

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

Краевое государственное казенное учреждение
«Центр по развитию семейных форм устройства детей,
оставшихся без попечения родителей,
и постинтернатному сопровождению»



ЦЕНТР
СЕМЕЙНОГО
УСТРОЙСТВА

РАДУГА ЭМОЦИЙ

ПРОГРАММА ПО РАЗВИТИЮ
ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ
ДЕТЕЙ 5-9 ЛЕТ



Хабаровск
2021

Содержание

1. Пояснительная записка	2
2. Учебно-тематический план программы	7
3. Краткое содержание программы	8
4. Список литературы	10
5. Приложения:	
5.1. Методика «Волшебная страна чувств»	11
5.2. Проективная методика «Рисунок семьи»	15
5.3. Конспекты занятий	23

Пояснительная записка

Эмоции играют важную роль в жизни детей, помогая воспринимать действительность и реагировать на нее.

Процессы отражения субъективного отношения личности к окружающему миру, объектам и самому себе, проявляющиеся в форме переживаний, называют чувствами и эмоциями.

Жизнь - непрерывный поток стрессов, событий, конфликтов, разочарований и впечатлений. Иногда понять природу переживаний затруднительно, не все чувства и эмоции находят свое отражение в сознании.

В исследованиях, посвященных психологии эмоций (К. Бюлер, Л. С. Выготский, В. Вилюнас, А. Л. Гайдамак, А. Г. Грецов, Е. П. Ильин, У. Макдауголл, Т. Н. Осипенко, Ж. Пиаже, Е. В. Субботский, З. Фрейд, Э. Фромм, Э. Эриксон, С. Г. Якобсон и др.), подчеркивается многогранность, многовариативность, многофункциональность эмоциональной сферы, ее значимость для полноценного развития личности. Важность социального влияния на развитие эмоциональной сферы детей 5-9 лет отмечена в трудах Л. Я. Гозмана, И. С. Кона и др. В частности, Л. Я. Гозман подчеркивает, что взаимодействие человека с благоприятной средой способствует развитию положительных эмоций.

Потребность в общении - одна из основных социальных потребностей, она проявляется на самых ранних этапах человеческой жизни. С возрастом потребность в общении увеличивается как по форме, так и по содержанию. При этом в возрасте 5 - 9 лет особенно остро проявляется потребность в общении со сверстниками, необходимость быть в детском коллективе. Общение занимает ведущее место в развитии интеллектуальных, речевых, эмоциональных и нравственных задатков. Психическое, социальное и физическое развитие детей связано с тем, как складываются их отношения со сверстниками.

Проблемами общения и эмоций, их природы и взаимосвязи на разных возрастных этапах, в том числе и у старших дошкольников, занимались многие известные ученые: Б. Г. Ананьев, М. Р. Битянова, А. А. Бодалев, В. К. Вилюнас, Л. Н. Галигузова, Я. Л. Коломин-

ский, П. Д. Котырло, М. И. Лисина, В. И. Мясищев, Р. В. Овчарова, Т. А. Репина, А. Г. Рузская, Л. С. Славина, Е. О. Смирнова и др.

Ученые подчеркивают взаимосвязь формирования эмоциональной сферы дошкольников с развитием коммуникативных умений детей.

Система личных отношений является эмоционально насыщенной для каждого человека, поскольку связана с его оценкой и признанием как личности. Взаимоотношения детей, их характер, направленность формируют, развивают и корректируют эмоциональную сферу ребенка. Особенности эмоций оказывают влияние на характер взаимоотношений детей, регулируют их общение. Именно эмоции как мотивационная система являются фактором успешности общения детей в дошкольном возрасте. В этом возрасте возникают более сложные чувства, вызванные тем, насколько хорошо дети выполнили свои обязанности, какое значение имеют совершенные ими действия для других людей. Поэтому неудовлетворительное положение в группе сверстников переживается детьми очень остро и нередко является причиной аффективных реакций.

Неудовлетворенность потребности в общении со сверстниками ведет к развитию повышенной тревожности, агрессивности, чувства неуверенности в себе, закреплению отрицательных эмоций у дошкольников. В свою очередь, накопившийся эмоциональный опыт определяет характер общения. Если дошкольник переживает негативные эмоции в процессе общения, то у него не складываются отношения со сверстниками, в их среде он неуспешен, что приводит к отрицательным эмоциям. Поэтому так важно заниматься развитием эмоционально-волевой сферы в данном возрасте.

Цель программы: развивать эмоционально-волевою сферу детей.

Задачи программы:

- познакомить с разнообразием эмоциональной составляющей личности;
- создать мотивацию к изучению особенностей эмоций и чувств;
- содействовать осознанию собственных переживаний;

- корректировать неконструктивные способы выражения эмоций;

- помочь выражать эмоции и чувства в группе сверстников.

Программа ориентируется на следующие принципы:

- научности;

- гуманизма;

- толерантности;

- вариативности;

- безоценочного принятия;

- доверия, уважения к человеку;

- поиска скрытых ресурсов, опоры на собственные возможности;

- профессиональной компетентности.

Целевая группа: дети в возрасте от 5 до 9 лет.

Количество участников в группе: 5 - 10 человек.

Форма проведения: групповая.

Срок реализации программы: 8 занятий с интервалом 1 раз в неделю.

Продолжительность одного занятия: 45 минут.

Общая продолжительность программы: 6 часов.

Требования к условиям реализации программы:

1. *Наличие педагогического или психологического образования у специалиста, реализующего программу.*

2. *Требования к уровню профессиональной компетентности педагога:*

- интеллектуальная активность,

- педагогическое мастерство,

- организаторские умения и навыки,

- педагогический такт,

- владение технологиями общения,

- стремление к приобретению новых знаний и умений.

3. *Требования к личностным качествам педагога:*

- интерес и любовь к детям;

- ответственность;

- наблюдательность;

- контактность;
- эмоциональная уравновешенность.

4. Перечень учебных и методических материалов.

Материально-техническое обеспечение:

- флипчарт 1 шт., бумага для флипчарта;
- канцелярские принадлежности: бумага формата А3, А4, клей, ножницы, цветные карандаши, фломастеры, ручки, маркеры, пластилин;
- ноутбук, проектор, колонки;
- зал для проведения групповых занятий;
- мяч;
- нитки;
- салфетки;
- место для выполнения заданий на полу (коврик, чистый пол, свободное пространство).

Методическое обеспечение:

- настольные игры «Семейка Гномс»;
- карточки «Колесо эмоций»;
- кинетический песок;
- наборы метафорических карт «Роботы»;
- релаксирующая музыка;
- диагностический инструментарий.

Методы и приемы работы:

- *Разминка*. Используется для активизации работы и снятия напряжения.
- *Мини-лекция*. Позволяет эффективно передать теоретическую информацию.
- *Дискуссия*. Предоставляет возможность каждому высказать свое мнение, защитить его, учиться взаимодействовать, слушать и слышать других.
- *Ролевая игра*. Позволяет рассмотреть ситуации с разных сторон.
- *Беседа*. Имеет психолого-педагогический потенциал воздействия: максимальная доступность, убедительная аргументация,

ассоциативность, ясность выражений, широкие воспитательные возможности.

- *Интерактивные упражнения и игры.* Позволяют развивать навыки позитивного общения, стимулировать познавательный процесс. Способствуют вовлечению в процесс получения и переработки знаний.

Система оценки достижений планируемых результатов

Для выявления динамики эмоционально-волевой сферы детей в начале программы и по ее окончании, независимо от хода занятий, используются следующие методики:

- *Проективная методика «Рисунок семьи»* (В. Хьюлс, Дж. Дилео). Графическая проективная методика, позволяющая изучить особенности восприятия ребенком внутрисемейных отношений для выявления специфики эмоциональной составляющей в семейной системе.

- *Методика «Волшебная страна чувств»* (Т. Грабенко, Т. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Фролов). Данная методика позволяет исследовать психоэмоциональное состояние ребенка.

Структура занятий включает ритуал приветствия, разминку, основную и заключительную части. В основной части представлена главная смысловая нагрузка всего занятия. В заключительной части используется рефлексия.

При условии успешной реализации данной программы участники:

- начнут выражать эмоции и чувства в группе сверстников;
- познакомятся с разнообразием эмоциональной составляющей личности;
- повысят мотивацию к изучению особенностей эмоций и чувств;
- будет наблюдаться положительная динамика по осознанию собственных переживаний;
- будут использоваться конструктивные способы выражения эмоций.

Учебно-тематический план программы

№	Тема занятия	Количество часов/минут	Форма контроля
1.	Занятие «В гостях у сказки»	45 мин.	Наблюдение, рефлексия, проективная методика «Рисунок семьи», методика «Волшебная страна чувств»
2.	Занятие «Какие эмоции бывают?»	45 мин.	Наблюдение, рефлексия
3.	Занятие «На планете роботов»	45 мин.	Наблюдение, рефлексия
4.	Занятие «Дикие танцы»	45 мин.	Наблюдение, рефлексия
5.	Занятие «За стеклом»	45 мин.	Наблюдение, рефлексия
6.	Занятие «Актерское мастерство»	45 мин.	Наблюдение, рефлексия
7.	Занятие «Облачный торг»	45 мин.	Наблюдение, рефлексия
8.	Занятие «Мой герой»	45 мин.	Наблюдение, рефлексия, проективная методика «Рисунок семьи», методика «Волшебная страна чувств»
Всего - 6 ч.			

