

**Проект «Я и мои чувства, настроение и эмоции»
(подготовительная к школе группа)**

*«Сердце веселится – и лицо цветет»
Народная пословица*

Актуальность

Эмоции – это часть психической жизни личности, определяющая отношение человека к окружающей действительности и самому себе. Эмоции сопровождают все происходящие в жизни события, направляют активность всех психических процессов. Для ребенка-дошкольника наиболее характерны эмоциональная неустойчивость, яркость, импульсивность проявления эмоций, что постепенно сменяется большей адаптивностью. Все это определяет основную направленность психолого-педагогической работы с детьми – эмоциональное наполнение жизни ребенка и оказание помощи в осознании эмоций и их регуляции.

Таким образом, эмоциональное развитие дошкольников в настоящее время – одна из актуальных проблем, которая должна решаться сегодня всеми, кто имеет отношение к детям.

Вид проекта: познавательно-информационный, социально-коммуникативный, краткосрочный (3 недели)

Участники проекта: дети подготовительной группы, воспитатели, педагог-психолог

Цель: Создание психолого-педагогических условий для ознакомления детей с миром эмоций и способами адекватного выражения своего эмоционального состояния. Развитие и укрепление эмоционально-личностной сферы старших дошкольников.

Задачи проекта:

Познавательные:

- Расширять знания детей о чувствах, эмоциях и способах их выражения;
- Учить детей соотносить свои эмоции, чувства с эмоциями и чувствами других людей, сравнивать их, и регулировать их таким образом, чтобы было комфортно им самим и окружающим их людям

Развивающие:

- Развивать у детей навыки самостоятельного словесного творчества через использование сказочного материала и сочинение собственных рассказов;
- Развивать способности детей общаться с помощью пантомимы, мимики, жестов, интонации;
- Развивать и обогащать словарный запас, диалогическую речь, за счет слов, обозначающих различные чувства, эмоции, настроения;
- Формировать представления о положительных и отрицательных эмоциях;
- Развивать и совершенствовать умение детей распознавать собственные эмоциональные состояния;

Воспитательные:

- Воспитывать культуру взаимоотношений;
- Способствовать усвоению норм нравственного поведения, правил этикета
- Способствовать открытому проявлению эмоций и чувств различными социально приемлемыми способами (словесными, творческими).

Выполнение проекта:

Образовательная область и формы организации детской деятельности:

- коммуникативные игры,
- элементы групповой дискуссии,
- чтение художественных произведений,
- релаксационные упражнения,
- беседы.

Прогнозируемый результат:

- Дети узнают о понятии «чувства», «настроение» и «эмоции»;
- Дети узнают о способах, как выплеснуть свои эмоции и не навредить другим;
- Дети поймут, какие эмоциональные переживания испытывает человек в разных ситуациях;
- Дети смогут определять настроение человека по его чувствам и эмоциям;
- Дети смогут адекватно реагировать на разные эмоциональные ситуации, принимать решения, делать выводы;

Подготовительный этап:

- оценка исходного состояния проблемы, через определение особенностей личностного и эмоционального благополучия детей
- подбор наглядно-информационного сопровождения и необходимого оборудования для занятий
- подбор методического, дидактического, художественного демонстрационного, информационного материала по теме проекта
- подбор интернет – ресурсов по заданной тематике.

Направления психологической работы:

Педагог-психолог с детьми:

- Диагностический инструментарий (проективные методики исследования личности и актуального психоэмоционального состояния воспитанников «Я в детском саду», «Кактус».
- Использование картотеки упражнений на релаксацию.
- Использование демонстрационного материала «Добрые дела», «Азбука эмоций», «Моё настроение».
- Использование дидактической игры «Азбука настроения».

Педагог-психолог с родителями:

Консультации и рекомендации для родителей:

- «О важности эмоционального развития дошкольника»
- «Как помочь ребёнку преодолеть негативное эмоциональное состояние»
- «Как создать благоприятный эмоциональный климат в семье».

Основной этап:

Психолого-педагогическая деятельность

Ознакомление с социальным миром:

Беседы о состояниях и эмоциях:

- «Радость», «Грусть», «Злость», «Удивление», «Страх», «Что ты чувствовал, когда встречал грустного человека?», «Какого человека называют добрым?», «Учись прощать обиды».

Беседы по рассмотренным рисункам:

- «Не получается», «Дети кормят птиц зимой», «Мальчик разоряет гнездо», «Не дал машинку», «Девочки помогают щенку», «Жадина», «Мальчик убирает снег», «Ленивый школьник», «Одинаковые подарки», «Сын разбил окно», «С гордецом не дружат», «Дочка убирается», «Стеснительный мальчик»

Игровая деятельность:

Игровые упражнения:

1. Игры и упражнения на формирование знаний об эмоциях;
2. Игры и упражнения на формирование умения выражать эмоции;
3. Игры и упражнения на саморегуляцию и снятие психоэмоционального напряжения;
4. Игры и упражнения на формирование социально приемлемых способов выражения эмоций.

