

Конспект занятия-тренинга для детей 5-7 лет

УЗНАЙ СЕБЯ И СВОИ ЧУВСТВА

педагог-психолог Савчук А.А.

МБДОУ «Детский сад № 61 «Малышок»

Цель: развитие эмоционального интеллекта.

Задачи:

- формировать систему представлений о самом себе;
- развивать способность осознавать свои и чужие эмоции;
- развивать способность вербального и невербального выражения своих эмоций;
- развивать навыки уменьшения негативных эмоций;
- развивать навыки взаимодействия в коллективе сверстников.

Материалы и оборудование: яркий мяч; нарисованные круги на листах белой плотной бумаги или белого картона, ножницы, зубочистки, наборы цветных карандашей по количеству детей; набор картинок со схематичным изображением эмоциональных состояний; «волшебная тарелка» с изображением спящих мышек.

Длительность: 30 мин.

Ход занятия-тренинга:

Дети (5-7 человек) и педагог-психолог стоят в кругу.

Упражнение «Приветствие» (1 мин)

– Здравствуйте, дорогие друзья! Рада вас сегодня видеть. Давайте возьмемся за руки и вместе скажем: «Здравствуйте!» – шепотом, зевая, обычным голосом, прокричим.

Упражнение «Чудесный мячик» (2 мин)

– Посмотрите, на занятие я сегодня принесла очень красочный мячик, заряжающий очень хорошей и доброй энергией! Вы хотите тоже зарядиться ей?!

Давайте, каждый из нас возьмет в руки этот мяч и скажет, какое у него сегодня настроение, но у каждого будет свое «настроение» на первую букву своего имени. Давайте начнем с меня: «Меня зовут Лариса Геннадиевна, у меня сегодня лучезарное настроение!»

Педагог передает мяч вправо. Упражнение заканчивается, когда мячик снова возвращается в руки педагога.

– Отлично! теперь мы знаем, какое у каждого настроение или эмоциональное состояние.

Упражнение «Я очень хороший» (2 мин)

– Ребята, садитесь на стульчики и пусть каждый скажет о себе: «Я очень хороший» или «Я очень хорошая». Но перед тем как сказать, давайте

немножко потренируемся. Сначала произнесем слово «Я» шепотом, потом – обычным голосом, а затем – прокричим его. Теперь давайте таким же образом поступим со словами «очень» и «хороший» (или «хорошая»).

И, наконец, дружно: «Я очень хороший (хорошая)».

Теперь каждый, начиная с того, кто сидит справа от меня, скажет, как захочет – шепотом, обычным голосом или прокричит, например: «Я – Катя! Я – очень хорошая!» или «Я – Саша! Я очень хороший!»

– Замечательно!

Упражнение «Это – Я» (10 мин)

– Каждый человек говорит о себе: «Я». Если сделать групповую фотографию, то каждый из вас потом сможет, указав на свое изображение, сказать: «Это я!» Но наше «Я» – очень сложное, оно как будто состоит из нескольких частей. Есть часть «Я», которую мы называем физическим телом. Эта часть отвечает за то, как мы выглядим и что мы делаем. Назовем эту часть «двигательная». Ей соответствует вопрос: «Что я делаю?»

Есть часть «Я» «думающая». Это наши мысли. Ей соответствует вопрос: «Что я думаю?».

И есть часть «чувствующая», которая отвечает на вопрос: «Что я чувствую?». С этой частью «Я» связаны разные переживаемые нами эмоции. В каждый момент времени мы что-то делаем, что-то думаем и при этом что-то чувствуем.

Психолог обращается к одному из детей.

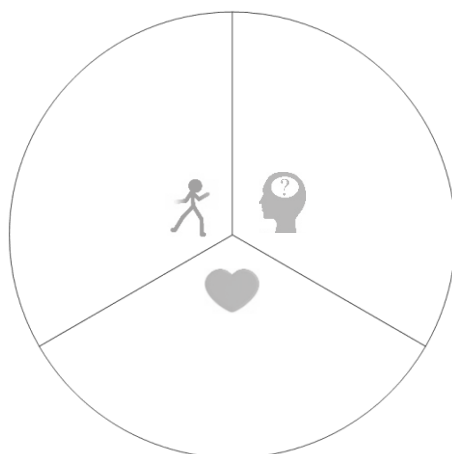
– Например, ... , что ты сейчас делаешь?

– А что ты думаешь?

– А что ты чувствуешь?

Психолог обращается с этими же вопросами к другим детям.

– Подойдите к столу. Смотрите, что это? (*показывает приготовленные листы бумаги с нарисованными кругами, разделенными на 3 части*)



– Да, это круги. И они разделены на 3 части: двигательную, думающую и чувствующую. Для каждого из вас свой круг – модель вашего «Я». А теперь раскрасьте части круга в разные цвета. Придумайте сами, какого цвета

ваша двигательная часть, думающая часть и чувствующая часть здесь и сейчас.

Дети выполняют задание.

Детям, испытывающим затруднения, психолог оказывает помощь:

– *Что ты сейчас делаешь? Придумай, какого цвета это движение.*

– *А что ты думаешь? Придумай, какого цвета эта мысль.*

– *А что ты чувствуешь? Какого цвета твой интерес (удовольствие, веселье, тревога...)?*

– *Отлично, с цветом определились. Теперь раскрась каждую часть.*

– А теперь вырежете круги, возьмите зубочистки и проткните строго по центру. Запустите свои волчки. Смотрите, волчки получились разные. Почему?

