### **Игра «Вместе весело шагать...»**

Детям предлагается встать в хоровод и всем вместе порадоваться хорошей песне «Вместе весело шагать...» (муз. В. Шаинского, сл. М. Матусовского).

## **ЗАНЯТИЕ 10**

### **Тема: «Как преодолеть гнев»**

**Цель:** продолжать учить детей распознавать у себя и у других эмоцию гнева; продолжать учить выражать заданное эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства; обучать приемам регуляции и саморегуляции.

### **Ритуал приветствия**

#### **Игра «Поздоровайся гневно»**

### **Рефлексия прошлого занятия**

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

— Чем это было вызвано?

### **Основная часть**

#### **«История про Танечку и Ванечку»**

Психолог. Жили-были Танечка и Ванечка. Были они замечательными детьми: всем всегда помогали, со всеми дружили, как вдруг что-то произошло. Вышли они как-то гулять на улицу, и налетела на них тучка-злючка. Унесла тучка-злючка Танечку и Ванечку в волшебное королевство Злобландию. И в этом королевстве не узнать было наших героев, научились они злиться, драться и кусаться. Как вы думаете, легко ли живется злым людям на свете? (Дети предлагают варианты ответов.) Но был у Танечки и Ванечки лучший друг Паша. Решил Паша помочь своим друзьям и победить тучку-злючку. Ребята, как вы думаете, как можно победить тучку-злючку? (Дети предлагают варианты ответов.) Вот и Паша задумался, что ему делать. Хотел сначала тучку на бой вызвать, да встретил одного мудрого старика, который сказал ему: «Зло ты злом не победишь, только людям навредишь!» Удивился Паша и спросил: «А чем же я его смогу победить?» Улыбнулся старик и ответил: «Зло можно победить только добром...»

А теперь ребята давайте выберем Танечку и Ванечку, которых заколдовала тучка-злючка.

Двое детей изображают злых и сердитых героев рассказа, а все остальные дети придумывают по одному ласковому слову и по очереди будут подходить к Танечке и Ванечке, ласково называя одного и другого.

После того как вы скажете ласковое слово, пожалейте Танечку и Ванечку. А мы посмотрим, как происходит волшебное превращение.

Мимика сердитого, гневного лица: дети показывают и рисуют.

Мимика лица Танечки и Ванечки после волшебного превращения: дети показывают и рисуют.

### **Игра «Волшебный мешочек»**

Если в группе есть ребенок, проявляющий вербальную агрессию, предлагаем ему перед входом в группу отойти в уголок и оставить все «плохие» слова в волшебном мешочке (маленький мешочек с завязками). После того как ребенок выговорится, завяжите мешочек вместе с ним и спрячьте.

### **Игра «Коврик злости»**

Здесь ребенок вытирает ножки о коврик до тех пор, пока ему не захочется улыбнуться.

### **Игра «Возьми себя в руки»**

Психолог. Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди — это поза выдержанного человека.

### **Релаксационное упражнение «Тух-тиби-дух»**

Психолог. Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее.

Вы становитесь в круг, я — в центр круга. Вы идете по часовой стрелке, я — против. Как только я скажу: «Раз, два, три, стоп!» — все останавливаются. Я сердито-пресердито говорю тому, перед кем остановилась, глядя прямо в глаза, волшебное слово: «Тух-тиби-дух».

Затем психолог меняется местами с тем, напротив кого он остановился, и игра продолжается. В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слова «тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

### **Ритуал прощания**

### **Игра «Комплименты»**

## **ЗАНЯТИЕ 11**

### **Тема: «Знакомство с эмоцией грусти»**

**Цель:** продолжать формировать умение понимать эмоции других людей; познакомить с эмоцией грусти; развивать способность выражать эмоции вербально и невербально; обучать приемам саморегуляции.

### **Ритуал приветствия**

### **Игра «Встаньте все те, кто...»**

Психолог. Встаньте те, кто

- любит бегать,
- радуется хорошей погоде,
- имеет младшую сестру,
- любит дарить подарки и т.д.

### **Рефлексия прошлого занятия**

— Испытывал ли ты и твои близкие гнев за время, прошедшее с предыдущего занятия?

— Чем это было вызвано?

— Как ты или твои близкие преодолели гнев?

### **Основная часть**

Прослушивание и обсуждение «Истории про Обидку и Грустинку».