Дидактическая игра «Азбука настроения»

Работа с демонстрационным материалом

«Добрые дела», «Азбука эмоций», «Моё настроение».

- Рисование «Изобрази свое настроение»

Музыкальная деятельность:

Пантомима, развитие мимических мышц «Покажи лицом и движениями человека, которому грустно», «Изобрази добродушного человека», «Изобрази злого человека», «Изобрази, как ты испугался», «Изобрази лицо отзывчивого ребенка», «Изобрази трудолюбивого ребенка», «Изобрази ленивого ребенка», «Изобрази завистливого ребенка», «Изобрази провинившегося ребенка», «Изобрази гордого ребенка», «Изобрази удивление», «Изобрази ребенка, который стесняется»

Заключительный этап:

Итоговое занятие: «Сказочное путешествие в волшебный мир эмоций»

Заключение: Анализируя проделанную работу можно сделать вывод, дети знают о понятии «чувство», «настроение» и «эмоции»; о способах, как выплеснуть свои эмоции и не навредить другим. Дети понимают какие эмоциональные переживания испытывает человек в разных ситуациях. Ребята могут определять настроение человека по его чувствам и эмоциям; они адекватно реагируют на разные эмоциональные ситуации, принимать решения, делают выводы. Родители глубже осознали свою роль в эмоциональном благополучии ребенка, о способах поддержания эмоционального благополучия своих детей.

В ходе реализации данного **проекта** эмоциональное напряжение **детей понизилось**, дети познакомились с миром эмоций и способами адекватного выражения своего эмоционального состояния, а игра помогла детям успокоиться, развить коммуникативные способности, развить и укрепить эмоционально-личностную сферу старших дошкольников.

Список литературы

1. Алябьева, Е.А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста [Текст] – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 57 с.
2. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности [Текст]- М.: Просвещение, 1995. – 123 с.
3. Выготский, Л.С. Вопросы детской психологии. – М.:Просвещение, 1984 – 319 с.
4. Краснощёкова, Н.В. Диагностика и развитие личностной сферы детей старшего дошкольного возраста [Текст]/ Тесты. Игры. Упражнения. -Ростов н/Д.:Феникс, 2006. – 178 с.

5. Катаева, Л.И. Работа психолога с застенчивыми детьми [Текст]/ – М.: Детство-Пресс, 2005. – 168 с.
6. Ключева, Н.В., Учим детей общению. Характер, коммуникабельность [Текст]/ – Ярославль: Академия развития, 1997. – 237 с.
7. Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей [Текст]/. – Ярославль: Академия развития, 1996. – 201 с.
8. Ключева, Н.В. Общение: дети 5-7 лет, 2-е изд. [Текст]/- Ярославль: Академия развития, 2001. – 186 с.
9. Минаева, В.М. Развитие эмоций дошкольников [Текст]/ Занятия. Игры. -М.: Владос, 2001.- 204с.
10. Панфилова, М.А. Игротерапия общения [Текст]/ Тесты и коррекционные игры. – М.: Детство-Пресс, 2000. – 305 с.
11. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога [Текст] – М.: Владос, 1999. – 337 с.
12. Снегирёва, Л.А. Игры и упражнения для развития навыков общения у дошкольников[Текст] – Минск: Гамма, 1995. – 115 с.
13. Шмидт, В.Р. Психологическая помощь родителям и детям [Текст]/ Тренинговые программы. - М.: Детство-Пресс, 2007. – 268 с.
14. Шипицина, Л.М. Азбука общения [Текст]/ Развитие личности ребёнка, навыков общения со взрослыми и сверстниками. – М.: Детство-Пресс, 1998. – 295 с.

Занятие 1. Тема « Настроение и Радость»

Цель: познакомить детей с понятием: **настроение**. Научить детей определять какие чувства и состояния испытывают дети. Учить называть качества характера людей, которые помогают им в жизни, и качества, которые мешают им в жизни.

Оборудование: Карточка эмоций и настроения, практические упражнения и задания.

Ход занятия

Настроение у нас бывает разным-

И прекрасным может быть и безобразным.

Мы то плачем, то хохочем, веселимся,

Мы волнуемся, грустим, порой стыдимся.

Мы подаркам очень рады в день рождения.

Огорчаемся в минуты невезенья.

Поделиться мы своей улыбкой можем

И взглянуть на друга иногда поостроже.

Лица могут нам о многом рассказать:

Присмотришься и научишься **эмоции** читать.

1.Психолог: Вы прослушали стихотворение и услышали новые для вас слова. А что же эти слова обозначают?

Настроение-это внутреннее душевное состояние человека, его мыслей и чувств.

Чувство-это особый вид эмоциональных переживаний, способность испытывать, воспринимать внешние воздействия, а также само это ощущение состояния, в котором человек способен осознавать окружающее.

Эмоции-это реакции человека на явления окружающего мира и собственные состояния, проявляющиеся в виде удовольствия или неудовольствия.

