



Копилка мастерства



А.В. Уханова

Программа развития эмоционально-волевой и коммуникативной сферы старших дошкольников

Уханова Анна Владимировна — закончила факультет психологии Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова в 1989 году. С 1995 года работает педагогом-психологом в государственном образовательном учреждении Ярославской области «Центр детей и юношества». С 2002 года ведет групповые занятия с дошкольниками. Сторонник комплексного подхода к развивающей работе с детьми.

Приоритеты в практической работе с детьми:

- для каждого ребенка есть свои задачи развития, которые должны быть решены в первую очередь;
- в деле развития ребенка важны партнерские отношения психолога и родителя.

Представленная работа — один из лауреатов выставки-конкурса научно-практических разработок «Психологические ресурсы образования Ярославской области — 2007».

Продолжение. Начало в «Вестнике практической психологии образования» №2 за 2008 год.

ЧАСТЬ II. САМОРЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Эмоции (лат. *emovere* — возбуждать, волновать) — состояния, связанные с оценкой значимости для индивида действующих на него факторов. Основой возникновения эмоций являются потребности и мотивы человека. Эмоции в форме непосредственных чувственных переживаний «...отражают отношения между мотивами (потребностями) и успехом или возможностью успешной реализации отвечающей им деятельности субъекта» (Леонтьев А.Н., 1983, Т. 2, С. 209—210).

Эмоциональность в значительной степени определяется врожденными наследственными предпосылками, но в то же время эмоциональная сфера динамична: она развивается и претерпевает значительные изменения в течение всей жизни. Значительную роль в формировании эмоциональной индивидуальности человека играет ранний эмоциональный опыт и особенности семейного воспитания. Эмоции являются мощным регулятором нашего поведения и деятельности, поэтому способность владеть ими для человека чрезвычайно важна, и развивать ее нужно начиная с раннего детского возраста.

Задача II части нашей программы — способствовать развитию произвольной саморегуляции эмоционального состояния у детей старшего дошкольного возраста.

Старший дошкольный возраст — период активного формирования произвольности. Это благоприятный период для развития саморегуляции эмоционального состояния ребенка. Произвольная саморегуляция эмоционального состояния — процесс управления собственными эмоциональными переживаниями, который предполагает осознание и принятие своего эмоционального состояния, выражение его в социально приемлемой форме и определенную самопомощь в случае сильных негативных переживаний («купирование», «переплавка» негативных эмоций в



нейтральные и позитивные). Для детей особое значение имеет овладение приемлемыми способами поведения в различных эмоциональных состояниях.

Для осознания своих эмоциональных состояний ребенку необходимо иметь представление о различных эмоциональных переживаниях и о возможных причинах, их вызывающих. В нашей программе мы знакомим детей с основными эмоциями и эмоциональными состояниями (радость, горе/печаль, грусть, гнев, страх, удивление, чувство вины/стыда, чувство обиды, чувство гордости и пренебрежения, смущение, спокойное состояние), тем самым способствуя формированию у них когнитивной составляющей эмоционально-волевой саморегуляции. Знакомство это происходит с помощью чтения детям рассказов или показа кукольных представлений различных «историй» и сказок и последующего обсуждения с ними эмоциональных переживаний и поведения героев. В процессе таких занятий у старших дошкольников расширяются знания об эмоциональной сфере человека, обогащается эмоциональный словарь, закрепляются умения узнавать эмоции по их внешним невербальным проявлениям, развивается способность лучше понимать причины поведения людей.

