

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение прогимназия № 698
Московского района Санкт-Петербурга «Пансион»
(ГБОУ прогимназия № 698 Московского района Санкт-Петербурга «Пансион»)

ПРИНЯТА

На заседании Педагогического совета
Протокол №1 от 28.08.2023

СОГЛАСОВАНА

Советом Образовательного учреждения
Протокол № 5 от 15.05.2023



И.А.Герболинская

Приказ №134 от 31.08.2023

Программа психологического сопровождения развития эмоциональной сферы детей дошкольного возраста

Автор–составитель: Рысева О.Н.,
педагог-психолог

Санкт-Петербург

№ п/п	Оглавление	Стр.
I	Целевой раздел	2-12
I.1.	Пояснительная записка	2-5
I.1.1	Цель и задачи реализации программы	5-6
I.1.2	Принципы и подходы к формированию ОП	6-7
I.1.3	Возрастные особенности развития эмоциональной сферы ребенка	7-9
I.2	Планируемые результаты освоения ОП	9-11
I.2.1	Оценка качества реализации Программы	9-12
II	Содержательный раздел	12-69
II.1	Комплексный подход к развитию социально-эмоциональной сферы ребенка.	12-15
II.2	Содержание образовательной деятельности; формы, способы, методы и средства реализации программы с детьми 4-5 лет	15-30
II.3	Содержание образовательной деятельности; формы, способы, методы и средства реализации программы с детьми 5-6 лет	30-47
II.4	Психологическое сопровождение педагогов по проблеме эмоционального развития дошкольников	47-64
II.5	Психолого-педагогическая поддержка семьи и повышение компетентности родителей в вопросах развития эмоциональной сферы ребенка.	65-69
III	Организационный раздел	69-89
III.1	Модель организации образовательного процесса.	69-71
III.2	Особенности организации информационно-развивающей среды.	71-73
III.3	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.	73-89

I. Целевой раздел

I.1 Пояснительная записка.

Гуманистическая психология рассматривает человека, как существо социальное¹. Человек не может полноценно развиваться вне социума. Социальные отношения в обществе не возможны без взаимодействия, взаимообщения. Человеку присущи эмоции, и в общении проявление эмоций одного сталкивается с проявлением эмоций другого. Возникает проблема совместимости и соотношения этих эмоциональных реакций.

П.Саловей, Дж.Мейер и Д.Големан определяют понятие эмоционального интеллекта, как способность осознавать смысл эмоций и использовать эти знания, чтобы выяснять причины возникновения проблем и решать эти проблемы.

В российской психологии и педагогике этот феномен изучался Л.С. Выготским, В.В. Давыдовым, А.Н. Леонтьевым, С.Л.Рубинштейном, ими было выдвинуто положение единства аффекта и интеллекта.

Дж. Мэйером, П. Сэловейем и Д. Карузо представляют «эмоциональный интеллект» как конструкт, состоящий из способностей:

- 1) к идентификации и выражению эмоций;
- 2) регуляции эмоций;
- 3) использованию эмоциональной информации в мышлении и деятельности³.

Необходимость развития эмоционального интеллекта возникает уже дошкольном возрасте, который является этапом интенсивного психического развития. Именно в этот период происходят прогрессивные изменения во всех сферах личности, начиная от совершенствования психофизиологических функций и заканчивая возникновением

сложных личностных новообразований. Эмоциональный интеллект в проекции на ребенка-дошкольника - это готовность ориентироваться на другого человека, учитывать его эмоциональное состояние и на основе этих знаний - регулировать отношения, находить пути решения возникающих проблем.

Эмоции оказывают большое влияние на психические процессы, воздействуют на все компоненты познания.

Влияние эмоций сказывается на восприятии: для радостного человека все вокруг приятно. Раздраженный человек замечает в предмете своего гнева лишь то, что усиливает его раздражение.

Хорошее настроение улучшает запоминание. Благодаря эмоциональной памяти прочно помнятся пережитые ранее события. Люди, наделенные развитой эмоциональной памятью, могут живо представить и сами чувства, когда-то владевшие ими. Эмоции связаны и с забыванием. Человек забывает то, что эмоционально нейтрально и не имеет для него большого значения.

Существуют определенные закономерности связи эмоциональных состояний с качеством мышления: счастье имеет тенденцию способствовать выполнению познавательной задачи, тогда как несчастье тормозит ее выполнение. Положительные эмоции увеличивают мотивацию, а отрицательные ее отнимают («Когда я злюсь, мне не нравится рисовать»).

С эмоциями тесно связаны волевые процессы. Настроение отражается на всех этапах волевого акта: на осознании мотива, принятии решения и развертывании процесса достижения цели, завершающегося выполнением принимаемого решения. Так, эмоциональная привлекательность цели умножает силы ребенка, облегчает выполнение решения. Способность к волевому усилию снижена у людей, находящихся в угнетенном состоянии. Равнодушный, с тусклыми эмоциями человек, так же не может быть волевым.