Психолог. Жили-были на свете две подружки — Обидка и Грустинка. Они всегда ходили вместе и искали себе друзей. Обидка выглядела... Как? (Ответы детей.) Обидка была зеленого цвета, очень пушистая, а ладошки у нее были липкими, поэтому она могла приклеиться к прохожим. Грустинка выглядела... Как? (Ответы детей.) Грустинка была синяя с красным носиком и очень худенькими ножками. Ее часто уносило ветром, но на лапках у Грустинки были присоски, с помощью которых она цеплялась за все, что попадалось ей на пути. Давайте изобразим грусть. Вы сегодня выходили на улицу, вот там они к вам и пристали — прилипли. Я даже вижу их. (Подходит к кому-либо из детей и показывает.) Обидка сидит у тебя на левом плече, а Грустинка — на правом. Давайте их снимем, и пусть они летят дальше.

Психолог вместе с детьми в комической форме начинает снимать Обидку и Грустинку, делая вид, что ему очень трудно это делать.

Далее психолог предлагает детям нарисовать героев рассказа, после этого вырезать их по контуру и поиграть с ними.

### **Игра «Волшебный стул»**

Кому-нибудь из детей кладется на плечо Грустинка или Обидка, он изображает соответствующего человека (с соответствующим эмоциональным состоянием) и садится на стульчик. А остальным детям дается задание придумать как можно больше ласковых и нежных слов, адресованных их товарищу. После этого дети по очереди подходят к волшебному стулу и, поглаживая сидящего на нем ребенка, говорят ему ласковые слова. Для примера первым игру начинает психолог.

### **Игра «Испорченный телефон»**

Передаем грустное слово.

### **Игра «Море волнуется раз...»**

Дети передают мимикой и пантомимикой заданное психологом эмоциональное состояние.

### **Релаксационное упражнение «Спаси птенца»**

Психолог. Представьте, что у вас в руках маленький беспомощный птенец. Вытяните руки ладонями вверх. А теперь согрейте его. Медленно, по одному пальчику сложите ладонь, спрячьте в нее птенца, подышите на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложите ладони к своей груди, отдайте птенцу доброту своего сердца и тепло дыхания. Раскройте ладонь, и вы увидите, что птенец радостно взлетел, улыбнитесь ему и не грустите, он еще прилетит к вам.

### **Ритуал прощания**

### **Игра «Цвет настроения»**

## **ЗАНЯТИЕ 12**

### **Тема: «СКАЗОЧНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ»**

**Цель:** продолжать формировать умение понимать эмоции других людей; развивать умение выражать эмоции вербально и невербально; обучать приемам

регуляции и саморегуляции; снятие психического напряжения.

### **Ритуал приветствия**

### **Игра «Угадай эмоцию»**

### **Рефлексия прошлого занятия**

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

— Чем это было вызвано?

— Как вы преодолели грусть, печаль?

### **Основная часть**

### **Игра «Волшебный поезд»**

Психолог. Ребята, а вы любите путешествовать? А в каких странах вы побывали? Что вам больше всего понравилось, запомнилось? А вы когда-нибудь были в сказочном путешествии? Давайте отправимся вместе.

Для того чтобы мы могли путешествовать, нам нужен транспорт. На каком транспорте вы путешествовали? Давайте построим сказочный поезд. Встаньте друг за другом, возьмите впереди стоящего за пояс. Передвигаться наш поезд сможет с помощью волшебных слов:

Наш волшебный поезд

Всех друзей вперед увозит...

Дети произносят слова и идут по кругу.

### **Остановка № 1. «Остров плакс»**

Психолог. Внимание, ребята! Это необычный остров — сказочный. Все его жители все время плачут и грустят. Посмотрите на карту острова, и сами все увидите (показывает карту с изображением лиц грустных обитателей).

Раздается стук. Появляется кукла — девочка Грустинка.

Грустинка. Кто здесь? Кто вы? Откуда? А я маленькая Грустинка. Я знаю, зачем вы приехали, — давайте поревем вместе. (Уговаривает детей поплакать, погрустить, сама начинает реветь.)

Психолог. Стоп, стоп, стоп! Ребята, это же волшебный остров Плакс. Вот видите, вы уже поддаетесь волшебству. Но мы же добрые волшебники. Может, мы сможем помочь маленькой Грустинке.