Краткое содержание программы

№ 1 «В гостях у сказки»

Знакомство участников группы друг с другом и с ведущими. Ознакомление с содержанием, целью, задачами и регламентом работы. Принятие групповых правил. Активизация участников к работе в группе, формирование сплоченности, снятие эмоционального напряжения. Обсуждение и анализ эмоциональных проблем героев. Выполнение входной диагностики.

№ 2 «Какие эмоции бывают?»

Актуализация информации о составе группы, ведущих, групповых правилах, адаптация и сплочение участников. Знакомство с отличием понятий «чувство» и «эмоция», анализ эмоциональных проявлений, актуализация представлений о спектре эмоций, получение новой информации. Помощь в осознании процессов саморегуляции, диагностика освоения материала на проведенном занятии.

№ 3 «На планете роботов»

Создание позитивного настроения на совместную работу, снятие эмоционального напряжения. Способствование развитию эмоционально-волевой сферы, обучение эмоциональной экспрессии. Способствование выражению эмоционального состояния детей.

№ 4 «Дикие танцы»

Создание позитивного настроения на совместную работу, снятие эмоционального напряжения. Способствование снижению тревожности, застенчивости. Обучение одному из способов снятия внутренних дыхательных зажимов. Обучение конструктивным способам реагирования на интенсивные эмоциональные переживания и социальные стимулы. Наполнение позитивными эмоциями участников.

№ 5 «За стеклом»

Развитие социального общения, адаптация и сплочение участников группы, снятие напряжения. Помощь в осознании чувств, стабилизация психоэмоционального состояния ребенка. Профилактика страхов, связанных с результатом деятельности, определение эмоциональных потребностей.

№ 6 «Актерское мастерство»

Развитие адаптационных механизмов, профилактика социальных страхов. Адаптация и сплочение участников группы, снятие напряжения. Анализ уровня эмоционального восприятия информации через слуховые органы чувств. Интерпретация переживаний детей через образ животного.

№ 7 «Облачный торт»

Профилактика и коррекция тревожности, социальных страхов и страхов, связанных с результатом деятельности. Анализ социальных страхов участника. Развитие креативности, саморегуляции.

№ 8 «Мой герой»

Поиск внутренних ресурсов для стабилизации эмоциональной сферы. Развитие воображения, чувств и представлений. Гармонизация эмоционального состояния, профилактика и коррекция тревожности, проработка телесных ощущений для снижения застенчивости. Развитие сенсорных ощущений, стабилизация психоэмоционального состояния.

Список литературы

1. Андреева Т. В. Психология семьи. - СПб.: Речь, 2007 г. - 384 с.
2. Бузунова Л. Г., Степанова О. П. Тренинги. Психокоррекционные программы. Деловые игры/ ФЛИНТА, 2015 г. - 490 с.
3. Ганичева И. В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми: М., 2004 г.
4. Копытин А. И. Методы арт-терапевтической помощи детям и подросткам. М: Когито-центр, 2012 г.
5. Копытин А. И., Корт Б. Техники телесно-ориентированной арт-терапии. - М.: Психотерапия, 2011 г. - 128 с.
6. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми. СПб.: Речь, 2006 г.
7. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль: Академия развития, 1996 г.
8. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии. Подходы, диагностика, система занятий. СПб.: Речь, 2003 г.
9. Лоуэн А. Психология тела: телесно-ориентированный биоэнергетический психоанализ: М., 1997 г.
10. Николаева В. В., Арина А. Г. Клинико-психологические проблемы психологии телесности.// Психологический журнал, 2003 г., том 24, № 1, с. 119-126.
11. Сандомирский М. Е. Психокоррекция и личностный рост: телесно-интегративный подход// Институт психотерапии и клинической психологии.
12. Сучкова Н. О. Арт-терапия в работе с детьми из неблагополучных семей. СПб.: Речь, 2008 г.
13. Фельденкрайз М. Осознание через движение: двенадцать практических уроков/ Пер. с англ. М. Папуш - М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001 г. - 160 с.
14. Хухлаева О. В., Хухлаев О. Е. Портал в мир ребенка. Психологические сказки для детей и родителей/ Эксмо, 2019 г. - 224 с.

МЕТОДИКА «ВОЛШЕБНАЯ СТРАНА ЧУВСТВ»

(Т. Грабенко, Т. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Фролов)

Цель: исследование психоэмоционального состояния.

Возраст: от 5 до 13 лет.

Перед ребенком (или детьми) ведущий раскладывает или просит достать восемь разноцветных карандашей (красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый, черный) и бланк методики.

Инструкция 1: «Далеко-далеко, а может быть и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость, Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое Чувство живет в домике определенного цвета. Кто-то живет в красном домике, кто-то в синем.... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами. Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган, порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось. И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда - всю краску унес ветер.

У тебя есть цветные карандаши. Пожалуйста, помоги жителям и раскрась домики».

Таким образом, детям предлагается поработать с первой колонкой, где изображены домики.

Инструкция 2: «Спасибо тебе от лица всех жителей. Ты восстановил страну. Настоящий волшебник! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике

какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помоги каждому жителю найти свой домик. Закрась или подчеркни название чувства цветом, соответствующим цвету домика».

Здесь ведущий предлагает ребятам поработать со второй колонкой, в которой перечислены названия чувств. В результате мы узнаем, с каким цветом ассоциируется у ребенка определенное чувство.

Инструкция 3: «Спасибо! Ты не только восстановил страну, но и помог жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как же мы будем путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотри - вот карта страны чувств (ведущий показывает силуэт человека). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена. Только ты, как человек, восстановивший страну, можешь раскрасить карту. Для этого возьми, пожалуйста, свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту. Помести на ней Чувства, живущие в домиках, как тебе хочется».

Если, рассматривая карту страны, ребенок скажет, что это - человек, можно объяснить ему, что на карте очертания разных стран могут быть похожи на что угодно. Например, очертание Италии похоже на сапог (при этом хорошо иметь под рукой атлас и подкрепить свои слова рассматриванием карт). Когда карта будет раскрашена, ведущий благодарит ребят и говорит, что в следующий раз они начнут ближе знакомиться с этой страной и узнают много интересных историй.

Обработка результатов.

При обработке результатов важно обращать внимание на следующее:

1. Все ли цвета были задействованы при раскрашивании домиков.
2. Адекватность подбора цвета при «заселении» чувств в домики.
3. На распределение цветов, обозначающих чувства, внутри силуэта человека.

Причем целесообразно символически разделить силуэт на 5 зон: голова и шея (символизируют ментальную деятельность); туловище до линии талии, исключая руки (символизируют эмоциональную деятельность); руки до плеч (символизируют эмоциональную деятельность); тазобедренная область (символизирует область творческих переживаний); ноги (символизируют чувство опоры, уверенность, а также возможность «заземления» негативных переживаний). Исследуя «карту», мы узнаем, какие чувства «живут» в разных частях тела. Например, чувства, «живущие» в голове, окрашивают мысли. Если в голове живет «страх», наверное, осуществлять мыслительную деятельность будет непросто. В ногах живут чувства, которые дают человеку психологическую уверенность, или же (если в ногах поселились «негативные» чувства) человек имеет стремление «заземлить», избавиться от них. В руках «живут» чувства, испытываемые в контактах с окружающими. 6-8 домиков (75-100 %) раскрашены адекватными цветами, распределены по «Карте страны» гармонично - норма психоэмоционального состояния. 3-5 (38-62 %) домиков раскрашены неадекватными цветами, распределение по «Карте страны» вызывает дисгармонию - уровень психоэмоционального состояния ниже нормы.