Для успешного развития саморегуляции эмоций большое значение имеет также формирование рефлексивных способностей детей, умения осознавать ими собственный эмоциональный опыт. Этому способствуют предлагаемые в нашей программе беседы с детьми (в которых им предлагается вспомнить свои переживания, аналогичные описанным в какой-либо «истории»), арт-терапевтические процедуры, а также различные задания и упражнения. Причем ведущий занятий должен помнить, что обязательным условием развития рефлексивных способностей и способностей самоконтроля у детей является их уверенность в том, он принимает их любые эмоциональные переживания. Об этом он должен обязательно сказать детям, стараясь, однако, всячески способствовать формированию и закреплению у них адекватных, социально приемлемых способов выражения эмоциональных переживаний, расширению арсенала приемлемых способов поведения, повышению поведенческой гибкости. Осуществлять это ведущий может, демонстрируя различные позитивные способы поведения, поощряя приемлемые формы поведения детей и закрепляя полезные поведенческие проявления в специально подобранных играх, вводя определенные правила, ограничения и санкции.

Совершенствование регуляции своего поведения — это процесс, требующий от детей значительных усилий. Поэтому дети должны иметь достаточно значимые мотивы для самоконтроля. Таким привлекательным для детей мотивом может служить участие в совместных играх. Во время проведения игр большое значение имеют спосо-

бы регулирования поведения детей, используемые ведущим, в том числе, стиль его поведения, который является для детей образцом для подражания. Преподъявляемые ведущим требования должны соответствовать индивидуальным возможностям детей (должны быть выполнимы).

В процессе занятий необходимо также стимулировать проявления детьми позитивных социальных чувств (интереса друг к другу, сопереживания, сочувствия, радости за другого) и позитивного поведения (оказание поддержки, помощи, готовности защитить, уступить). Занятия в рамках нашей программы способствуют также развитию богатства мимики, пантомимики, раскованности и выразительности эмоциональных проявлений детей.

II часть программы состоит из 19 занятий по 35 минут. Тематический план представлен в таблице 1.

Разнообразие форм деятельности, чередование спокойных и подвижных игр и процедур на занятиях — один из главных принципов программы.

Структура занятия:

1. вводная или разминочная часть (здесь, как и в конце занятия, могут использоваться игры-ритуалы);
2. основная часть, раскрывающая тему занятия;
3. завершающая часть.

Ожидаемый результат: позитивная динамика в развитии произвольной саморегуляции эмоционального состояния детей.

Критерии результативности:

- наличие позитивной динамики в умениях детей узнавать, точно называть и графически изображать основные эмоциональные состояния;
- рост продуктивной активности, инициативности детей, рост проявления ими позитивных чувств (при начальном уровне этих проявлений ниже среднего);
- снижение негативных переживаний и деструктивных проявлений детей в контактах (при начальном уровне таковых — выше среднего);
- дополнительно — позитивная динамика способностей детей называть свои эмоциональные состояния и выражать их социально приемлемыми способами.

Для отслеживания результативности занятий второй части используются:

1. сравнительная оценка представлений детей о различных эмоциональных состояниях и умений их узнавать, называть, изображать графически на момент начала и завершения цикла занятий (использован бланк «Наши переживания: эмоции, чувства» из книги Л.С. Колмогоровой, Н.Н. Григорьевской и И.А. Модиной «Человекознание: курс психологии с элементами этики и валеологии: 1 класс» (М., 1998);

2. оценка родителями эмоциональных проявлений детей на начало и конец цикла занятий по следу-