Грустинка. Так вы добрые волшебники! Мы давно вас ждем. У нашего острова есть тайна. Давным-давно злая волшебница Обида Плаксовна заколдовала жителей острова. И с тех пор никто у нас не смеется — мы забыли, как это делать. Но она сказала, что только самые добрые волшебники в мире смогут расколдовать наш остров. И оставила вот этот конверт.

Психолог открывает конверт и достает разрезанное заклинание.

Психолог. Посмотрите, ребята. Наверное, это и есть то самое заклинание, которое помогает против грусти. Но оно рассыпалось на мелкие кусочки. Давайте его соберем.

Дети собирают заклинание.

Когда тебе грустно:

1. Постарайся улыбнуться.
2. Возьми свою любимую игрушку, прижми к себе, поиграй с ней.
3. Вспомни о самом приятном на свете, например о сладкой конфете.
4. Поиграй с друзьями.

Психолог. Давайте нарисуем лица жителей острова Плакс.

**Остановка № 2. «Уютная хижина солнечного зайчика»**

**Упражнение «Солнечный зайчик»**

**Остановка № 3. «Веселая полянка»**

**Упражнение «Лицо загорает»**

Психолог. Подбородок загорает. Подставь солнышку подбородок — слегка разжать губы и зубы. Летит жучок, собирается сесть кому-нибудь из детей на язык — крепко закрыть рот. Жучок улетел — слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух. Прогоняя жучка, энергично подвигать губами. Нос загорает — подставить нос под солнце, рот полуоткрытый. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть, — сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым. Бабочка улетела — расслабить мышцы рта и носа. Снова прилетела бабочка, качаемся на качелях — двигать бровями вверх-вниз. Бабочка улетела совсем — спать хочется, расслабление мышц лица. Глубоко вздохнуть, потянуться.

А теперь вернемся в нашу группу.

**Ритуал прощания**

**Игра «Пожелания».**

## **ЗАНЯТИЕ 13**

**Тема: «Удивление»**

**Цель:** познакомить детей с эмоцией удивления; продолжать учить определять эмоциональное состояние других людей; развивать способность выражать эмоции вербально и невербально; тренировать умение владеть своими эмоциями.

**Ритуал приветствия**

**Игра «Встаньте те, кто...»**

Психолог. Встаньте те, кто

— любит радоваться,

— не любит грустить,

— любит дарить цветы и т.д.

**Рефлексия прошлого занятия**

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

— Чем это было вызвано?

— Как вы преодолели грусть, печаль?

**Основная часть**

Звучит аудиозапись «Лес. Птицы. Дождь. Гроза» (из серии «Наедине с природой»).

Психолог (демонстрирует лист с сюжетной картиной «Удивление»). Вот и наши знакомые гномы.

Гномы возвращались домой. Они были в гостях у своего друга на дне рождения. Настроение у них было замечательное. Вдруг вокруг все потемнело, зашумела листва на деревьях. Подул сильный ветер и начался дождь. Гномы быстро встали под большой дуб, ожидая, когда закончится дождь. Ведь летом чаще всего дождь быстро начинается и быстро заканчивается, так и случилось: закончился дождик, выглянуло солнышко, и зачирикали птички. Гномы весело зашагали по тропинке. Неожиданно один из гномов вскрикнул от удивления и встал



на колени — прямо на тропинке росли два гриба, а он чуть было не наступил на них. «Не может быть! — воскликнул гном, — Ты посмотри, какие они большие и красивые!» У гномов не было с собой ножа, чтобы срезать грибы. Они пытались запомнить это место, но оно ничем не отличалось от других: такие же деревья и кусты вокруг. Вдруг они почувствовали очень сильный и притягательный запах: рядом с грибами рос большой куст душистой черемухи. Нигде больше не было такого большого и ароматного куста. Быстро дойдя до дома, они взяли корзину и ножик. По запаху черемухи они очень легко нашли то место, где росли грибы.

Посмотрите на картину и скажите, как выглядит удивленный человек. (Ответы детей.) Правильно, у него раскрыт рот, брови приподняты, глаза широко раскрыты. Одной рукой он может придерживать щеку или прикрывать рот, как будто хочет сдержать восклицание. От удивления человек может вскрикнуть, присесть или просто замереть. Переживание удивления бывает очень коротким и чаще всего приятным.

С каким человеком можно сравнить по позе, жестам, мимике удивленного человека? (С радостным.)

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

Звучит аудиозапись «Осень. Листопад».