Психолог: Хорошее настроение, как и плохое, может быть разным. Хорошее-человек может быть веселым, радостным. Плохое – человек может быть печальным, грустным, гневным.

Психолог: Давайте мы с вами рассмотрим рисунок и найдем детей с хорошим настроением и с плохим?

Психолог: покажите на рисунке детей, у которых настроение: печальное, веселое, гневное, грустное, радостное.

Настроение человека зависит от обстоятельств, событий, которые вызывают те или иные чувства или состояния. Если события носят положительный характер и вызывает у человека радостные чувства, то настроение у него веселое; если он плачет от горя, то настроение у него плохое. Переживая какое-то чувство, мы можем передать его состояние словами, действиями и поступками, а также выражением лица, мимикой, жестами и позой.

2. Задание:

1. Постарайтесь определить, какие чувства и состояния испытывают дети, изображенные на картинке. Объясните свой ответ.

2. Отметьте красным цветом те состояния, при которых ты чувствуешь себя хорошо, а синим цветом - плохо. Какое у тебя сейчас настроение?

3. Назови качества характера людей, которые помогают им в жизни, и качества мешающие жить дружно и счастливо.

4. Разыгрывание ситуации:

1. У тебя какое настроение бывает чаще – хорошее или плохое? Почему?

2. Какое настроение бывает у твоей мамы, когда тебя хвалит воспитатель? А когда ты сделаешь плохой поступок? Почему?

3. Придумай историю про настроение. Расскажи, какие эмоции испытывают дети. (Ребенок упал - дети реагируют на это по-разному: кто-то испугался, кто-то сожалеет, кто-то смеется, кто-то испытывает чувство вины).

4. Работа с пословицами и поговорками.

Сердце веселиться –и лицо цветет.

Словарная работа: сердце веселиться- хорошее настроение, лицо цветет-у человека радостное настроение.

О чувстве радости говорят: *Сердце веселиться –и лицо цветет.*

-Как ты думаешь, почему так говорят?

-Какое настроение бывает у радостного человека? (хорошее, веселое, приятное, приподнятое)

-Как человек проявляет свои эмоции, когда о нем говорят, что у него лицо цветет? (улыбается, у него глаза блестят).

Добро быть в радости и жить в сладости.

– Как ты думаешь, почему так говорят? (человеку хорошо, когда в его жизни есть радость).

Для хорошего настроения люди включают спокойную, добрую веселую музыку.

5. Релаксация под классическую музыку.

Итог занятия: Когда человек радуется –настроение у него веселое.

Давай улыбнемся друг другу, и скажи друг другу добрые комплименты.

Занятие 2. Тема «Грусть»

Цель: познакомить детей с понятием -грусть. Научить детей определять какие чувства и состояния испытывают дети, когда у них грустное настроение. – Развивать воображение, навыки общения со сверстниками. Формировать у детей представления о значении эмоций и их влиянии на здоровье.

Оборудование: Карточка эмоций и настроения, практические упражнения и задания.

Ход занятия

За окошком солнце светит,

Во дворе гуляют дети.

Оля кашляет с утра,
Дома ей сидеть пока.
И нерадостны игрушки,
Ей нужны сейчас подружки.
Грустно Оленьке одной,
Что же делать ей с тоской?

1. Психолог: Вы прослушали стихотворение и услышали новые для вас слова. А что же эти слова обозначают? На прошлом занятии мы говорили о настроении, чувстве, эмоциях. А сегодня поговорим о грусти. **Грусть**—это состояние человека, сопровождаемое чувством легкого уныния, печали; возникает в случае неудовлетворенности, разочарования в чем-либо.

2. Задание:

1. Что произошло с Олей? Как можно назвать это состояние? Назовите причину Олиной грусти. Что следует говорить человеку, который находится в таком состоянии?

2. Изобрази выражение лица:

-ребенка, потерявшего игрушку;

-ребенка, получившего двойку;

-заболевшего ребенка.

-что общего у всех этих детей? (Состояние грусти)

Психолог: по каким признакам можно понять, что человек грустит? (У него наклонена вниз голова, унылый взгляд, брови и уголки рта опущены).

3. Задание: назовите разными словами, что делает человек, когда ему грустно? (Грустит, печалится, огорчается, испытывает уныние)

4. Работа с пословицами и поговорками. О чувстве грусти говорят словами в пословице: *День меркнет ночью, а человек – печалью.*

Словарная работа: меркнет-теряет свет, темнеет.

-Какое настроение будет у грустного человека? (плохое, унылое, печальное).

-Вы когда-нибудь разговаривали с грустным человеком? Какие слова вы ему говорили, чтобы он перестал печалиться? (успокойся, все будет хорошо).

5. Практические упражнения:

Закончи фразу:

-Когда мне грустно, я

-когда моей бабушке (маме) грустно, я ...

Когда моему другу было грустно, я ...

-Когда мне было грустно, я ...? Расскажите.

Когда человек грустит-настроение у него печальное.

-Когда вы слышите грустную, спокойную музыку, какое чувство у вас появляется? (Чувство печали, уныния).