Ф. И. О. _____

Возраст _____ Дата _____

Волшебная страна чувств

Домики:

Жители:

Карта страны



Радость



Удовольствие



Страх



Вина



Обида



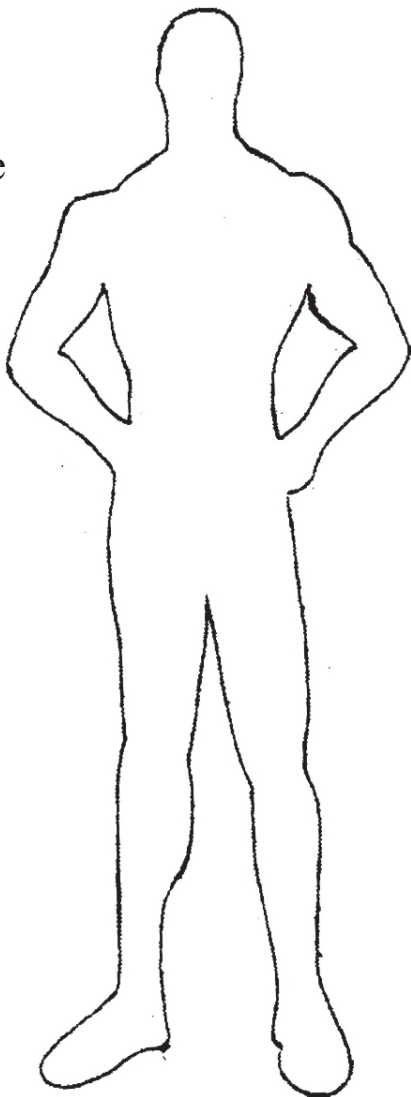
Грусть



Злость



Интерес



ПРОЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА «РИСУНОК СЕМЬИ»

(В. Хьюлс, Дж. Дилео)

Цель: исследование семейной ситуации с позиции ребенка.

Возраст: старший дошкольный и младший школьный возраст (5 - 9 лет).

Ребенку (или детям) ведущий раздает лист формата А4 и предоставляет на выбор фломастеры, карандаши, восковые мелки, краски.

Инструкция: «Нарисуй, пожалуйста, свою семью». Ни в коем случае нельзя объяснять, что обозначает слово «семья», так как этим искажается сама суть исследования. Если ребенок спрашивает, что ему рисовать, психолог должен просто повторить инструкцию. Время выполнения задания не ограничивается (в большинстве случаев оно длится не более 35 минут).

Интерпретация делится на три части:

- анализ структуры рисунка;
- анализ особенностей графических презентаций членов семьи;
- анализ процесса рисования.

1. Анализ структуры рисунка.

Ожидается, что ребенок, переживающий эмоциональное благополучие в семье, будет рисовать полную семью. Искажение реального состава семьи заслуживает самого пристального внимания, так как за этим почти всегда стоит эмоциональный конфликт, недовольство семейной ситуацией. Крайние варианты представляют собой рисунки, в которых: а) вообще не изображены люди; б) изображены только не связанные с семьей люди. Такое защитное избегание задания встречается у детей достаточно редко. За такими реакциями чаще всего кроются:

- а) травматические переживания, связанные с семьей;
- б) чувство отверженности, покинутости;

в) аутизм;

г) чувство небезопасности, большой уровень тревожности.

Дети уменьшают состав семьи, «забывая» нарисовать тех членов семьи, которые им менее эмоционально привлекательны, с которыми сложились конфликтные отношения. Не рисуя их, ребенок как бы разряжает неприемлемую эмоциональную атмосферу в семье, избегает негативных эмоций, связанных с определенными людьми. В некоторых случаях вместо реальных членов семьи ребенок рисует маленьких зверушек, птиц. Психологу всегда следует уточнить, с кем ребенок их идентифицирует (наиболее часто так рисуют братьев или сестер, чье влияние в семье ребенок стремится уменьшить).

Большой интерес представляют те рисунки, в которых ребенок не рисует себя или вместо семьи рисует только себя. В обоих случаях рисующий не включает себя в состав семьи, что свидетельствует об отсутствии чувства общности. Отсутствие на рисунке его автора более характерно для детей, чувствующих отвержение. Презентация в рисунке только самого себя может указывать на различное психическое содержание в зависимости от контекста других характеристик рисунка. Если указанной презентации свойственна еще и позитивная концентрация на рисовании самого себя (большое количество деталей тела, цветов, декорирование одежды, большая величина фигуры), то это, наряду с несформированным чувством общности, указывает и на определенную эгоцентричность, истероидные черты характера. Если же рисунок самого себя характеризует маленькая величина, схематичность, если в рисунке другими деталями и цветовой гаммой создан негативный эмоциональный фон, то можно предполагать присутствие чувства отверженности, покинутости, иногда - аутистических тенденций.

Информативным является и увеличение состава семьи. Как правило, это связано с неудовлетворенными психологическими потребностями в семье. Примерами могут служить рисунки единственных в семье детей - они относительно чаще включают в рисунок семьи посторонних людей. Выражением потребности в равноправных, кооперативных связях является рисунок ребенка, в котором дополнительно к членам семьи нарисован ребенок того же

возраста. Презентация более маленьких детей указывает на неудовлетворенные аффилиативные потребности, желание занять охраняющую, родительскую, руководящую позицию по отношению к другим детям (такую же информацию могут дать и нарисованные дополнительно к членам семьи собачки, кошки и т. п.).

Нарисованные дополнительно к родителям (или вместо них), не связанные с семьей взрослые указывают на восприятие неинтегративности семьи, на поиск человека, способного удовлетворить потребность ребенка в близких эмоциональных контактах.

Сплоченность семьи, рисование членов семьи с соединенными руками, объединенность их в общей деятельности являются индикаторами психологического благополучия, восприятия интегративности семьи, включенности в семью. Рисунки с противоположными характеристиками (разобщенностью членов семьи) могут указывать на низкий уровень эмоциональных связей. Осторожности в интерпретации требуют те случаи, когда близкое расположение фигур обусловлено замыслом поместить членов семьи в ограниченное пространство (лодку, маленький домик и т. п.). Тут близкое расположение может, наоборот, говорить о попытке ребенка объединить, сплотить семью.

Психологически интереснее те рисунки, на которых часть семьи расположена в одной группе, а один или несколько членов семьи - отдаленно. Если отдаленно ребенок рисует себя, это указывает на чувство невключенности, отчужденности. В случае отделения другого члена семьи можно предполагать негативное отношение ребенка к нему, иногда - наличие угрозы, исходящей от него. Часты случаи, когда такая презентация связана с реальным отчуждением члена семьи.

Расположение членов семьи на рисунке иногда помогает выделить психологические микроструктуры семьи, коалиции.

2. Анализ особенностей графических презентаций отдельных членов семьи.

Данный вид анализа может дать информацию большого диапазона: об эмоциональном отношении ребенка к отдельному члену семьи, о том, как ребенок его воспринимает, о «я-образе» ребенка,

его половой идентификации и т. д. При оценке эмоционального отношения ребенка к членам семьи следует обращать внимание на следующие элементы графических презентаций:

1) количество деталей тела. Присутствуют ли: голова, волосы, уши, глаза, зрачки, ресницы, брови, нос, щеки, рот, шея, плечи, руки, ладони, пальцы, ноги, ступни;

2) декорирование (детали одежды и украшения): шапка, воротник, галстук, банты, карманы, ремень, пуговицы, элементы прически, сложность одежды, украшения, узоры на одежде и т. п.;

3) количество использованных цветов.

Как правило, хорошие эмоциональные отношения с человеком сопровождаются позитивной концентрацией на его рисовании, что в результате отражается в большем количестве деталей тела, декорировании, использовании разнообразных цветов. И наоборот, негативное отношение к человеку ведет к большей схематичности, неоконченности его графической презентации. Иногда пропуск в рисунке существенных частей тела (головы, рук, ног) может указывать, наряду с негативным отношением к нему, на агрессивные побуждения относительно этого человека.

О восприятии других членов семьи и «я-образе» автора рисунка можно судить на основе сравнения размеров фигур, особенностей презентации отдельных частей тела и всей фигуры в целом. Дети, как правило, самыми большими по величине рисуют отца или мать, что соответствует реальности. Однако иногда соотношение размеров нарисованных фигур явно не соответствует реальному соотношению величин членов семьи. Это объясняется тем, что для ребенка размер фигуры является средством, при помощи которого он выражает силу, превосходство, значимость, доминирование. Так, например, в рисунке девочки шести лет мама нарисована на треть больше отца и вдвое больше остальных членов семьи. Некоторые дети самыми большими или равными по величине с родителями рисуют себя, это связано с: а) эгоцентричностью ребенка; б) соревнованием за родительскую любовь с другим родителем, при котором ребенок приравнивает себя к родителю противоположного пола, исключая или уменьшая при этом «конкурента».

Значительно меньшими, чем других членов семьи, себя рисуют дети: а) ощущающие свою незначительность, ненужность и т. п., б) требующие опеки, заботы со стороны родителей.

Информативным может быть и абсолютный размер фигур. Большие, занимающие весь лист фигуры рисуют импульсивные, уверенные в себе, склонные к доминированию дети. Очень маленькие фигуры связаны с тревожностью, чувством небезопасности.

Следует обращать внимание и на рисование отдельных частей тела членов семьи. Дело в том, что отдельные части тела связаны с определенными сферами активности, являются средствами общения, контроля, передвижения и т. д. Особенности их презентации могут указывать на определенное, связанное с ними чувственное содержание.

Руки являются основными средствами воздействия на мир, физического контроля поведения других людей. Если ребенок рисует себя с поднятыми вверх руками, с длинными пальцами, то это часто связано с его агрессивными желаниями. Иногда ребенок рисует всех членов семьи с руками, но «забывает» нарисовать их себе. Это может быть связано с чувством бессилия, собственной незначительности в семье, с ощущением, что окружающие подавляют его активность, чрезмерно его контролируют.