Психолог (достаёт из конверта коробочки с пахучими веществами). Вспомните, пожалуйста, что помогло гномам найти грибы? (Запах черемухи.) Грибы так удивили гномов, что в течение долгого времени, если они чувствовали запах черемухи, вспоминали грибы.

Запахи бывают необычными, запоминающимися. А какими еще? (Неприятными, резкими.)

Закройте глаза. Каждому из вас я дам понюхать коробочку, где живет запах. (Дети определяют.) Расскажите, что вы вспомнили, ощутив этот запах: может быть, происходило что-то необычное, когда вас удивил какой-нибудь запах; кто был рядом с вами. Например, как-то я зашла в булочную и вместо аромата свежеспеченного хлеба ощутила резкий запах краски — это меня удивило. Оказалось, что в магазине покрасили одну из стен. (Любая рассказанная ребенком история должна быть выслушана с интересом. Затем можно спросить, чей рассказ детям понравился больше.)

А теперь нарисуйте лицо с удивленным выражением.

Как, по-вашему, пахнут «Удивление», «Радость», «Страх», «Гнев»? (Ответы детей.)

**Релаксационное упражнение «Тропический остров»**

**Ритуал прощания**

**Игра «Улыбнись другу»**

## **ЗАНЯТИЕ 14**

**Тема: «Мир эмоций»**

**Цель:** закрепление знаний детей об эмоциях; закрепление умения определять эмоциональное состояние других людей; тренировка умения владеть своими эмоциями.

**Ритуал приветствия**

## **Упражнение на внимание «Что ты услышал?».**

### **Рефлексия прошлого занятия**

— Что интересного произошло за время, прошедшее с прошлого занятия?

— Какого цвета сейчас твое настроение?

### **Основная часть**

#### **Игра «Угадай эмоцию»**

Вывешиваются по одному плакаты со схематичным изображением эмоций.

Дети угадывают, какие эмоции изображены на них.

#### **Упражнение «Фигуры эмоций»**

Ребята рисуют 5 больших фигур на листе А4. Потом, зарисовав 4 фигуры (радость, страх, гнев, злость) цветными карандашами, придумывают имя пятой фигуре, раскрашивают, используя такие цвета, которые соответствуют ее эмоциональному состоянию.

#### **Игра «Назови эмоцию»**

Передавая мяч по кругу, дети называют эмоции, мешающие общению. Затем мяч передают в другую сторону и называют эмоции, помогающие общению.

#### **Игра «Изобрази эмоцию»**

Психолог. С помощью чего можно выразить эмоции? (Эмоции можно выразить с помощью движений, мимики, жестов, интонации.)

Необходимо подготовить карточки с изображением той или иной эмоции (радость, страх, обида, грусть, удивление и т.д.). Каждый ребенок по очереди достает из конверта карточку и пытается изобразить доставшуюся ему эмоцию без слов. Остальные должны угадать, что это за эмоция.

#### **Упражнение «Поставь балл эмоции»**

На карточках с различными эмоциями предлагается поставить балл — цифру от 1 до 10 каждой эмоции в зависимости от того, как часто ее испытывает отвечающий.

Затем идет обсуждение, и делаются выводы.

#### **Релаксационное упражнение «Воздушный шарик»**

## **ЗАНЯТИЕ 15**

### **Тема: занятие-развлечение «Страна сказок»**

**Цель:** закрепить знания об эмоциях; углублять способность чувствовать настроение в музыке; развивать эмпатию.

#### **Ритуал приветствия**

#### **Игра «Поздоровайся радостно, грустно...».**

### **Основная часть**

#### **Рассказ о путешествии по Стране сказок**

Рассказать о том, что дети отправляются в путешествие по Стране сказок. На своем пути они увидят сказочные домики, в которых живут герои разных сказок. Сказочные герои выйдут, если дети правильно назовут эмоцию, изображенную на пиктограмме, висящей на двери домика.

#### **1. Первый домик с пиктограммой гнева.**

Дети называют эмоцию. Из домика выходит злой-презлой Карабас и говорит, что у него в театре нет актеров и он хочет забрать всех детей в театр. Психолог предлагает показать свой гнев и зло ответить Карабасу-Барабасу, что они ни за что не пойдут в его театр.

Это помогает прогнать Карабаса-Барабаса и продолжить путешествие.

## **2. Второй домик с пиктограммой страха. Дети отгадывают эмоцию.**

Из домика выходит зайчик, который боится лису. Она выгнала его из собственного дома.