Сейчас вы прослушаете спокойную, классическую музыку.

6. Релаксация под классическую музыку.

Итог занятия: Когда человек грустит, то он и плохо себя чувствует. У него подавленное состояние, он печальный. Говорите друг другу больше добрых и хороших слов. И у вас поднимется настроение.

Занятие 3. Тема «Добродушие»

Цель: познакомить детей с понятием **-добродушие**. Познакомить с чертой характера-доброта. Развивать навыки общения со сверстниками. Формировать у детей представления о значении эмоций и их влиянии на психологическое здоровье.

Оборудование: Карточка эмоций и настроения, практические упражнения и задания.

Ход занятия

Денис бодрее всех ребят,
Он кошек любит и собак.
Спешит всегда на помощь младшим,
Внимателен обычно к старшим.
Друзья Дениса любят тоже-
Всегда, во всем Денис поможет.
И дома он незаменим,
Сердечен, чуток он к родным.

1. Психолог: Вы прослушали стихотворение и услышали новые для вас слова. А что же эти слова обозначают **Сердечный, чуткий?** (*ребенок добрый*)

Сегодня поговорим о добродушии. **Добродушие**-это стремление к бескорыстной помощи. Человек характеризуется состраданием, мягкосердечием, благожелательностью и приветливостью.

2. Задание:

1. О каком качестве Дениса говорится в стихотворении? Как ты думаешь, Денис часто совершает добрые поступки?

Психолог: Человек, которого называют добрым, совершает добрые поступки и испытывает при этом чувства удовлетворения, радости. А человек, который всегда готов помочь окружающим, открыт душой, незлобен-добродушный человек. Доброта-это черта его характера.

1. Изобрази лицо добродушного ребенка. Назови, кого ты показал. (*добрую девочку, добродушную девочку, доброго мальчика, добродушного мальчика*).

2. По каким признакам можно понять, что человек добродушный? (*у него открыт взгляд, он улыбается, использует открытые жесты приветствия, показывает всем свое расположение и добрые намерения*)

3. Задание: вспомните и назовите добродушных героев сказок и мультфильмов (*Кот Леопольд, Чипполино, доктор Айболит, Белоснежка, Крокодил гена, Дядя Степа, Герда, Дюймовочка*).

Какому персонажу принадлежат такие слова:

-Ребята, давайте жить дружно. (*Кот Леопольд*)

-Ладно, ладно, побегу. Вашим детям помогу. Только где же вы живете? На горе или в болоте? (*Доктор Айболит*)

-Уж не буду, уж не буду. Я посуду обижать. Буду, буду, я посуду. И любить, и уважать. (*Бабушка Федора*)

-Свет мой, зеркальце! Скажи, да всю правду доложи: я ль на свете всех милее, всех румяней и белее? (*Королева мачеха*)

4. Работа с пословицами и поговорками. О добродушии говорят в пословице: **добрый поступок красит человека.**

Словарная работа: доброхот-заступник, готовый помочь человеку; нужда-недостаток в необходимом, беда; охота-желание.

-как ты это понимаешь? О добром человеке скажут: *Сам с воробья, а сердце с кошки. Почему?*

5. Практические упражнения:

Покажи на рисунке добродушных детей. Что они делают? Объясни, почему нужно кормить птиц зимой. Какими словами можно охарактеризовать поведение детей? (*Заботливые, добрые, сердечные*).

Психолог: У добродушного человека всегда много в запасе вежливых слов. Назовите, какие слова благодарности употребляют добродушные люди-(спасибо, благодарю).

-Назовите слова-просьбы (прошу вас, пожалуйста).

-Назовите слова-приветствия (Здравствуйте, добрый день, доброе утро)

-Назовите слова-извинения (простите, извините)

Итог занятия: когда человек добродушен- настроение у него великолепное. Я желаю вам быть добрыми, заботливыми, сердечными детьми.

Занятие 4. Тема «Злость»

Цель: познакомить детей с понятием-злость, с основными чертами характера-гнев, враждебность, раздражительность. Развивать навыки общения со сверстниками. Формировать у детей представления о значении эмоций и их влиянии на психологическое здоровье.

Оборудование: Карточка эмоций и настроения, практические упражнения и задания, сюжетные картинки по теме.

Ход занятия

В песочнице играют дети,
Куличики у Маши, Пети.
А Таня, как бы ни старалась,
Ее работа рассыпалась.
Со злостью бросилась тогда
На то, что сделали друзья.
Все растоптала, раскидала,
Но этого ей было мало.
Игрушки тоже виноваты,
Плохие ведра и лопаты!
Все полетело кувырком,
А Таня плакала тайком.

1.Психолог: Вы прослушали стихотворение и скажите, как называется человек, который часто злиться и совершает злые поступки? (*Злой человек*).

–Хорошая ли это черта характера? Почему ты так думаешь?

Сегодня поговорим о том, что такое – **злость**. **Злость**- это состояние человека, при котором он испытывает чувство гневного раздражения, враждебности, а порой жестокости по отношению к окружающим.