№	Тема и основное содержание занятий	Кол-во занятий
1.	Вводное занятие «Наши эмоции»	1
2.	«Радость»: понимание чувств героя по контексту ситуации; узнавание по невербальным проявлениям; адекватное выражение; поиск радостных переживаний в опыте и их творческое отражение	1
3.	«Грусть»: понимание чувств героя по контексту ситуации; узнавание невербальных проявлений, поиск аналогичных переживаний в своем опыте, адекватное выражение своих грустных переживаний; умение проявить сочувствие, способы самопомощи — регулирования своих грустных переживаний	2
4.	«Гнев»: узнавание невербальных проявлений, поиск аналогичных переживаний в своем опыте, приемлемые способы выражения, регулирование выражения гнева в игровой форме	4
5.	«Страх»: понимание чувств героя по контексту ситуации; узнавание невербальных проявлений, десенсибилизация страхов, способы самопомощи, закрепление эмоционального переживания и проявления смелости	4
6.	«Удивление»: узнавание невербальных проявлений, поиск аналогичных переживаний в своем опыте, умение выразить удивление; креативное поведение, умение находить необычное в обычном, создавать необычное и удивительное	1
7.	«Чувство вины, стыда»: понимание чувств героя по контексту ситуации; узнавание невербальных проявлений чувства вины, стыда; понимание причин, эффективное поведение в аналогичных ситуациях, символическое «очищение»	1
8.	«Чувства – недовольство, обида, отвращение»: узнавание невербальных проявлений, регулирование в игровой форме, эффективные способы поведения, символическое освобождение от обид	1
9.	«Гордость, пренебрежение»: понимание чувств героя по контексту ситуации; узнавание невербальных проявлений, неадекватные проявления гордости — «хвастовство, зазнайство» и их последствия, адекватные проявления гордости, важность уважения других и самоуважения	1
10.	«Робость и смущение»: понимание чувств героя по контексту ситуации; узнавание невербальных проявлений, самопомощь при смущении	1
11.	Закрепляющие и контрольные занятия блока	2
	Всего:	19

Табл. 1. Тематический план II части программы

ющим шкалам: продуктивная активность ребенка, инициативность в общении, в играх, деятельности; агрессивность ребенка в контактах со сверстниками; обидчивость ребенка в контактах со сверстниками; тревожность ребенка; проявление сочувствия, помощи, поддержки других (бланк для шкальной оценки см. в приложении);

3. наблюдение ведущего в процессе занятий.

Занятие 1. «Наши чувства»

Задачи: ввести детей в тему; заинтересовать, подготовить к разговору о себе и своих чувствах, проверить представления детей о различных эмоциональных состояниях, сформировать принимающее отношение к различным эмоциональным переживаниям.

Необходимые материалы: плюшевое сердечко, мяч, бланки «Наши переживания: эмоции, чувства» (см. книгу Колмогоровой Л.С. с соавт.), фломастеры 6 цветов, простые карандаши, гуашь 12 или более цветов, кисть, лист бумаги формата А2 с нарисованной заранее серединкой цветка, тазик с водой, полотенце.

Развернутый план занятия

1. Игра «Радостная песенка»

Ведущий и дети передают по кругу плюшевое сердечко своему соседу справа и поют при этом слова: «Я очень рад видеть тебя...», обращаясь к нему по имени.

2. Игра «О хорошем расскажи»

Ведущий и дети сидят в кругу и по очереди рассказывают по одному хорошему событию, случившемуся с ними за то время, пока дети не виделись (можно при этом передавать или катать мяч, тогда говорит тот, кто держит мяч).

3. Задание «Чувства в домиках»

Ведущий сообщает детям о том, что они начинают новую тему — «Наши чувства» и будут учиться узнавать разные чувства, рассказывать о них и управлять своими чувствами. Затем он просит детей назвать известные им чувства, настроения и предлагает выполнить задание.

Дети сидят за столом. Каждый ребенок получает бланк «Наши переживания: эмоции, чувства», на ко-



тором схематично изображены лица людей, отражающие различные эмоциональные состояния. Ведущий говорит: «У каждого из вас на листе человечки в разных настроениях, поселим их в домики разного цвета. Слушайте внимательно, я вам скажу в какие: радостного человечка — в желтый дом, грустного — в синий дом, сердитого — в красный, испуганного — в черный, удивленного — в фиолетовый, а спокойного — в зеленый дом».

4. Задание «Нарисуй чувства»

Детям раздаются бланки «Наши переживания: эмоции, чувства», на которых изображены пустые кружочки вместо лиц и подписаны эмоциональные состояния.

Ведущий предлагает ребятам нарисовать человечкам лица, соответствующие каждому настроению.