### **Вопросы:**

- Кто пытался помочь зайчику, но не помог?
- Почему звери не смогли помочь зайчику?
- Как пугала лиса зверей?
- Кто помог зайчику?

Затем предлагается проиграть сцену, в которой петух выгоняет лису. Для этого выбирают детей на роль лисы и петуха. Зайчик благодарит детей, и путешествие продолжается.

## **3. Третий домик с пиктограммой горя.**

Дети называют эмоцию. Им предлагают рассмотреть картину В. Васнецова «Аленушка».

### **Вопросы:**

- Кто написал эту картину?
- Как она называется?
- Как художник передал горе Аленушки?

Когда дети ответят на вопросы, из домика выходит Аленушка. Она рассказывает о своем горе. Дети предлагают разные варианты того, как можно помочь Аленушке расколдовать Иванушку. Чтобы чудо свершилось, дети должны назвать пословицы о горе.

Ответы детей помогают Аленушке встретиться с братом, который выходит из домика. Иванушка и Аленушка благодарят детей.

## **4. Четвертый домик с пиктограммой удивления.**

Дети называют эмоцию.

Из домика выходит Карлсон. Он предлагает детям вспомнить эпизоды из сказки А. Линдгрена «Малыш и Карлсон, который живет на крыше», где герои удивляются.

Карлсон предлагает рассказать, чему дети удивлялись в своей жизни, затем потанцевать под веселую музыку так, чтобы все удивились тому, как хорошо они танцуют.

После танца дети продолжают путешествие.

## **5. Пятый домик с пиктограммой радости.**

Дети называют эмоцию.

Из домика выходит Буратино. Он предлагает детям вспомнить:

- Каким героям вы помогли?
- Какие чувства при этом испытывали?

Затем спрашивает:

- Каких веселых героев сказок вы знаете?

Буратино предлагает детям поиграть в «Хоровод сказочных героев». Дети, двигаясь по кругу, изображают веселых сказочных героев, которых называет Буратино.

## ЗАНЯТИЕ 16

### Тема: «Путешествие в мир эмоций»

**Цель:** закрепить знания детей об основных эмоциях; способствовать осознанию своих эмоций; формировать умение понимать эмоции других людей; развивать способность выражать эмоции вербально и невербально; учить сопереживать героям; обучать приемам регуляции и саморегуляции.

#### **Ритуал приветствия**

#### **Игра «Повтори движение»**

Дети стоят в кругу, психолог предлагает перед путешествием проверить, умеют ли ребята быть одним целым, потому что в мир эмоций они пойдут только все вместе. Показывает любое движение, жест с соответствующей мимикой лица, дети должны повторить.

#### **Упражнение «Переходы»**

Дети стоят в кругу, друг за другом. Одной рукой держат друг друга за талию, другой — держатся за ленточку. Психолог предлагает всем вместе отправиться в мир эмоций, держась друг за друга и не выпуская ленточку. Дети проходят круг по группе, звучит легкая фоновая музыка.

#### **Основная часть**

#### **Работа с мультимедийным пособием тему «Путешествие в мир эмоций»**

#### **Слайд 2**

Психолог: Сегодня у нас итоговое занятие, на котором мы поговорим об эмоциях и чувствах человека.

#### **Слайд 3**

Вы знаете, что у людей бывает разное настроение, от которого зависит выражение лица. Глядя на лицо, можно сказать, что чувствует человек.

#### **Слайд 4**

Посмотрите на лицо этого человека (*Показывается пиктограмма «Радость»*).

Как вы думаете, какое лицо у этого человека? (Ответы детей).

Да, радостное. А как вы догадались? (Ответы детей). Да, правильно. Молодцы. Когда у нас радостное лицо, то мы широко улыбаемся, Глаза у нас становятся узенькими, они прищуриваются. Давайте попробуем изобразить радость на своем лице.

#### **Упражнение «Изобрази радость»**

Все участники сидят в кругу. Один игрок изображает «радость» и передаёт это выражение соседу справа, тот должен повторить увиденное на лице соседа как можно точнее.

Психолог: Давайте поиграем в игру «Солнечный зайчик» чтобы у вас было хорошее настроение.

#### **Упражнение «Солнечный зайчик»**

Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щёчках, на подбородке. Поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот - погладь животик. Солнечный зайчик не озорник. Он любит и ласкает тебя, по-

дружись с ним.