– Правильно, потому что вы по-разному думаете, по-разному чувствуете, по-разному поступаете. Волчки ясно показывают, какие мы все разные. Несмотря на внешнее сходство (голова, две руки, две ноги), мы так не похожи друг на друга. Разные эмоции возникают в ответ на одну и ту же ситуацию, разные мысли приходят в голову, поэтому и поведение у всех разное.

– А как вы думаете, части круга всегда у вас будут одинаковые?

– Конечно нет. Если один много думает и мало делает, то самая большая часть будет думающая. А бывает наоборот...

Когда сильно меняются мысли и эмоции человек начинает вести себя совсем иначе.

Этюд на проявление эмоций (3 мин)

– Например, так, как эти мышки.

Психолог показывает «волшебную тарелку» с изображением спящих мышек.



– Раннее утро. Мышки спят. Покажите, как они подложили под щечку ладошки, глаза закрыли и мирно посапывают.

Пора, мышки, просыпаться!

Открыли они глазки, а на улице дождь...

Сейчас я буду читать стихотворение, а вы показывайте все эмоции и жесты мышек.

Сначала они удивились,

Потом глубоко возмутились.
 Обиделись, но не на всех.
 С обидой они отвернулись,
 Как мышь на крупу, все надулись.
 И вдруг опечалились все.
 Поникли печальные плечи,
 В глазах опечаленный вечер.
 И слёзы вот-вот побегут.
 Но тут лучик солнца украдкой
 По щёчке скользнул нежно гладкой.
 И всё засветилось вокруг.
 От радости все улыбнулись.
 Как будто от сна все очнулись.
 Запрыгали и закричали: Ура! Ура!

– Ребята, назовите какие эмоции, вы показали мимикой и жестом?
(удивление, обида, печаль, радость).

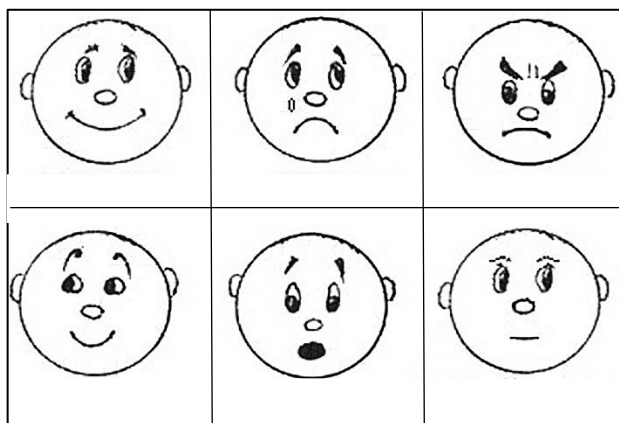
– Как вы понимаете, такое выражение «Как мышь на крупу, все надулись»? *(это значит обидеться без причины)*.

– Представьте, что мышка обиделась на крупу, которую ест. Это глупо, правда? Так и вы иногда обижаетесь, а сами не знаете на что.

Упражнение «Я радуюсь, когда...» (4 мин)

– Сейчас я предлагаю каждому из вас выбрать одну карточку из набора картинок со схематичным изображением эмоционального состояния и рассказать, когда вы испытывает подобные чувства («Я радуюсь, когда ...», «Я обижаюсь, когда...», «Мне бывает страшно, когда ...» и т. д.).

Упражнение проводится 3 раза. Психолог следит, чтобы каждый ребенок рассказал о разных эмоциональных состояниях.



Игра «Тух-тиби-дух» (2 мин)

– Ребята, а вы умеете прогонять плохое настроение? Сегодня я хочу рассказать вам по секрету о волшебных словах против плохого настроения, это также заклинание против обид. Чтобы заклинание подействовало надо ходить по комнате и ни с кем не разговаривать. Когда захотите поговорить с

кем-то, то остановитесь, посмотрите другому ребенку прямо в глаза и сердито-пресердито скажите волшебное слово: «Тух-тиби-дух». Попробуем?

Финальный шеринг (5 мин)

– Поделитесь впечатлениями от сегодняшнего занятия.

– Что понравилось? Что не понравилось? Почему?

– Что огорчило тебя сегодня на занятии?

– Что тебя удивило?

(высказываются все дети)

Прощание «Очень жаль нам расставаться» (1 мин)

– Ребята, давайте закончим наше занятие ритуалом. Встаньте в круг.

Очень жаль нам расставаться,

Но пришла пора прощаться.

Чтобы нам не унывать,

Нужно крепко всех обнять

Дети обнимают друг друга по кругу.

– Спасибо всем!

На этом наше занятие завершается. До новой встречи, на которой мы продолжим знакомиться с эмоциями, которые помогают нам лучше понять себя и друг друга!

Источники литературы:

1. Быкова А. Как подружить детей с эмоциями. Советы «ленивой мамы» / А. Быкова. – Текст: непосредственный. – М.: БОМБОРА, 2019. – 128 с.

2. Бабаева Т. И. Как развивать взаимоотношения и сотрудничество дошкольников в детском саду. Игровые ситуации, игры, этюды: учеб.-метод. пособие / Т. И. Бабаева, Л. С. Римашевская. – Текст: непосредственный. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. – 224 с.

3. Полякевич Ю. В. Формирование коммуникативных навыков у детей 3-7 лет: модели комплексных занятий / Ю. В. Полякевич, Г. Н. Осинина. – Текст: непосредственный. – Волгоград: Учитель, 2014. – 159 с.