2.Задание:

1.Рассмотрите рисунок и найдите Таню. Какое у нее состояние? (*злости, ярости*).

-Как ты считаешь, хорошо ли поступила Таня? Почему ты так думаешь?

– Что стало причиной ее слез? (*Таня поняла, что не права и напрасно так разозлилась*).

– Посмотрите на изображение Тани и скажите, какое выражение лица? Что произошло с ее бровями, ртом, глазами? Какие у нее жесты и поза? Что должна теперь сделать Таня, чтобы исправить ситуацию? Придумайте окончание истории так, чтобы она закончилась добром.

Психолог:

1. Изобрази лицо злого ребенка. По каким признакам можно понять, что человек злится? (*у него сдвинуты брови, взгляд серый, рот крепко сжат, тело напряжено, кисти рук сжаты в кулак, движения резкие, отрывистые*).

2. По каким признакам можно понять, что человек добродушный? (*у него открыт взгляд, он улыбается, использует открытые жесты приветствия, показывает всем свое расположение и добрые намерения*)

3. Задание:

- Скажи, что делает злой человек – *злится*
- что делает сердитый человек – *сердится*
- что делает раздражительный человек – *раздражается*
- что делает гневный человек – *гневаётся*.

Сравни эти состояния и скажи, чем они похожи и чем отличаются: сердитый-злой; раздражительный-разъяренный.

4. Работа с пословицами и поговорками.

О чувстве злости говорят: «Кто гнев сой одолеет, крепок бывает».

– Как ты понимаешь эти слова? (не надо быть злым, гневаться, а надо быть добрым, приветливым, открытым).

Словарная работа: гнев-злость, душа-внутренний мир человека.

Итог занятия: Когда человек злится – настроение у него плохое, гневное. Так давай будем улыбаться друг другу. Давайте и жить дружно!,- так сказал положительный герой Кот Леопольд.

Занятие 5. Тема «Обида»

Цель: познакомить детей с понятием-обида; с признаками обидчивого человека. Развивать навыки общения со сверстниками. Формировать у детей представления о значении эмоций и их влиянии на психологическое здоровье.

Оборудование: Карточка эмоций и настроения, практические упражнения и задания, сюжетные картинки по теме.

Ход занятия

У Миши новый самокат,
Он целый день катал ребят:
Валеру, Димку, Славу, Тольку,
И даже маленькую Олю.
А друг пожадничал машину...
С обидой круг друзей покинув,
Спросил у мамы Миша дома:
«Играть иль нет со Славой снова?»
«Учись прощать обиды сын,
Иначе будешь ты один!»

1. Психолог: Вы прослушали стихотворение, скажите, как называется человек, который обижается на других людей. (*Обидчивый*)

– Хорошая или плохая это черта характера у человека? Почему ты так думаешь?

Сегодня поговорим о том, что такое – **обида**. **Обида** –

2. Задание:

1. Рассмотрите рисунок и найдите Таню. Какое у нее состояние? (*злости, ярости*).

– Как ты считаешь, хорошо ли поступила Таня? Почему ты так думаешь?

– Что стало причиной ее слез? (*Таня поняла, что не права и напрасно так разозлилась*).

– Посмотрите на изображение Тани и скажите, какое выражение лица? Что произошло с ее бровями, ртом, глазами? Какие у нее жесты и поза? Что должна теперь сделать Таня, чтобы исправить ситуацию? Придумайте окончание истории так, чтобы она закончилась добром.

Психолог:

1. Изобрази лицо злого ребенка. По каким признакам можно понять, что человек злится? *(у него сдвинуты брови, взгляд серый, рот крепко сжат, тело напряжено, кисти рук сжаты в кулак, движения резкие, отрывистые).*
2. По каким признакам можно понять, что человек добродушный? *(у него открыт взгляд, он улыбается, использует открытые жесты приветствия, показывает всем свое расположение и добрые намерения)*

3.Задание:

- Скажи, что делает злой человек- злится
- что делает сердитый человек- сердится
- что делает раздражительный человек – раздражается
- что делает гневный человек-гневаётся.

Сравни эти состояния и скажи, чем они похожи и чем отличаются: сердитый-злой; раздражительный-разъяренный.

4.Работа с пословицами и поговорками. О чувстве злости говорят: «Кто гнев сой одолеет, крепок бывает».

–Как ты понимаешь эти слова? (не надо быть злым, гневаться, а надо быть добрым, приветливым, открытым).

Словарная работа: гнев-злость, душа-внутренний мир человека.

Итог занятия: Когда человек злится –настроение у него плохое, гневное. Так давай будем улыбаться друг другу. Давайте и жить дружно! -так сказал положительный герой Кот Леопольд.

Занятие 6. Тема «Обида»

Цель: познакомить детей с понятием– **чувство страха**; охарактеризовать эмоциональное состояние детей. Развивать навыки общения со сверстниками. Формировать у детей представления о значении эмоций и их влиянии на психологическое здоровье.