Голова - центр локализации интеллектуальной и перцептивной деятельности; лицо - самая важная часть тела в процессе общения. Уже дети трех лет обязательно рисуют голову, некоторые части тела. Если дети старше пяти лет (нормального интеллекта) в рисунке пропускают части лица (глаза, рот), это может указывать на серьезные нарушения в сфере общения, отгороженность, аутизм. Если при рисовании других членов семьи автор рисунка пропускает голову, черты лица или штрихует все лицо, то это часто связано с конфликтными отношениями с данным членом семьи, враждебным отношением к нему. Для интерпретации рисунка семьи выражения лиц значимы только в тех случаях, когда они отличаются друг от друга. В этом случае можно полагать, что ребенок сознательно или бессознательно использует выражение лица как средство, характеризующее человека.

Презентация зубов и выделение рта наиболее часто встречаются у детей, склонных к оральной агрессии. Если ребенок так рисует не себя, а другого члена семьи, то это связано с чувством страха, воспринимаемой ребенком враждебности этого человека.

Для каждого возраста характерно рисование определенных деталей, и их пропуск в рисунке, как правило, связан с отрицанием каких-то функций, с конфликтом. Если, скажем, ребенок семи лет не рисует какую-либо из этих деталей: голову, глаза, нос, рот, руки, туловище, ноги - на это надо обратить самое серьезное внимание. У детей старше шести лет в рисунках выделяются две разные схемы рисования индивидов разной половой принадлежности. Например, туловище мужчины они рисуют овальной формы, женщины - треугольной. Аналогичные детали и цвета в презентации двух фигур, например, сына и отца, можно интерпретировать как стремление сына быть похожим на отца, идентификацию с ним, хорошие эмоциональные контакты.

3. Анализ процесса рисования.

При анализе процесса рисования следует обращать внимание на:

- а) последовательность рисования членов семьи;
- б) последовательность рисования деталей;
- в) стирание;
- г) возвращение к уже нарисованным объектам, деталям, фигурам;
- д) паузы;
- е) спонтанные комментарии.

Известно, что за динамическими характеристиками рисования кроются изменения мысли, актуализация чувств, напряжение, конфликты. Анализ процесса рисования требует творческого использования всего практического опыта психолога, его интуиции. Несмотря на большой уровень неопределенности, как раз эта часть интерпретации полученных результатов часто дает наиболее содержательную, глубокую, значимую информацию.

Как при рассказе ребенок начинает с главного, так и в рисунке первым изображает наиболее значимого, главного или наиболее эмоционально близкого человека. То, что дети первыми рисуют

себя, связано с их эгоцентризмом как возрастной характеристикой. Последовательность рисования более информативна в тех случаях, когда ребенок в первую очередь рисует не себя и не мать, а другого члена семьи. Чаще всего это наиболее значимое лицо для ребенка или человек, к которому он привязан.

Последовательность рисования членов семьи может быть более достоверно интерпретирована в контексте анализа особенностей графической презентации фигур. Если нарисованная первой фигура является самой большой, но нарисована схематично, не декорирована, то такая презентация указывает на воспринимаемую ребенком значимость этого лица, силу, доминирование в семье, но не указывает на положительные чувства ребенка в его отношении к этой фигуре. Однако если появившаяся первой фигура нарисована тщательно, декорирована, то можно думать, что это наиболее любимый ребенком член семьи, которого ребенок выделяет и на которого хочет быть похож.

Как правило, дети, получив задание нарисовать семью, начинают рисовать членов семьи. Однако некоторые дети сначала рисуют различные объекты, линию основания, солнце, мебель и т. д. и лишь в последнюю очередь приступают к изображению людей. Есть основание считать, что такая последовательность выполнения объектов рисунка является своеобразной защитной реакцией, при помощи которой ребенок отодвигает неприятное ему задание во времени. Чаще всего это наблюдается у детей с неблагополучной семейной ситуацией.

Возвращение к рисованию тех же членов семьи, объектов, деталей указывает на их значимость для ребенка. Паузы перед рисованием определенных деталей, членов семьи чаще всего связаны с конфликтным отношением и являются внешним проявлением внутреннего диссонанса мотивов. Стирание нарисованного и перерисовывание может быть связано как с негативными эмоциями по отношению к рисуемому члену семьи, так и с позитивными. Если стирание и перерисовывание не привели к заметно лучшей графической презентации, можно судить о конфликтном отношении ребенка к этому человеку.

Спонтанные комментарии часто проясняют смысл нарисованного ребенком. Поэтому к ним надо внимательно прислушиваться. Также надо иметь в виду, что кажущиеся иррелевантными комментарии все же являются средством ослабления внутреннего напряжения, и их появление выдает наиболее эмоционально «заряженные» места рисунка.

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

ЗАНЯТИЕ № 1 «В ГОСТЯХ У СКАЗКИ»

Цель: способствовать развитию социального общения.

Оборудование: листы А4, карандаши, фломастеры, восковые мелки, музыкальное сопровождение.

1. Упражнение «Знакомство»

Цель: адаптация и сплочение участников группы, снятие напряжения.

Инструкция: дети располагаются в кругу на стульях.

Знакомство с участниками. Ведущий просит детей назвать свое имя и показать какой-либо жест. Остальные участники должны повторить имя и жест за каждым участником.

Знакомство с правилами работы в группе. Ведущий предлагает детям выбрать правила работы:

- не драться
- не обзывать
- не кричать
- говорить по очереди и др.

После выбора правил участникам предлагается выбрать наказание тому участнику, который будет нарушать правила.



2. Упражнение «Атомы и молекулы»

Цель: способствовать адаптации участников группы, снятию напряжения, сплочению группы.

Инструкция: участники сидят по кругу.

Ведущий: «Начнем занятие с того, что перевоплотимся в атомы и подвигаемся. Встанем и представим себе, что все мы атомы. Ребята, все знают что такое «атомы»? (Участники отвечают). Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Что такое молекулы? (Участники отвечают). Когда я говорю «атомы гуляют», вы

начинаете двигаться по комнате, и, время от времени, я буду называть число, например «три». И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждой, то есть быстренько собрать команду из трех человек».

Ведущий не должен называть таких чисел, когда один участник группы может остаться вне молекулы. В конце тренер называет число, равное количеству всех участников. Ведущему также предлагается усложнить задание. Во время того как произносится «атомы гуляют», добавлять эмоцию для атомов:

«атомы гуляют, они радостные...»

«атомы гуляют, они задумчивые...»

«атомы гуляют, они грустные...»

«атомы гуляют, они удивленные...»

3. Упражнение «Нарисуем сказку»

Цель: помощь в выражении внутренних переживаний.

Инструкция: Ведущий усаживает детей удобно и предлагает послушать две сказки (возможна замена сказок или прочтение только одной). После прослушивания участникам предлагается нарисовать понравившийся момент из любой истории.

Ведущий: «Сейчас мы с вами слушаем две сказки. Но, чтобы нам всем было хорошо слышно и понятно, нужно сесть удобно и внимательно-внимательно слушать. Если захотите что-то сказать или попросить во время прочтения, поднимите руку».

«Замороженная страна»

Сказка помогает детям понять значимость эмоциональной жизни для человека. Она особенно нужна тем, кто не привык обращать внимание на свои эмоции.

Нина и Коля очень любили мороженое. Они могли есть пломбир, и рожки, и всякие другие сорта, главное, чтобы мороженого было побольше.

Мама понимала, что мороженое часто заменяет им суп или второе, поэтому иногда пугала их:

- Вот попадете в замороженную страну.

- Нет такой страны, - отвечали ребята. - Англия есть, Франция есть. А замороженной - нет. Мы в волшебство и сказки не верим!

Услышала эти слова злая волшебница:

- Как же это в меня не верят? Надо их наказать.

Заколдовала она пломбир в стаканчике, который дети только что в магазине купили, откусили они по кусочку и попали в замороженную страну. Нет, не из мороженого там жили люди, и не из снега. Просто чувства их были заморожены. Они никогда не радовались, не злились, не грустили и не обижались. Нина с Колей сначала этого не поняли.

Подошли они к детской площадке, а там никто не играет. Пустая она. Зачем играть, если это радости не приносит?

А рядом с площадкой мальчик в кепке кошку мучает. К хвосту консервную банку привязывает. Кошка визжит. Но никто к ней на помощь не приходит. Никто не пожалеет. Ведь никто жалости не чувствует.

Идут дальше дети. Видят, девочка сидит на лавочке. Листы из книжки вырывает, на землю бросает.

- Зачем ты это делаешь? - спросил Коля.

- А мне книги читать неинтересно, - отвечает она. - Мне ничего неинтересно.