Отлично! Мы подружались с солнечным зайчиком, глубоко вздохнем и улыбнемся друг другу.

Психолог: Какое настроение у вас стало после выполнения этого упражнения? (*Ответы детей*)

### **Упражнение «Мне грустно, когда...»**

Каждый ребенок пытается закончить начатое психологом предложение... «Мне грустно, когда...»

### **Упражнение «Вижу, ты грустишь...»**

#### **Слайд 5**

Психолог просит детей рассказать, как они понимают, что другой человек грустит. Какие признаки грусти более заметны, а какие менее? Возможно, дети назовут внешние проявления грусти: слезы, грустное выражение лица (опущенные уголки рта, полузакрытые глаза), поза грустного человека (опущенные плечи, сгорбленная фигура).

#### **Слайд 6**

Психолог: (*Демонстрирует пиктограмму «Злость»*) Посмотрите на лицо этого человека.

Какое чувство испытывает он? (*Ответы детей*).

Посмотрите на выражение его лица...

Что произошло с его ртом? Бровями? Какое выражение глаз? А сейчас послушаем историю про мальчика Петю, которая называется «Сердитый дедушка».

К дедушке в деревню приехал Петя и сразу же пошёл гулять. Дедушка очень рассердился, потому что Петя ушел за калитку без предупреждения. Куда он пошел? Вдруг с ним что-то случится? Давайте разыграем эту историю.

#### **Слайд 7**

Психолог демонстрирует пиктограмму «Страх».

Психолог: Посмотрите на эту пиктограмму, какое чувство, настроение здесь изображено?

(*Проходит обсуждение*).

Как вы думаете, какое чувство испытывает этот человек? Смотрите внимательно. У него широко открыты глаза, рот, он вот-вот закричит. Какое же это может быть чувство?

*Ответы детей.*

Психолог: Попытаемся изобразить чувство страха на своем лице.

### **Упражнение «Мне страшно, когда...»**

#### **Физкультминутка «Зрительная гимнастика»**

*Гимнастика для глаз выполняется сидя, в соответствии со словами педагога*

А сейчас, а сейчас

Всем гимнастика для глаз.

Глаза крепко закрываем,  
Дружно вместе открываем.  
Снова крепко закрываем  
И опять их открываем.  
Смело можем показать,  
Как умеем мы моргать.  
Головою не верти,  
Влево посмотри,  
Вправо погляди.  
Глазки влево, глазки вправо -  
Упражнение на славу.  
Глазки вверх, глазки вниз,  
Поработай, не ленись!  
И по кругу посмотрите.  
Прямо, ровно посидите.  
Посидите ровно, прямо,  
А глаза закрой руками

Психолог: Попробуйте изобразить на своем лице чувство удивления. Как вы думаете, оно будет долго длиться, или оно мгновенно возникает и быстро пропадает?

Дети:

Психолог: Совершенно верно, оно неожиданно возникает и быстро исчезает.

### **Слайд 8**

Психолог показывает детям пиктограмму «удивление».

Психолог: Давайте рассмотрим пиктограмму. Что же происходит с нашими лицами? С бровями?

Дети:

Психолог: Правильно, они подняты вверх. С глазами? Они широко открыты. С губами? Они растянуты и похожи на букву «О»

Психолог: Удивление можно сравнить с быстрым прикосновением. Давайте передадим прикосновение по кругу.

### **Слайд 9**

Психолог: Посмотрите на пиктограмму, как вы думаете, какое чувство здесь изображено?

Ответы детей.

Психолог: Да, правильно. Это чувство вины.

Посмотрите, на эту картинку. Здесь изображена девочка, который испытывает чувство вины. Как вы думаете, что с ней могло произойти?

Ответы детей.

### **Слайд 10**

Психолог:

Бывают чувства у зверей,  
У рыбок, птичек и людей,  
Влияет без сомнения,

На всех нас настроение.  
Кто веселится?  
Кто грустит?  
Кто испугался?  
Кто сердит?  
Избавит от сомнений  
Вас «Азбука настроений».

### **Слайды 11 - 12**

#### **Игра «Четвертый лишний»**

##### **Рефлексия занятия**

Психолог с помощью пиктограмм предлагает детям вспомнить, как менялось их настроение на протяжении занятия, выбрать лицо, отражающее их состояние после занятия, и объяснить, почему каждый выбрал именно то, что выбрал.

##### **Ритуал прощания**

#### **Игра «Пожелания»**