Оборудование: Карточка эмоций и настроения, практические упражнения и задания, сюжетные картинки по теме.

Ход занятия

Я боюсь всего на свете:

За окном бушует ветер,

Тень ужасна у комода,

И за дверью ходит кто-то.

Страшно каркает ворона, провода ползут по дому,

Пылесос, как бегемот,

У него урчит живот.

Вещи словно оживают,

Вновь и вновь меня пугают,

Но включает мама свет-

Страха сразу не, как нет!

1.Психолог: Вы прослушали стихотворение, скажите, как можно охарактеризовать эмоциональное состояние девочки, изображенной на рисунке? Почему девочку напугали привычные вещи? *(когда человек боится, ему все кажется страшным, пугающим).*

Сегодня поговорим о том, что такое-**страх**. **Страх**-состояние человека, обусловленное крайней тревогой и беспокойством, сильным испугом от грозящей или ожидаемой опасности.

Психолог: - Изобразите испуганного ребенка. По каким признакам можно понять, что человеку страшно? (*у него широко раскрыты глаза, во взгляде испуг; рот приоткрыт; он вот-вот закричит; одна рука может быть выставлена вперед; лицо бледнеет; у него беззащитный вид.*)

2.Задание:

1. -Как называют человека, который все время всего боится? (*трусливый*).
–Подберите противоположное по смыслу слово: *трусость-смелость*
– Что значит быть смелым? (*ничего не бояться, быть храбрым, отважным*).
–Каких сказочных героев вы можете назвать трусливыми? (*Крошка Енот, Гадкий утенок*)

3. Работа с пословицами и поговорками. О чувстве страха говорят: «Сердце в пятки ушло», «Со страху дух захватывает»

- Как вы понимаете эти слова? (*человек испугался чего-то*)
- О человеке которому страшно можно сказать, как? (*трусливый?*)
- Тебя можно называть трусливым? Объясни, почему?
- Какое настроение бывает у человека, который боится? (*плохое, беспокойное*)

4. Задания и практические упражнения

- Какое чувство испытывает ребенок, когда испугался? (*чувство испуга*)

Составьте цепочки слов по образцу:

Что?	Какой?	Что делает?
страх	страшный	страшится
боязнь	боязливый	боится
ужас	ужасный	ужасается
испуг	испуганный	пугается

Найди лишнее слово: боязнь, испуг, веселье, ужас. Почему веселье лишнее? Это другая эмоция.

Итог занятия: Когда человеку страшно- настроение у него тревожное, он всего боится. Чтобы быть смелым, храбрым, отважным, нужно ничего не бояться. Нужно улыбаться и быть уверенным, как Крошка енот

Занятие 7. Тема «Гордость»

Цель: познакомить детей с понятием– **чувство гордости**; охарактеризовать эмоциональное состояние детей с чувством гордости. Развивать навыки общения со сверстниками. Формировать у детей представления о значении эмоций и их влиянии на психологическое здоровье.

Оборудование: Карточка эмоций и настроения, практические упражнения и задания, сюжетные картинки по теме.

Ход занятия

Сережу хвалят каждый день,
Ему прилежным быть не лень:
Он лучше всех построит башню,
Быстрее других поможет старшим.
Привык он быть и в дружбе лучшим,
Но вот дружить с ним очень скучно.
Собой гордится –он отличник

А в дружбе гордость неприлична.

1. Психолог: Вы прослушали стихотворение, скажите, прав ли Сережа?

-Чем, по твоему мнению, отличается человек, испытывающий чувство гордости за свои и чужие успехи, от человека у которого непомерная гордость, который загордился не в меру. (*Заносчивый*)

Сегодня поговорим о том, что такое **чувство гордости**. Гордость это эмоциональное состояние человека, вызванное радостью от полученных результатов как своих, так и достижений окружающих его людей.

Психолог:

2. Изобразите мимикой и жестами гордого ребенка. По каким признакам можно понять, что человек гордится собой? (*голова поднята вверх, уголки губ также подняты, вид довольный, радостный, он счастлив.*)

3. Работа с пословицами и поговорками.

О чувстве гордости говорят: **«По заслугам и почет», «И ворона своим птенцом гордится»**

-Как вы понимаете эти выражения? (*человек гордится своими достижениями и окружающих людей*)

-у вас были такие ситуации, когда вы гордились собой и своими поступками? Расскажите.

-Какое настроение будет у человека, который гордится своими успехами? (*приподнятое, радостное, хорошее*)

4. Задания и практические упражнения

-Какое чувство испытывает гордый ребенок? (*чувство гордости за хорошие дела*)

-Чем (кем) может гордиться твоя мама? Расскажи. (*хорошим поведением, помощью по дому*).

-Какими заслугами можешь гордиться ты? (*победил в конкурсе, хорошо рисую, хорошо занимаюсь в кружках*).

-Как вы думаете, нужно ли ждать, чтобы тебя похвалили, или рассказывать самому о своих заслугах? (*высказывания детей*.)