5. Игра «Цветок настроений»

Детям предлагается выбрать гуашь того цвета, который похож на их настроение или просто нравится. Ведущий сообщает, что они все вместе сейчас рисуют очень необычный цветок — «цветок настроений, у которого лепестки будут разного цвета — похожие на разные настроения». Рисовать детям тоже предлагается необычным способом — ведущий раскрашивает ладошки детей краской того цвета, который они выбрали, и предлагает сделать отпечатки — лепестки вокруг нарисованной заранее на листе серединки цветка. Затем дети вместе рассматривают получившийся цветок и пытаются назвать лепестки — настроения. Ведущий обращает внимание детей на то, что лепестки разного цвета — украшают цветок.

6. Игра «До свидания» (см. №2/2008).

Занятие 2. «Радость»

Задачи: способствовать развитию у детей способности распознавать по контексту ситуации чувство радости у героя; совершенствовать умение узнавать чувство радости по невербальным проявлениям других людей, умение адекватно выражать радость, находить радостные переживания в своем опыте и делиться ими.

Необходимые материалы: плюшевое сердечко, резиновый мяч, куклы «мальчик» и «мама», альбомные листы по количеству участников группы, клеящие карандаши, ножницы, картинки из журналов.

Развернутый план занятия

1. Игра «Радостная песенка» (см. занятие 1).
2. Игра «О хорошем расскажи» (см. занятие 1).
3. Театрализованный рассказ с использованием кукол «Петя идет в цирк!»

Текст:

Мама вошла в комнату Пети и широко улыбнулась: «Какой ты молодец, сынок, — уже прибрался! Возьми деньги и сходи в магазин, купи конфет к чаю. Скоро к нам в гости придут наши друзья, а потом мы

вместе пойдем в цирк». «Ура, в цирк!» — закричал Петя и даже подпрыгнул. Лицо его просто сияло. Всю дорогу до магазина он скакал вприпрыжку и напевал на разные лады: «Гости, гости! Цирк, цирк!»

4. Беседа с детьми

Ведущий спрашивает детей: какие чувства испытала мама, когда вошла в комнату Пети? почему? какие чувства испытал Петя? как вы это узнали? случилось ли с вами что-то похожее?

5. Упражнения «Улыбнись!», «Скажи радостно»

Ведущий предлагает детям показать, как они умеют улыбаться и говорить радостно фразу «Ура, в цирк!».

6. Театрализация «Ура, в цирк!»

Дети делятся на пары и по очереди разыгрывают рассказанную историю со сменой ролей. Остальные — зрители в это время оценивают, удалось ли «артистам» передать в движениях, интонациях, мимике чувство радости героев.

7. Коллаж «Мои радости»

Каждый ребенок выбирает подходящие для себя картинки и наклеивает их на свой лист — делает коллаж на тему «Мои радости», а затем рассказывает о том, что получилось.

Занятие 3. «Грусть»

Задачи: способствовать развитию у детей способности распознавать чувства героя по контексту ситуации; совершенствовать умение узнавать чувство грусти по невербальным проявлениям других людей, умение сопереживать и проявлять сочувствие; а также формировать у детей способность принимать свои грустные переживания и адекватно их выражать.

Необходимые материалы: плюшевое сердечко, красочно иллюстрированная книга со сказкой Г.Х. Андерсена «Гадкий утенок», аудиокассета с приятной музыкой, магнитофон, листы цветной бумаги разного цвета и альбомные листы по числу участников группы, восковые мелки, цветные карандаши.

Развернутый план занятия

1. Игра «Радостная песенка» (см. занятие 1).

2. Беседа «Вспоминаем сказку»

Беседа проводится с использованием книги Г.Х. Андерсена «Гадкий утенок». Ведущий рассказывает, а дети помогают ему вспомнить основные события сказки. Ведущий спрашивает детей, какие чувства испытывает главный герой и как дети поняли это (по грустным картинкам, интонациям ведущего, по «грустным событиям»).