Испугались Нина и Коля, что навсегда в этой стране останутся. Обрадовались, что их собственные чувства замерзнуть не успели. Взялись за руки, крепко обнялись и выпрыгнули из этой страны прямо к своему дому, потому что их чувства еще не были заморожены и они очень и очень сильно любили маму и хотели к ней домой. Нина и Коля знали, что если очень сильно постараться, то все получится. А вы, ребята, хотите в замороженную страну?

«Маша и медведь»

Сказка помогает детям понять, что необходимо проявлять свои чувства, а не скрывать их от окружающих. Особенно она нужна детям, которые стараются не показывать окружающим трудные чувства (страх, злость, обиды), поскольку стремятся быть хорошими и никого не огорчать.

Маша была очень хорошей девочкой, умной и воспитанной, послушной и прилежной. Занималась музыкой и танцами, любила вышивать.

Одна беда была у Маши. Когда ее ругали, она из девочки превращалась в палочку. Все тело будто деревянным становилось, рот не открывался, голова не думала.

А самое скверное - для Маши было неважно, кто ее ругал и за что. Девочка все равно деревенела. А поскольку она - палочка - не помнила, за что ее ругали, то избежать в будущем этих ситуаций ей не удавалось.

Маша всегда старалась поступать правильно. Но всякое случается. Ошибку допустит, ее поругают, она тут же в палочку превратится.

Шел как-то мимо школы медведь. Решил он себе хворосту для печки собрать и обед приготовить. Смотрит - такая палочка красивая стоит. Запихнул он Машу вместе с другими палочками за спину и понес домой.

А Маша молчит. Она ведь - палочка, и говорить не умеет.

Стал Миша дома палки перед печкой раскладывать и удивился. Одна из палочек оказалась девочкой.

- Ты кто? - спросил медведь ласково.

- Я - Маша, - ответила девочка. Медведь не ругал ее, поэтому она тут же разговаривать научилась.

- Вот чудно, - сказал медведь. - Ты из мультика?

- Нет, я из школы, - ответила Маша. И рассказала о своей беде, как она в палочку превращается.

- Нет, это не дело, - ответил медведь. - Я тебе дам свой коготь. Повесь его на шею. И когда кто-то ругать тебя начнет, превращайся в медведя. Р-р-р... - вот так будешь делать.

Поблагодарила Маша медведя, спела ему песню. И отвел он ее обратно к школе. А там уже ее учителя и воспитатели ждут.

- Куда ты подевалась? - стали кричать они на нее.

Маша коготь медведя потрогала и зарычала - сначала несмело, а потом громко:

- Р-р-р...

Отошли от нее учителя и воспитатели. Не понравилось им, что на них рычат, а не молча слушаются.

А вот Маше рычать понравилось. Она даже на маму тихонько рыкнула, когда та ее за беспорядок в шкафу ругать стала. Рыкнула и испугалась. Что теперь будет? Но мама только улыбнулась:

- Маш, ну ты же не медведь. Чего рычишь? Есть же человеческие слова: «я с тобой не согласна», «думаю, что я права», «мне неприятно это слушать».

- Здорово, - сказала Маша. - Так еще лучше. Когда меня начнут ругать, я буду становиться медведем, который умеет разговаривать.

- Главное, не забывай становиться медведем, - добавила мама.

- Если забыла слова, можешь и порычать. Все лучше, чем становиться палочкой.

Ведущий: «Понравились ли вам сказки? Выберите ту сказку, которая вам больше всего понравилась, и нарисуйте самый интересный момент в этой сказке».

Обсуждение.

Вопросы для обсуждения сказки «Замороженная страна»:

1. Пугала ли мама Нину и Колю замороженной страной, или она знала, что эта страна существует?

2. Могли бы Нина и Коля остановить мальчика, который мучил кошку? Как?

3. Как незамороженные чувства Нины и Коли помогли им вернуться домой?

4. А ты умеешь прислушиваться к своим чувствам?

Вопросы для обсуждения сказки «Маша и медведь»:

1. Всегда ли справедливо взрослые ругали Машу?

2. Почему она не могла им ответить?

3. Почему мама разрешила Маше иногда порычать?

4. У тебя есть знакомые, которые очень пугаются, когда их ругают?

Вопросы для обсуждения рисунков:

1. Почему этот момент запомнился?

2. Что понравилось в сказке?

3. Какие чувства вызывают рисунки других участников?

4. Какой рисунок понравился больше всего и почему?

Рефлексия. Подведение итогов занятия.

- Что понравилось на занятии? Что нового узнали?

- Какие эмоции возникали во время выполнения упражнений?

Участникам предлагается высказать пожелания участникам или ведущим.

ЗАНЯТИЕ № 2 «КАКИЕ ЭМОЦИИ БЫВАЮТ?»

Цель: способствовать развитию социального общения и анализу эмоциональных реакций.

Оборудование: клубок ниток, флипчарт, маркеры, карточки с эмоциями (игра «Семейка Гномс»), раздаточный материал «Колесо эмоций», кинетический песок.

1. Упражнение «Вспомним важное»

Цель: адаптация и сплочение участников группы, снятие напряжения.

Инструкция: дети располагаются в кругу на стульях.



Вспоминаем имена. Ведущий: «Ребята, мы рады вас всех сегодня видеть. Давайте вспомним, как же друг друга зовут. У нас есть клубок ниток. Тот, у кого оказался клубок, называет свое имя и передает клубок соседу слева. Помнить имена очень важно, поэтому сейчас мы напомним друг другу, как нас зовут».

Клубок, продвигаясь по кругу, оказывается у ведущего.

Ведущий: «Отлично, ребята, а теперь поприветствуем друг друга. Сейчас тот, у кого окажется клубок, кидает его участнику напротив, называет его имя и говорит пожелание. Клубок должен побывать у всех участников».

Повторение правил. Ведущий: «Ребята, а давайте вспомним правила, о которых мы договаривались на нашем первом занятии. Поднимите руку, кто сможет вспомнить и назвать все наши правила».

2. Упражнение «Тренируем эмоции»

Цель: знакомство со спектром эмоций, развитие эмоциональной экспрессии.

Инструкция: ведущий просит объяснить различие эмоций и чувств, затем перечислить эмоции, которые дети знают. Все названные эмоции записываются на флипчарт. После того как дети перечислили знакомые эмоции, каждому выдается раздаточный материал с кругом эмоций.

Ведущий: «Так в чем же отличие? Эмоциями мы обычно называем ответную реакцию на какое-либо событие или ситуацию. Эмоции довольно быстро проходят, как и событие. Например, вы получили пятерку или нашли 100 рублей и обрадовались. Потом отвлекаетесь - и радость уходит.

Чувство же - это устойчивое эмоциональное отношение к чему-то. Например, любовь к маме или к мороженому, неприязнь к плохим людям или к чему-то невкусному - чувства постоянно с нами.

Давайте попробуем:

- нахмуриться, как: осенняя туча, рассерженный человек, злая волшебница;
- улыбнуться, как: кот на солнце, само солнце, Буратино, хитрая лиса, радостный бегемот, как будто ты увидел чудо;
- разозлиться, как: ребенок, у которого отняли мороженое, два барана на мосту, как человек, которого ударили;
- испугаться, как: кролик, потерявшийся в лесу, заяц, увидевший волка, котенок, на которого лает собака;
- устать, как муравей, поднявший тяжелый груз;
- отдохнуть, как: турист, снявший тяжелый рюкзак, ребенок, который много потрудился, но помог маме, уставший воин после победы».

В последнюю очередь нужно показать полное спокойствие.

3. Упражнение «Телефон эмоций»

Цель: развитие эмоциональной экспрессии.

Инструкция: Сначала ведущий показывает детям изображения эмоций и просит угадать, какие это эмоции. Затем все участники игры, кроме начинающего, закрывают глаза. Ведущий молча показывает первому участнику с открытыми глазами карточку с написанной или изображенной эмоцией. Первый участник, «разбудив»

второго игрока, передает увиденную эмоцию, как он ее понял, тоже без слов. Далее второй участник «будит» третьего и передает ему свою версию увиденного. И так до последнего участника игры. Ведущий опрашивает всех участников игры о том, какую эмоцию, по их мнению, им показывали. Так можно найти звено, где произошло искажение информации, или убедиться, что «телефон» был полностью исправен.

4. Упражнение «Живые эмоции».

Цель: помощь в осознании процессов саморегуляции.

Инструкция: Упражнение выполняется с использованием кинетического песка. Ведущий: «Ребята, перед вами живой песок, давайте с ним познакомимся. Положите ручки сверху, пощупайте, какой он, поведите пальчиками, попробуйте взять немного песка, слепите шарик. Отлично, а теперь попробуйте слепить какую-нибудь эмоцию».

После лепки дети рассказывают, какую эмоцию они слепили и почему.

5. Упражнение «Крокодил эмоций»

Цель: диагностика освоения материала на проведенном занятии.

Инструкция: Дети вытягивают карточку с эмоцией из рук ведущего.

Ведущий: «Мы сегодня очень много говорили про эмоции и о том, как важно их понимать и выражать. А теперь посмотрим, как вы сегодня запомнили то, о чем мы говорили».