5. Разыгрывание этюда: изобрази мимикой и жестами:

- Ты выиграл соревнования;

- Ты стоишь на пьедестале почета, получаешь грамоту и награду;

- Ты победил в конкурсе чтецов.

Итог занятия: Подводя итог занятия, хочется сказать:

Когда человек гордится собой, своими успехами – настроение у него прекрасное, радостное. Каждый ребенок может гордиться собой, за определенные дела и успехи.

Занятие 8. Тема «Лень»

Цель: познакомить детей с понятием – **лень**; охарактеризовать эмоциональное состояние детей с чувством лени. Развивать навыки общения со сверстниками. Формировать у детей представления о значении эмоций и их влиянии на психологическое здоровье.

Оборудование: Картотека эмоций и настроения, практические упражнения и задания, сюжетные картинки по теме.

Ход занятия

Утром Коля проснулся,

Потянулся, повернулся,

Осмотрелся, лег опять,

Очень лень ему встать.

«Ты лежишь уже подня, –

Говорит ему сестра. –

Если будешь так лениться,

Как же сможешь ты учиться?

Можно в жизни все проспять

И друзей всех потерять.

Не заметишь, как пройдет

День, неделя, месяц, год!»

1. Психолог: Вы прослушали стихотворение. Как следует назвать состояние Коли? (*лень*)
Сегодня поговорим о том, что такое-лень. **Лень это-** состояние человека, сопровождающееся отсутствием желания работать, стремление к праздному времяпровождению.

-Выскажите свое отношение к этому чувству (мне чувство лени не нравится, потому, что у людей, которые ленятся, ничего не получается).

-Как называют человека, который все время ленится? Ничего не хочет делать? (*ленивый, лентяй, лежебока*).

-Какое настроение у лентяя? (*Скучное, ленивое*)

Психолог:

2. 2. Изобрази мимикой и жестами:

– Изобрази ленивого ребенка. По каким признакам можно понять, что человек ленится? (*у него скучный и мечтательный вид, он вялый, мало двигается, медлительный*).

–Когда у лентяя бывает плохое настроение? (*когда его просят что-то сделать*).

–Какое настроение бывает у тех, кто находится рядом с лентяем? (*такое же как у лентяя*).

3. Подбери родственные слова: *лень –ленивый, ленится, обленился, разленился.*

4. Работа с пословицами и поговорками.

О ленивом человеке говорят: «**Ленивому и ленится лень**»

–Как вы понимаете эти выражения? (*человек ничего не делает*)

–У вас были такие ситуации, когда вы ленились? Расскажите.

5. Задания и практические упражнения

–Назовите персонажей детских произведений (сказки, мультфильмы) в которых герои были лентяями. (Ленивица «Мороз Иванович»; Федора «Федорино горе», Буратино «Золотой ключик»)

-А Ты можешь назвать себя ленивым? А твои родные тебя так называют? Как ты думаешь? Почему?

Итог занятия: Когда человек ленится-настроение у него скучное, унылое. Он устает от собственной лени. Никогда нельзя быть ленивым, нужно всегда идти к своей цели, учиться, и радоваться жизни.

Итоговое занятие педагога-психолога

«Сказочное путешествие в волшебный мир эмоций»

Цель: формировать у детей представление о значении взаимопомощи; учиться общаться с помощью языка жестов – мимики и пантомимики; закрепить знания детей об основных эмоциях; способствовать саморегуляции и снятию психоэмоционального напряжения у детей.

Задачи:

1. Создать эмоционально-положительную атмосферу в детском коллективе.
2. Закрепить знания детей об эмоциях.
3. Совершенствовать у детей психические процессы: внимание, память, мышление.
4. Развивать мелкую моторику, чувство доброжелательности, сплочённости.
5. Развивать воображение и творческую фантазию.

6. Воспитывать у детей навыки сотрудничества и культурного общения.

Оборудование: билеты на поезд; ноутбук, презентация, карточки шаблоны жителей страны Печалии, карточки эмоции, стол с ящиком песка, камни, цветы.

Ход занятия.

Дети заходят в кабинет и становятся в круг. Психолог читает стихотворение:

Приветствие

Цель: создать эмоциональный комфорт, развить чувство единства у детей.

В круг широкий вижу я
Встали все мои друзья.
Мы сейчас пойдём направо,
А теперь пойдём налево,
В центре круга собиремся
И на место все вернёмся.
Все друг другу улыбнёмся.
Всё, мы можем начинать,
Но прежде надо дружно
Всем здравствуйте сказать.

2. *Диагностика настроения*

Ребята, с вами хотят поздороваться «эмоции». Давайте с вами подойдём и рассмотрим, вспомним какие же бывают эмоции. Выберите себе ту эмоцию, которая соответствует вашему настроению. (*Дети берут значок и вешают к определенной «эмоции», которая отражает их настроение.*)

3. *Установка на работу*

Итак, у вас у всех хорошее настроение и это очень хорошо. Дети, любите ли вы путешествовать? Я хочу вас пригласить в путешествие на поезде в «Страну эмоций». Вот у меня и билеты есть. Этот билет я вам вручаю за хорошее настроение.