Ведущий просит показать детей, как грустил утенок, грустно произнести за него какую-то фразу (можно предложить участникам проиграть отдельные эпизоды из сказки, используя настольный театр).

Ведущий спрашивает, какие чувства испытывают дети к утенку.



3. Упражнение «Пожалей птичку»

Ведущий предлагает детям представить, что в холодный зимний день к каждому из них прилетела маленькая птичка. Птичка очень замерзла. Ведущий просит детей пожалеть птичку — согреть ее в своих ладонях. Для этого нужно взять ее очень нежно, аккуратно погладить (птичка очень маленькая и хрупкая), согреть ее своим дыханием, прижать к груди. Затем, «когда птички согреются, дети выпускают их в синее небо».

4. Подвижная игра «Птички летают»

Дети сами превращаются в птичек, которые весело «летают» — двигаются по залу под музыку, но, как только музыка заканчивается, каждая «птичка» занимает свое «гнездо» — стул в другой части помещения. Стулья могут быть помечены листами бумаги разного цвета. Каждый участник должен помнить свой цвет, а ведущий может менять листы местами так, чтобы дети не видели.

5. Рисунок «Когда мне грустно?»

Ведущий предлагает детям вспомнить ситуации, когда им было грустно, и нарисовать их. Затем дети рассказывают, что они нарисовали.

Занятие 4. «Грусть»

Задачи: познакомить участников со способами регулирования грустных переживаний.

Необходимые материалы: плюшевое сердечко, книга Б. Т. Грив «Когда тебе грустно... Как поднять себе настроение (для детей)» (М., 2005), элементы клоунских костюмов, детские рисунки с предыдущего занятия или бланки с изображением дождя, цветные карандаши, фломастеры.

Развернутый план занятия

1. Игра «Радостная песенка» (см. занятие 1).

2. Игра «О хорошем расскажи» (см. занятие 1).

3. Упражнение на расслабление мышц лица

Ведущий предлагает детям вспомнить, как они пускали зеркальцем солнечных зайчиков. Он говорит и показывает: если солнечный зайчик попадает на лицо, хочется поморщиться, зажмурить глаза, сморщить лоб, сжать губы, а потом расправить лицо и улыбнуться. Ведущий «отправляет солнечного зайчика» одному из детей, называя его по имени. Ребенок морщится (напрягает последовательно мышцы лица), а затем расслабляет лицо и «отправляет солнечного зайчика» кому-то другому из детей. Игра продолжается до остановки ведущим.

4. Беседа с использованием книги с забавными фотографиями животных «Когда тебе грустно ...»

Используя книгу, ведущий рассказывает детям о способах самопомощи в «грустные моменты жизни» (поговорить с близким человеком, другом; отдохнуть, поспать и набраться сил; нарисовать свое настроение или что-то другое; вспомнить веселые и приятные

моменты своей жизни; поиграть с друзьями или одному; подвигаться, потанцевать или попеть; изменить свой облик, сделать что-нибудь необычное и т. д.).

Ведущий спрашивает детей, как они умеют бодриться и веселить себя и других.

5. Игра « Несмеянцы и клоуны»

Дети делятся на две команды: «несмеянцев» и «клоунов». Одна команда наряжается в «клоунов», используя элементы клоунских костюмов, и смешит зрителей — «несмеянцев». Затем команды меняются ролями.

6. Упражнение «Измени рисунок»

Детям предлагается изменить свой рисунок «Когда мне грустно» так, чтобы он стал более веселым (можно предложить детям изменить — сделать веселым рисунок дождя).

Занятие 5. «Гнев»

Задачи: способствовать совершенствованию умения распознавать гнев у других людей по их невербальным проявлениям, умения находить аналогичные переживания в своем опыте; развивать способность регулирования выражения гнева.

Необходимые материалы: плюшевое сердечко, куклы (котенок и крокодил) для мини-представления, пиктограммы эмоций, обручи, ковер, две аудиозаписи — с динамичным барабанным боем и релаксационная.