Участники должны показать без слов ту эмоцию, которая им выпала. Задача группы отгадать, что показывает участник. Выполняется по очереди.

Рефлексия. Подведение итогов занятия.

- Что понравилось на занятии? Что нового узнали?
- Какие эмоции возникали во время выполнения упражнений?

ЗАНЯТИЕ № 3 «НА ПЛАНЕТЕ РОБОТОВ»

Цель: способствовать развитию эмоционально-волевой сферы.

Оборудование: листы А4, ватман, цветные карандаши, фломастеры, клей, МАК «Роботы».

1. Упражнение «Поздоровайся с соседом»

Цель: адаптация и сплочение участников группы, снятие напряжения.

Инструкция: упражнение идет по кругу. Участники должны поздороваться с соседом справа по очереди особым способом, которым никто не здоровался до этого.



2. Упражнение «У кого предмет?»

Цель: развитие эмоциональной экспрессии, навыка взаимодействия в команде.

Инструкция: все участники становятся в круг. Из детей выбирается водящий, который встает в центр круга. Его задача - определить, у кого в руке находится предмет. Задача участников за спиной передавать друг другу предмет так, чтобы водящий не заметил. Если водящий участник угадывает, то его место занимает проигравший.

3. Работа с метафорическими ассоциативными картами «Роботы»

Цель: способствовать выражению эмоционального состояния детей.

Инструкция: участники садятся за столы, берут лист А4.

Ведущий: «Представь себе, что ты создатель робота и тебе необходимо из запчастей, которые тебе выпали (предлагается взять закрытые карты головы, туловища, ног), создать своего робота. Эти запчасти ты приклеиваешь и раскрашиваешь так, как тебе хочется. Как создатель робота, ты сам определяешь, для чего создан этот робот, чем он занимается. Придумай ему «говорящее» имя и фамилию, которые объясняли бы, кто он такой, что ему нравится, что он

любит. Подумай, из какого материала он может быть сделан, ломается ли он. Если ломается, то как чинится. Что является его источником питания, как он заряжается. Есть ли у него друзья, какие они. Есть ли враги, какие они».

Участники выполняют задание, затем по кругу представляют своего робота, рассказывают о нем. Далее предлагается создать общий дом, город, планету для роботов.

Ведущий: «Представьте, что ваши роботы живут вместе. Давайте договоримся и создадим место жительства ваших роботов, выберите, что это будет: дом, город или, может быть, целая планета. Нарисуйте им все вместе жилье, расскажите, как им здесь живется, где они спят, развлекаются, чем любят вместе заниматься, есть ли у них общее дело. Чем роботы полезны друг другу, как помогают друг другу, ссорятся или нет, как мирятся, если ссорятся».

Участники выполняют задание, а затем по очереди рассказывают про общий дом и роботов.

4. Упражнение « Принцесса, рыцарь и дракон»

Цель: адаптация и сплочение участников группы, снятие напряжения.

Инструкция: ведущий просит детей разделить на две команды и встать в две шеренги - одна команда напротив другой.

Ведущий: «Наше занятие продолжает упражнение-соревнование. Соревноваться будем командами. Играем до трех победных очков какой-либо из команд. Для проведения соревнования нам надо выучить три фигуры».

Ведущий показывает, участники повторяют.

Принцесса: тренер переминается с ноги на ногу, руки как будто бы держатся за края воображаемой юбочки, напевает при этом: «Ля-ля-ля-ля».

Дракон: ноги на ширине плеч, руки подняты над головой, пальцы растопырены, как когти, издает устрашающий звук: «А-а-а!».

Рыцарь: тренер встает в боевую стойку: одна нога выпадом вперед, одна рука тоже вперед, как будто бы самураем держит воображаемый меч и направляет его в противника, издает воинствующий звук: «У-у-у-!!!».

Ведущий: «Командам будет дано по 30 секунд, чтобы договориться, какую из трех фигур выбрать для показа. После этого я говорю: «Три-два-один!», и обе команды одновременно показывают ту фигуру, которую они выбрали. Ваши фигуры могут совпасть, а могут и не совпасть, если совпали - в этом раунде ничья. Если не совпали, то действует правило: «Рыцарь убивает дракона: команда, показавшая рыцаря, зарабатывает победное очко. Дракон съедает принцессу: команда, показавшая дракона, зарабатывает победное очко. Принцесса влюбляет рыцаря: команда, показавшая принцессу, зарабатывает победное очко. Сейчас у вас есть 30 секунд, чтобы договориться, какую фигуру надо показать, чтобы заработать победное очко. Игра начинается!»

Рефлексия. Подведение итогов занятия.

- Что понравилось на занятии? Что нового узнали?
- Какие эмоции возникали во время выполнения упражнений?

ЗАНЯТИЕ № 4 «ДИКИЕ ТАНЦЫ»

Цель: обучение конструктивным способам реагирования на интенсивные эмоциональные переживания и социальные стимулы.

Оборудование: напольные коврики.

1. Упражнение «Здравствуй, друг».

Цель: способствовать сплочению детской группы, снижению тревожности, застенчивости.

Инструкция: участники садятся в круг.

Ведущий: «Здравствуйте, дорогие участники! Сегодня у нас особенное занятие, которое посвящено нашему телу. Все эмоции можно почувствовать нашими частями тела: когда мы расстраиваемся, у нас появляется комочек в горле, когда долго плачем или злимся - болит голова, когда радуемся - у нас в груди появляется тепло. Кто-нибудь замечал у себя такие реакции тела?» (Участники отвечают).



Ведущий зачитывает стихотворение и показывает движения, которые дети выполняют в парах.

«Здравствуй, друг!» - пожимают друг другу руки.

«Как ты тут?» - кладут руку на плечо партнера.

«Где ты был?» - разводят руки в стороны.

«Я скучал», - прижимают руку к сердцу.

«Ты пришел», - разводят руки в стороны.

«Хорошо!» - обнимаются.

2. Упражнение «Полное дыхание»

Цель: обучение одному из способов снятия внутренних дыхательных зажимов.

Инструкция: звучит аудиозапись тихой спокойной музыки. Дети лежат на полу на спине.

Ведущий: «Почувствуйте, в каком месте ваше тело соприкасается с полом и удобно ли вам так лежать. Лягте так, чтобы было очень удобно. Раскиньте руки и ноги в стороны, расслабьте тело и почувствуйте теперь, как ваше тело соприкасается с полом».

Участникам нужно положить руки на верхнюю часть живота.

Ведущий: «Представьте, что под ладонями воздушный шарик. Вдох - шарик надувается, живот округляется. Продолжается вдох - воздух перемещается в грудь, и шарик надувается там, а в это время шарик в животе сдувается, так как живот втягивается. Задержите дыхание на несколько секунд. Затем медленно выдыхайте, «выпуская воздух» сначала из верхнего «шарика», потом - из нижнего «шарика». Упражнение повторяется не более трех раз.

3. Упражнение: «Возьми себя в руки»

Цель: познакомить с одним из способов реагирования на интенсивные эмоциональные переживания.

Инструкция: дети стоят в кругу.

Ведущий: «Мы иногда с вами испытываем очень сильные эмоции, с которыми очень-очень сложно справиться: злость, раздражение, желание ударить кого-либо. В такие моменты можно «взять себя в



руки», т. е. остановить себя. Для этого нужно несколько раз глубоко вдохнуть (дети повторяют за ведущим) и выдохнуть. Выпрямиться, прикрыть глаза, посчитать до 10, улыбнуться, открыть глаза.

4. Упражнение «Свободный танец»

Цель: обучение одному из способов снятия эмоционального напряжения.

Инструкция: детям предлагается под музыку с закрытыми глазами танцевать, выполняя любые, какие им хочется, движения, не мешая друг другу. Ритм, громкость музыки лучше периодически менять.

Ведущий: «Дети, а вы любите танцевать? Мне всегда нравится танцевать так, чтобы ничего не было видно. Предлагаю закрыть глаза, расслабиться и потанцевать. Сначала мы будем танцевать так, как сами захотим».

После свободных движений танец усложняется.

Ведущий: «Теперь пусть танцуют только ноги. Остальные части тела не танцуют». Далее называются разные части тела: руки, руки и ноги, пальцы, нос, голова и др. В завершении снова танцует все тело.

5. Упражнение «Танец огня»

Цель: обучение одному из способов снятия эмоционального напряжения в группе.

Инструкция: танцующие тесно сжимаются в круг, руки поднимают вверх и постепенно, в такт бодрой музыке, опускают и поднимают руки, изображая язычки пламени. Костер ритмично покачивается то в одну, то в другую сторону, становится то выше (на цыпочках танцуют), то ниже (приседают и покачиваются). Дует сильный ветер, и костер распадается на маленькие искорки, которые свободно разлетаются, кружатся, соединяются друг с другом (берутся за руки) по две, три, четыре вместе. Искорки светятся радостью и добром.