Итак, все уселись, поехали.

(1 слайд «Паровозик», звучит гудок и стук колес).

1 остановка. (2 слайд «Несмеяна», звучит грустная музыка)

А вот и первая наша остановка, мы приехали в страну «Печалию». Здесь правит царица Несмеяна, она постоянно грустит и плачет и всё государство утонуло в её слезах. Давайте поможем жителям Печалии развеселить царицу Несмеяну.

Упражнение «Дружба начинается с улыбки». Вставайте в кружок. Возьмитесь за руки, давайте прогоним грустное настроение и подарим друг другу самую добрую улыбку.

А теперь ребята, давайте дорисуем улыбки жителям страны Печалии. *Упражнение «Дорисуй радость»* (дети дорисовывают заранее подготовленные шаблоны).

2 остановка. (3 слайд «Царь Боягуз», звучит тревожная музыка)

Мы прибыли в страну «Ахистрахию». Здесь управляет государством царь Боягуз. Все жители этой страны боятся, выходить на улицу, потому что злой колдун напустил сильный страх на всех жителей. Нам надо помочь жителям Ахистрахии избавиться от этого жуткого страха.

Игра-ассоциация «Расскажи свой страх». Когда я была такой, как вы сейчас, то очень боялась темноты. А с вами такое случалось? А чего вы боитесь? Расскажите!

Игра «Гуси-лебеди». Встаньте свободно. Представьте, что вы гуляете на лужайке, собираете цветы, ловите бабочек, но вдруг звучит тревожная музыка. Это значит, летят гуси-лебеди, и вам необходимо спрятаться за стульчики. Какое чувство вы переживали, когда прятались от гусей? Отправляемся дальше.

3 остановка. (4 слайд «Царь Горох и царица Фасолинка», звучит веселая музыка)

Быстрый поезд нас привез в Страну «Веселяндию». В этой стране очень веселые правители царь Горох и царица Фасолинка. Чем же мы можем помочь жителям этой страны, ведь у них всегда весело. Ребята, а всегда ли нам бывает весело? Конечно, нет, просто жители страны не знают других эмоций, и мы их этому научим, давайте расскажем, и покажем, жителям какие мы знаем ещё с вами эмоции.

- робость,
- удивление,
- самодовольство,
- злость,
- стыд, вина,
- отвращение, брезгливость.

4 остановка «Волшебные облака» (5й слайд, видео релаксация)

Мы приехали на станцию «Волшебные облака». Ребята давайте мы с вами немного отдохнём.

Дети садятся на ковёр, играет музыка для релаксации, психолог читает под музыку:

В небе синем к нам издалека

Приплывают белые облака.

Накрывают облака мягким одеялом...

Как приятно и легко

Всем ребятам стало!

Белой пеной облака нежно окружают,

В сон волшебный и прекрасный

Деток погружают.

Вот закрылись глазки – снятся детям сказки...

Облака плывут, плывут –

Отдых и покой несут...

Все ребятки отдохнули,

С боку на бок повернулись...потянулись –

И... проснулись!

До свиданья, облака, небо голубое,

Много – много, много раз

Встретимся с тобою.

Вот мы с вами немного отдохнули, а теперь пора нам дальше отправляться в путешествие.

Садитесь в поезд.

5 остановка. (6 слайд «Фея», звучит легкая волшебная музыка)

И заканчиваем мы свое путешествие в песочной стране. Положите ладошки на песок. Давайте его погладим внутренней, затем тыльной стороной ладони. Какой песок?.. *Дети:* (сухой, шершавый, мягкий)

Давайте с ним поздороваемся: «Здравствуй песок!». Послушайте... Он с вами здороваётся. Вы все слышите?.. Плохо слышите, потому что ему грустно и одиноко. Он говорит тихим голосом. А давайте его развеселим! Пощекочем его сначала одной рукой каждым

пальчиком, затем другой. А теперь пощекочем двумя руками. Теперь плавными движениями как змейки побежали по песку пальчиками. Вы слышите, как он смеется? Молодцы, ребята, вот мы и развеселили песок! Но, чтобы попасть в песочную страну нужно совершить наш ритуал.

В ладошки наши посмотри, В них доброту, любовь найди Песочная фея, приди!

Ребята, посмотрите фея очень грустная... Давайте я спрошу у феи, что случилось? Психолог делает вид, будто фея говорит ему что-то на ухо, при этом меняет свое выражение лица: удивленное, озадаченное... Фея рассказала мне, что злой волшебник уничтожил все цветы в стране, и теперь здесь стало грустно и темно.

Добрые мои друзья, готовы ли вы помочь фее вернуть красоту в ее страну? Давайте, посадим цветы, и выложим необычные узоры из камней для жителей страны.

Молодцы, ребята, теперь песочная страна снова стала яркой.

А наше волшебное путешествие на этом закончилось. Вам понравилось, ребята? А что вам запомнилось больше всего?

А теперь до скорой встречи, до свидания!