Развернутый план занятия

1. Игра «Радостная песенка» (см. занятие 1).

2. Мини-представление с использованием кукол

Ведущий рассказывает и показывает: «В одной сказочной стране жил котенок Рыжик. Однажды он пошел погулять и увидел в траве красивый новый мячик. «Ой! — вскрикнул он от неожиданности, — Какой красивый мячик, интересно, чей он». Котенок посмотрел вокруг и даже заглянул за кусты, но ничего не обнаружил. «Мне очень нравится мячик, мур, мур, — промурлыкал котенок. — Пожалуй, я возьму его себе». Рыжик ушел и тут послышался какой-то шум и пытение. Появился крокодил. Он бегал, размахивал лапами, хмурил брови, скалил зубы и кричал: «Где мой мячик? Кто посмел взять мой мячик?»

3. Беседа

Ведущий спрашивает детей: какие чувства испытывал крокодил? в каком он был настроении? как они поняли это (по интонациям героя; потому, что он хмурил брови и скалил зубы; по случившимся событиям)?

4. Упражнение «Найди сердитое лицо, изобрази злость»

Детям предлагается найти пиктограмму «гнев» среди изображений других чувств, а затем самим «показать, как они могут сердиться».



5. Беседа (продолжение)

Ведущий рассказывает детям о своем опыте переживания гнева и просит их вспомнить, когда они сами в последний раз сердились и почему. Он говорит, что все люди иногда могут сердиться, если им что-то не нравится. Но со временем, замечает ведущий, могут меняться и обстоятельства, и чувства.

6. Игра «Сердитые львы и веселые котята»

Помещение условно делится на две части. Дети получают по обручу, раскладывают их на полу первой части помещения в свободном порядке на некотором расстоянии друг от друга. Затем каждый ребенок встает внутрь своего обруча — «клетки». Ведущий говорит, что сейчас он с помощью волшебной музыки будет превращать детей то в «сердитых львов», то в «веселых, ласковых котят». «Сердитые львы» живут в «клетках» — обручах, а «ласковые котята» могут гулять, отдыхать и играть вместе на второй половине комнаты (желательно чтобы там был ковер или мягкое покрытие). Ведущий обучает детей показывать «сердитого льва»: поставьте ноги на ширину плеч — это задние лапы льва, они очень сильные и прочно стоят на земле; руки поставьте перед собой на высоте груди и слегка согните их в локтях — это передние лапы льва; пальцы рук согните — это когти у льва на лапах; нахмурьте брови, оскальте зубы, напрягите мышцы лица и всего тела — так лев сердится; еще он может порычать, высунув язык, и подвигаться внутри обруча. Ведущий включает на 1—2 минуты аудиозапись с динамичным барабанным боем — дети «превращаются в сердитых львов». Затем на 2—3 минуты музыка сменяется на приятную, нежную, релаксирующую — дети перемещаются на ковер и «превращаются в ласковых котят». (Если у детей в этом возникают какие-то трудности, ведущий предлагает детям вспомнить какими милыми, нежными бывают котята, как они валяются, играют, ласкаются.) Музыка меняется до 3-х раз.

7. Прощальная беседа

Дети садятся в круг и рассказывают, кем им больше понравилось быть — львами или котятами, а затем прощаются друг с другом.

Занятие 6. «Гнев»

Задачи: способствовать совершенствованию умения узнавать гнев по невербальным проявлениям и умения регулировать выражения гнева.

Необходимые материалы: мягкий мячик; красочная иллюстрированная сказка «Три медведя»; маски медведей; столик; по три стула, тарелочки, ложечки, чашки, коврик (вместо кроватей) — желательно разного размера.

Развернутый план занятия

1. Игра «О хорошем расскажи» (см. занятие 1).

2. Беседа «Вспоминаем сказку»

Ведущий листает книжку «Три медведя», показывает детям картинки и вместе с ними рассказывает

сказку. Затем он спрашивает о том, какие чувства испытывают герои, и о том, как дети это поняли.