6. Упражнение «Посудомоечная машина»

Цель: наполнение участников позитивными эмоциями.

Инструкция: все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Последняя пара - «сушилка». Ребенок проходит между шеренгами, все его «моют», поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить - обнять. Прошедший «мойку» становится «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «чашка».



Рефлексия. Подведение итогов занятия.

Все встают в круг, берутся за руки, делают глубокий вдох, а затем на выдохе медленно опускают голову и произносят: «До свидания».

ЗАНЯТИЕ № 5 «ЗА СТЕКЛОМ»



Цель: повысить уровень сформированности эмоционально-волевой сферы.

Оборудование: гуашь, стеклянные мольберты, кисти, баночки с водой, салфетки (тканевые или бумажные), бумага для «снежков».

1. Упражнение «Змейка»

Цель: способствовать развитию социального общения.

Инструкция: группа выстраивается за водящим в затылок и движется за ним, повторяя все его движения (идут на носочках, прыгают, идут на «лыжах» и т. д.).

2. Упражнение «Ловкач»

Цель: адаптация и сплочение участников группы, снятие напряжения.

Инструкция: дети стоят, на голове - салфетка (можно тканевая или бумажная). Под спокойную музыку двигаются по залу. Стараятся, чтобы салфетка не упала с головы.

3. Упражнение «Рисование на стекле под музыку»

Цель: осознание чувств, стабилизация психоэмоционального состояния ребенка, профилактика страхов, связанных с результатом деятельности.

Инструкция: дети садятся за столы, перед ними располагаются стеклянные мольберты.

Свободное рисование. Детям предлагается рисовать все, что захотят, пока звучит музыка. Ассоциации, рожденные в процессе слушания музыки, свободно выражаются на бумаге (музыка со звуками леса, шумом моря, журчанием ручья). Прямо в процессе рисования стекло можно промыть мокрой губкой, нанести новый рисунок, снова смыть. За счет того, что краска не впитывается, сколько бы разноцветных слоев ни наносилось, под ними всегда будет просвечивать прозрачная основа. Благодаря этим свойствам изображение на стекле воспринимается как сиюминутное, лишенное монументальности и постоянства, можно не нести ответственности за результат. Подходит зажатым детям, так как провоцирует активность.

После рисования проходит обсуждение:

- Что нарисовано?
- Какие эмоции вызывает?
- Насколько нравится получившееся, хочется ли что-либо изменить?

Рисование в паре. Детям предлагается, не договариваясь, интуитивно нарисовать общую картину с разных сторон от стеклянного мольберта, пока звучит музыка.

После рисования проходит обсуждение:

- Как было рисовать в паре? Какие чувства это вызывало?
- Что нарисовано тобой?
- Нравится ли получившаяся картина? Какие эмоции вызывает?

4. Упражнение «Снежки»

Цель: снятие эмоционального напряжения, определение потребностей.

Инструкция: детей делят на две команды, а между ними рисуется полоса. По команде нужно перебросить как можно больше снежков на сторону противника (снежки - листы смятой белой бумаги). Когда ведущий говорит «стоп», игра прекращается. Упражнение длится 3 раунда. Победитель выявляется при подсчете снежков.

5. Упражнение «Баскетбол в мусорную корзину»

Цель: снятие эмоционального напряжения, определение потребностей.

Инструкция: дети снова становятся в круг со своим снежком в руке. Каждый из участников должен попрощаться и сказать, какое у него настроение, а затем бросить снежок в корзину, которая будет стоять в центре круга.

Рефлексия. Подведение итогов занятия.

- Что понравилось на занятии? Что нового узнали?
- Какие эмоции возникали во время выполнения упражнений?

ЗАНЯТИЕ № 6 «АКТЕРСКОЕ МАСТЕРСТВО»

Цель: способствовать развитию адаптационных механизмов, профилактика социальных страхов.

Оборудование: напольные коврики.

Ведущий: «Сегодня у нас занятие, посвященное актерскому мастерству. Актеры лучше всех понимают и показывают разные эмоции. Вот и мы сегодня попробуем превращаться в разных существ, чтобы по-новому посмотреть на наши эмоции».



1. Игра «Диктор радио»

Цель: адаптация и сплочение участников группы, снятие напряжения.

Инструкция: один из детей - водящий - изображает диктора радио. Он сообщает,

что потерялся ребенок, называет приметы его внешности, особенности поведения, голоса, походки и т. д. Остальные дети должны догадаться, о ком из них идет речь. Затем водящий меняется, игра продолжается.

2. Игра «Послушай и угадай»

Цель: анализ уровня эмоционального восприятия информации через слуховые органы чувств.

Инструкция: ведущий включает аудиозапись природных звуков. Дети, закрыв глаза, слушают ее. Затем определяют, на что похожи звуки. Тот из детей, кто назвал больше природных звуков, побеждает.

3. Упражнение «Черепаша»

Цель: интерпретация переживаний участника через образ животного.

Инструкция: дети удобно располагаются на ковриках.

«Черепаша сидит в домике». Ведущий: «Сядьте на колени, голову прижмите к ногам. Закройте глаза. Представьте себе уединенное место, где вы ощущаете себя в безопасности. Вам тепло и уютно в своем домике. Сделайте вдох, затем выдох. Представьте себе, какие звуки вас окружают. Почувствуйте запахи, окружающие вас. Вдруг вы услышали звуки, которые пугают вас. Поднимите выше плечи, обхватите себя руками, напрягите руки, ноги, все тело. А теперь расслабьте все тело - вы в безопасности».

«Черепаша вылезает наружу». Ведущий: «Черепаше надоело сидеть в своем домике. Хотя там тепло и безопасно, но так хочется посмотреть, что же делается снаружи, и она начинает медленно вылезать из домика. Вначале она вытягивает левую переднюю лапу. Вытяните и вы левую руку, напрягите ее, а затем расслабьте. Потом она вытягивает правую лапу. И вы проделайте то же самое с правой рукой. Затем черепаха медленно вытягивает шею, высовывая наружу голову. Поверните голову вправо, затем влево. Что вы там видите? Хорошо, светло и совсем не страшно! Тогда черепаха решает вытянуть и заднюю левую лапу. Вытяните левую ногу, напрягите ее, а затем расслабьте. Чувствуете, как приятно расслабление?»

Вытяните правую ногу. Напрягите ее и затем расслабьте. Вот и вся черепашка оказалась снаружи. Здравствуй, мир! Ты так хорош и интересен».

Если ребенок не может расслабить мышцы тела, то важно обратить внимание на темп его движений, проверить, слушает и понимает ли он инструкцию.

4. Упражнение «Животные»

Цель: анализ уровня эмоционального восприятия информации через слуховые органы чувств.

Инструкция: дети выбирают, какое животное они будут представлять, но не сообщают об этом другим. Каждый ребенок имитирует повадки выбранного животного. «Животные» могут контактировать между собой так, как хотят. По завершении группа садится в круг. Дети стараются угадать, кто кого изображал. А каждый ребенок рассказывает, понравилось ли ему имитировать данное животное, с кем хотелось играть и почему (на этот вопрос не все дети могут найти ответ, поэтому следует помогать им рассказывать о своих чувствах во время контакта с другими), какой контакт понравился, а какой был неприятен и почему.

5. Упражнение «Задувание свечи»

Цель: обучение одному из способов снятия эмоционального напряжения.

Инструкция: дети стоят по кругу.

Ведущий: «Представьте себе, что перед вами стоит свеча. А теперь наберите как можно больше воздуха, т. е. вдохните глубоко, а затем медленно выдохните так, чтобы выдох был очень длинным, будто вы тянете изо рта длинную-длинную веревочку».

Для того чтобы выявить детей с поверхностным дыханием и очень коротким выдохом, рекомендуется повторить упражнение несколько раз. При возникновении затруднений можно действительно зажечь свечу.

Рефлексия. Подведение итогов занятия.

- Что понравилось на занятии? Что нового узнали?
- Какие эмоции возникали во время выполнения упражнений?

ЗАНЯТИЕ № 7 «ОБЛАЧНЫЙ ТОРТ»

Цель: профилактика и коррекция тревожности, социальных страхов и страхов, связанных с результатом деятельности.

Оборудование: листы формата А4, гуашь, баночки с водой, нити длиной 30 см, карандаши, МАК «Мастер сказок» (можно заменить иллюстрациями к сказкам).

1. Упражнение «Заяц и волки»

Цель: анализ социальных страхов участника.

Инструкция: один из детей становится водящим - «зайцем», остальные изображают волков. «Заяц» закрывает глаза и начинает медленно и осторожно двигаться по комнате. «Волки» стоят на месте. Задача «зайца» - не столкнуться с «волком». Через несколько минут водящий меняется, игра продолжается. Ведущий фиксирует характер перемещения ребенка: каким образом он ориентируется в пространстве? подглядывает или нет? ищет контакты или он достаточно осторожен? Отказ от игры может свидетельствовать о наличии страхов у ребенка.



2. Упражнение «Моя сказка»

Цель: способствовать развитию креативности, саморегуляции.

Инструкция: дети выбирают три понравившиеся карты из колоды МАК «Мастер сказок» и в течение 5-10 минут придумывают небольшую сказку согласно вытянутым картам. Затем участники рассказывают свои сказки и отвечают на вопросы:

- Почему были выбраны именно эти карты?
- Нравится ли придуманная сказка?
- Какие эмоции были у главных героев на каждой карте?
- Зачем нужны сказки людям?

3. Упражнение «Рисуем нитью»

Цель: способствовать развитию креативности, саморегуляции.

Инструкция: участникам раздается бумага формата А4, нить длиной 30 см. Лист бумаги складывается пополам. Участники выбирают баночку краски «гуашь». Опускают нить в краску выбранного цвета. Затем на правую часть бумаги опускают нить, изображая узор (можно использовать две нити разных цветов). Чистый конец нити оставить за пределами листа. После того как нить оказалась полностью на бумаге, закрыть ее чистой половиной листа, хорошо прижать сверху и вытащить за свободный кончик. Затем раскрыть лист и подумать, на что похоже изображение. Можно использовать краски или карандаши, чтобы закончить работу. В завершение упражнения участники представляют работы группе и рассказывают, что получилось.

Вопросы для обсуждения:

- Как вам кажется, какую эмоцию можно увидеть на ваших рисунках?
- Нравится ли вам результат? Сложно ли было?

4. Упражнение «Болванчик»

Цель: профилактика социальных страхов.

Инструкция: выбирается водящий - «болванчик». Остальные дети окружают его, плотно становясь друг к другу плечом к плечу, и вытягивают руки вперед. Водящий закрывает глаза и падает спиной на руки участникам. Дети аккуратно перемещают «болванчика» по кругу, бережно передавая с рук на руки.

По команде ведущего водящий встает и открывает глаза. Затем он рассказывает, понравилось ли ему упражнение (если нет, то почему), удалось ли ему расслабиться или нет (если нет, то почему).

Водящий меняется, игра повторяется. В роли водящего должен побывать каждый ребенок. Данное упражнение можно использовать, если в группе детей создан положительный настрой, в противном случае от упражнения следует отказаться.

Рефлексия. Подведение итогов занятия.

- Что понравилось на занятии? Что нового узнали?
- Какие эмоции возникали во время выполнения упражнений?

ЗАНЯТИЕ № 8 «МОЙ ГЕРОЙ»

Цель: поиск внутренних ресурсов для стабилизации эмоциональной сферы.

Оборудование: листы формата А4, карандаши, фломастеры, пластилин, доски для работы с пластилином, стеки, салфетки.

1. Упражнение «Волшебные руки»

Цель: развитие воображения, чувств и представлений; гармонизация эмоционального состояния.

Инструкция: детям предлагается на листе бумаги обвести силуэт ладоней. Затем нужно раскрасить (оживить) силуэты ладоней так, как хочется. Разбиться на пары и под музыку изобразить пантомиму друг с другом: «Наши руки знакомятся», «Руки поссорились», «Руки помирились», «Руки дружат». Детям предлагается послушать тихую музыку, закрыть глаза и представить, что их руки стали волшебными и могут изобразить порывы ветра, распускающиеся цветы, стебли трав, крылышки бабочек, птичьи крылья, ветви дерева. Затем обсудить свои ощущения.



2. Упражнение «Лепим лицо»

Цель: профилактика и коррекция тревожности, проработка телесных ощущений.

Инструкция: ведущий просит представить, что лицо сделано из пластилина или из глины.

Ведущий: «Прикоснитесь руками к своей голове. Ощупайте пальцами голову, какой формы она у вас? Почувствуйте свои волосы, какие они на ощупь - мягкие или жесткие? Расслабьте кисти рук и пальцами слегка постучите по голове, будто идет дождик. Делайте это мягко, не причиняйте боль вашей голове.

Теперь коснитесь пальцами своих ушей. Представьте себе, что вы лепите себе ушки из глины. Нажимайте слегка пальчиками на

мочки ушей, передвигайте пальцы выше, слегка оттяните ушки в стороны, теперь вверх, вниз. Скорчите рожицу, как обезьянки, оттягивая при этом ушки в стороны.

Теперь лепим лоб. Коснитесь своего лба пальцами. Ощутите, какой он твердый. Почувствуйте, какая гладкая у вас кожа. Разминайте пальчиками свой лоб, слегка надавливая на кожу и ослабляя давление.

Теперь пальчиками коснитесь своих бровей. Брови необходимы человеку, они оберегают глаза от пыли, которая попадает на лоб. Разминайте брови.

Теперь прикройте глаза и слегка коснитесь век пальцами. Чуть-чуть надавите на веки и ослабьте давление. Слегка разомните мышцы около глаз. Это необходимо для того, чтобы мышцы глаз стали сильнее, чтобы глаза были зоркими.

Теперь лепим себе щечки. Надуйте щеки и разминайте их пальчиками.

Теперь переходим к подбородку. Разминаем подбородок. Выдвиньте нижнюю челюсть и потрогайте ее пальцами, осторожно сместите челюсть в сторону, теперь - в другую. Верните челюсть на место».

3. Упражнение «Салат»

Цель: способствовать сплочению группы; снижению застенчивости.

Инструкция: все участники - это фрукты, овощи или цветы (в том числе и ведущий). Участники в кругу рассчитываются на 1-й, 2-й, 3-й, 4-й. Все цифры «1» становятся яблоками, цифры «2» - апельсинами и т. д. Ведущий в центре круга начинает рассказ (чтобы заговорить, отвлечь участников) и, как только употребляет в нем название одного из присутствующих «фруктов», все участники с названием этого фрукта должны поменяться между собой местами. Задача ведущего в это время занять любое свободное место. Не успевший «фрукт» становится ведущим. Игра продолжается. При слове ведущего «салат» меняются местами все «фрукты».

4. Упражнение «Лепим героя»

Цель: способствовать развитию сенсорных ощущений, стабилизация психоэмоционального состояния.

Знакомство с материалом. Дети садятся за столы, где их ожидает материал для работы с пластилином.

Ведущий: «Закройте глаза. Когда глаза закрыты, пальцы и руки более чувствительны к пластилину. Посидите немного, положив руки на материал. Подружитесь с пластилином. Он гладкий? Корявый? Плотный? Холодный? Теплый? Влажный? Сухой? Возьмите его и поддержите. Легкий он или тяжелый? Теперь я хочу, чтобы вы отщипнули маленький кусочек. Пользуйтесь двумя руками. Отщипывайте медленно, а потом быстрее... Сожмите свой материал... теперь разгладьте его, используйте большие пальцы, ладонь. После того, как вы разгладите, ощупайте места, которые вы разгладили... соедините все вместе, чтобы получился шар... Проткните пальцами... Соберите. Возьмите на минуту обеими руками свой материал. Вы теперь хорошо его знаете».

После завершения знакомства с пластилином идет обсуждение:

- Нравится ли то, что сейчас делали?
- Что чувствовали в этот момент?
- Нравится ли на ощупь?

Лепим шар. Включается музыка для релаксации, ведущий просит детей с закрытыми глазами скатать шар, чтобы шар был гладким, похожим на мяч. После того как дети сделали шар, им предлагается подержать в руках этот шар некоторое время.

Лепим героя. Ведущий предлагает детям подвигаться так, как захочется, можно двигать кистями рук, плечами, головой, туловищем.

Ведущий: «Замрите в той позе, в какой вы есть. Представьте себе, что вы перелистываете книгу с приключениями. Вы листаете ее, разглядываете рисунки и видите героя в такой же, как у вас, позе. Что вы можете сказать о герое? Какое приключение он переживает? Я предлагаю вам слепить этого героя».

По окончании лепки идет обсуждение:

- Что у тебя получилось?
- Как хочется назвать героя приключения?
- Что он собрался делать?
- Что ты чувствовал, когда его лепил?
- Кого он тебе напоминает?
- Что твой герой хотел бы нам всем сказать?
- Нравится ли тебе то, что получилось?

Ведущий: «Я предлагаю вернуться к исходной форме шара, если вы можете и если у вас есть желание, вы можете скатать своего героя в шар».

После завершения работы с материалом ведущий задает вопросы:

- Понравилось ли работать с пластилином?
- Какие чувства, эмоции вы переживали?

Рефлексия, подведение итогов программы.

- Что понравилось на занятии? Что нового узнали?
- Какие эмоции возникали во время выполнения упражнений?

Ведущий: «Наши занятия подошли к концу, каждый из вас проявил себя особенным образом, очень грустно будет с вами расставаться, но я надеюсь, что наши занятия помогли вам узнать что-то новое о себе и своих эмоциях. Расскажите, что для вас стало самым интересным, что вы запомните надолго, что, возможно, было трудным».

После рефлексии ведущий предлагает детям по очереди обнять соседа, а потом обняться всей группе одновременно.