4. Разминка «Сердитые медведи»

Ведущий предлагает детям на вдохе изобразить сердитых медведей (нахмурить брови, оскалить зубы, напрячь мышцы лица, сжать кулаки), а во время длинного выдоха изобразить довольных и добрых медведей (расправить лицо, улыбнуться, расслабить руки). Затем дети по очереди пробуют сердито сказать одну из фраз из сказки — за папу-медведя, за медведицу и за маленького Мишутку. Наконец дети пробуют двигаться, как медведи.

5. Ролевая игра «Три медведя»

Распределяются роли. При этом, если группа небольшая, то желательно задействовать сразу всех детей (можно увеличить количество медведей и придумать подружку или друга для девочки Маши). Участники получают детали костюмов. Ведущий рассказывает сказку и направляет действия детей, следит за их соответствием полученной роли, помогает наиболее ярко и точно в интонациях и действиях выразить гнев медведей. Когда сказка проиграна до конца и Маша со своей подружкой убежали, дети меняются ролями (сказка играется 2—3 раза).

6. Прощальная беседа

Дети садятся в круг и делятся впечатлениями от игры.

Занятие 7. «Гнев»

Задачи: способствовать совершенствованию умения регулировать выражение гнева и умения графически изображать гнев.

Необходимые материалы: плюшевое сердечко, мягкий мяч, веревка, 2—3 стула, повязки на глаза, полотенца или шарфы, краски, кисти, емкости с водой, альбомные листы, предварительно вырезанные в форме лица (по два на каждого участника группы).

Развернутый план занятия

1. Игра «Радостная песенка» (см. занятие 1).

2. Игра «Ты капуста»

Дети сидят в кругу и бросают друг другу мяч, каждый раз называя партнера каким-нибудь овощем или любым пищевым продуктом (обязательно съедобным).

Игра снижает значимость ситуаций, когда другие дразнятся, превращает «дразнилки» в веселое и безопасное занятие, помогает тревожным, застенчивым и обидчивым детям адаптироваться, помогает всем детям регулировать свой гнев.

3. Игры «Задержи друга», «Перетяни друга»

На полу ведущий протягивает веревку — это граница. Участники делятся на пары. Члены каждой пары встают напротив друг друга по обе стороны от веревки, ставят ноги на ширину плеч, а руки вытягивают перед собой, упираясь ладонями в ладони партнера. По команде ведущего каждый участник стремится сдвинуть своего партнера и проникнуть на его терри-



торию, одновременно защищая свою. Затем, вновь по команде ведущего, игроки стараются перетянуть друга на свою территорию. После завершения двух упражнений детям предлагается создать новые пары (и так несколько раз). Хорошо, если каждый будет иметь возможность встретиться с разными по силе партнерами.

4. Игра «Жу-жа»

Ведущий расставляет стулья на некотором расстоянии друг от друга. Дети делятся на пары. Каждая пара встает у своего стула. Все игроки должны обязательно держаться одной рукой за спинку своего стула. Одному партнеру — «Жу-же» в каждой паре завязывают глаза (или просят их закрыть) и дают в свободную руку полотенце или шарф. Другой партнер — «дразнилка». Он по команде ведущего начинает дразниться: «Жу-жа! Жу-жа! Жу-жа!» «Жу-жа» может наказывать «дразнилку», махая полотенцем. При этом оба партнера двигаются вокруг стула, не отпуская его спинки: «дразнилка» убегают, а «Жу-жа» догоняет его. По команде ведущего игроки должны остановиться и поменяться ролями. Можно также предложить детям поменяться партнерами. В заключение игры участники садятся в круг и делятся впечатлениями (в какой роли больше понравилось быть? какие чувства испытывали: было весело, страшновато, неприятно, обидно?).

5. Рисунок «Злое и доброе лицо»

Дети берут по 2 листа бумаги, вырезанных в форме лица, краски, кисти и воду. Они рисуют доброе и злое лица, а затем раскладывают их на полу. Ведущий просит кого-нибудь из детей сделать две выставки («Добрые лица», «Злые лица»), разложив рисунки в разные стороны. Остальные дети наблюдают. Если водящий ошибается, «спорный» рисунок обсуждается всеми.

6. «Веселое прощание»

Дети встают в круг и по команде ведущего подпрыгивают, одновременно поднимая вверх руки, и громко и весело кричат «Хэй!».

Занятие 8. «Гнев»

Задачи: способствовать совершенствованию умения регулировать выражения гнева, освоению адекватных, приемлемых способов выражения гнева.

Необходимые материалы: плюшевое сердечко, обруч, краски, кисти, емкости с водой, альбомные листы по количеству участников группы.

Развернутый план занятия

1. Игра «Радостная песенка» (см. занятие 1).

2. История «Как Ваня и Катя башню строили»

Ведущий рассказывает историю: мальчик Ваня и девочка Катя жили рядом и часто вместе гуляли во дворе. Как-то раз Ваня предложил Кате построить высокую башню. Катя согласилась, и стали они строить башню из песка, веток и камешков. Высокая получилась башня, но Ване очень хотелось, чтобы башня

была еще выше. Но вот беда — не было вокруг уже ни песка, ни веточек, ни камешков. Тогда Ваня предложил Кате посторожить башню, а сам отправился к ближайшим кустам за строительными материалами. Пока мальчик собирал их, налетел сильный ветер и поломал башню. Это произошло так быстро, что Катя только и успела руками всплеснуть. Приходит Ваня с охапкой веток и видит — нет башни. Он очень рассердился. Ветки бросил на землю и как закричит на Катю: «Ты что наделала, зачем башню сломала, я больше с тобой никогда играть не буду». И даже на Катю кулаком замахнулся. Катя заплакала, лицо руками закрыла и убежала. Остался Ваня один с разрушенной башней и кучей веточек. Только ничего ему строить уже не хотелось: одному играть было неинтересно.

3. Беседа

Ведущий спрашивает детей, какие чувства испытал Ваня, когда увидел разрушенную башню и в конце, когда Катя ушла; почему Ваня остался один; хорошо ли он поступил, когда накричал на Катю и замахнулся на нее. Затем выясняет, что дети обычно делают, когда сердятся.

Используя книгу Э.М. Фрид «Книга для тебя» (М., 1994), ведущий рассказывает детям о том, как важно выражать свой гнев, и о том, как можно сделать это приемлемым способом. Например: используя слова «это мне не нравится, я сержусь»; рассказывая о том, что сердит, своим родителям или друзьям; быстро бегая или прыгая на спортивной площадке; побив боксерскую грушу или подушку; покричав очень громко или побросав камни там, где никого нет.

4. Игра «Я сержусь!»

Выбирается водящий, он встает в обруч, лежащий на полу. По команде ведущего все остальные дети превращаются в «дразнилок». Они начинают дразнить водящего, передвигаясь вокруг обруча (заходить за границы обруча и трогать водящего нельзя). Водящий должен изобразить «злость» и сказать: «Я сержусь!» (3 раза). А теперь я бегу и догнать вас могу». После этого он выходит из обруча и догоняет любого «дразнилку». Прикосновения достаточно, чтобы «дразнилка» считался пойманным. Пойманный «дразнилка» становится водящим.

5. Рисунок «Корабль и буря»

Дети рисуют красками или мелками на альбомных листах на тему «Корабль и буря». Ведущий просит их показать, как корабль справляется с бурей.

6. Беседа

Ведущий спрашивает, а дети рассказывают о том, что они хотели нарисовать и что у них получилось, что происходит на картинке, что ждет корабль в ближайшем будущем, что помогает кораблю справляться с бурей, кого можно позвать на помощь, если это необходимо.

Продолжение в следующем номере.