Можно выделить следующие особенности эмоционального развития в дошкольном возрасте:

- ребенок осваивает социальные формы выражения чувств;
- изменяется роль эмоций в деятельности ребенка, формируются эмоциональные предвосхищения;
- чувства становятся более осознанными, обобщенными, разумными, произвольными, внеситуативными;
- формируются высшие чувства - нравственные, интеллектуальные, эстетические.

Для психического здоровья необходима сбалансированность эмоций. Поэтому при воспитании эмоций у детей важно не просто научить их стимулировать себя в процессе волевого действия с помощью положительных эмоций, но и не бояться отрицательных эмоций, неизбежно возникающих в процессе деятельности, творчестве, так как невозможно представить себе какую-то деятельность без неудач, без ошибок и срывов.

Разбалансировка чувств способствует возникновению эмоциональных расстройств, приводимых к отклонению в развитии личности ребенка, к нарушению у него социальных контактов.

Эмоциональное развитие является одним из магистральных направлений развития личности ребенка. Известно, что детские эмоции характеризуются импульсивностью и лишь со временем перерастают в более устойчивые привязанности, симпатии и антипатии, на основе которых с годами складываются такие чувства, как любовь и ненависть.

Умение любить и быть любимым - основа всех человеческих взаимоотношений: это и любовь к матери, а в дальнейшем и к своим детям; это любовь к другу, к животным, к природе, к людям, к Родине и т.д. Именно поэтому эмоциональное развитие ребенка является важнейшей основой нравственного воспитания.

Маленький ребенок отличается своей непосредственностью, искренностью, отзывчивостью, ярким выражением своих эмоциональных состояний. Дети огорчаются, радуются, боятся, так, что мы готовы в тот же момент быть с ними рядом, помочь им, или порадоваться вместе с ними.

Задача педагога (окружающих взрослых) - помочь ребенку в осознании своих чувств, в их проявлении, в интерпретации своих и чужих эмоций.

Программа психологического сопровождения развития эмоциональной сферы детей дошкольного возраста (далее Программа) направлена на сохранение и укрепление психического здоровья детей, обеспечение эмоционального благополучия, развитие и коррекцию эмоциональной сферы ребенка-дошкольника. Она имеет единую структуру с Основной образовательной программой дошкольного образования ОУ, разработанной в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, что обеспечивает единство подходов, доступность для понимания педагогами и родителями, возможность интеграции деятельности специалистов ОУ.

Настоящая программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности с детьми. Срок реализации программы – два года, она рассчитана на работу с детьми 4-6 лет, реализуется в группах общеразвивающей направленности.

Программа может корректироваться в связи с образовательными запросами родителей; результатами апробации Программы и др.

I.1.1 Цель и задачи реализации программы.

Цель программы: создание оптимальных условий для развития эмоциональной сферы и позитивной социализации дошкольников.

Задачи:

Психологическое сопровождение воспитанников	Психологическая поддержка педагогов	Психологическая поддержка родителей
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Формировать представления об эмоциональных состояниях, чувствах людей и их проявлениях. ▪ Способствовать самопознанию ребенка, помогать прожить определенное эмоциональное состояние; осознать свои характерные особенности. ▪ Развивать социальный и эмоциональный интеллект ребенка, эмоциональную отзывчивость и сопереживание. ▪ Обучать методам психорегуляции психического состояния, развивать способность к самоконтролю. ▪ Вырабатывать у ребенка положительные черты характера, способствующие лучшему взаимопониманию в процессе общения; корректировать его нежелательные проявления. ▪ Формировать готовность к совместной деятельности со взрослыми и сверстниками, приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам. ▪ Развивать творческие способности и воображение в процессе игрового общения. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Расширять представления педагогов о способах адекватного выражения своих чувств вербальными и невербальными средствами общения. ▪ Вырабатывать навыки быстрой адаптации при выстраивании разнообразных контактов. ▪ Помочь увидеть индивидуальные особенности воспитанников и способствовать позитивно направленному общению с детьми. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах сохранения и укрепления психического здоровья детей, развития эмоциональной сферы ребенка. ▪ Оказание помощи в формировании уважительного отношения взрослых к человеческому достоинству детей, формировании и поддержке их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях.

I.1.2 Принципы и подходы к формированию ОП.

Принципы	Педагогические ориентиры
Принцип развивающего образования	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ориентация на зону ближайшего развития ребенка (построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности); на развитие его личностных качеств. ▪ насыщение детской жизни новыми яркими впечатлениями (эмоциями), которые питают любознательность ребенка и намечают дальнейшие горизонты развития.
Принцип научной обоснованности и практической применимости	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Учет закономерностей развития, сензитивных (оптимальных) периодов для развития новых качеств психики и личности ребенка-дошкольника.
Культурологический принцип	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Учет условий места и времени, в которых родился и живёт ребёнок. ▪ Приобщение ребенка к социально-культурному опыту: нормам и правилам общения, принятым в обществе. ▪ Организация разнообразных социальных практик для апробации детского опыта.
Принцип самореализации	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Отбор образовательного материала с учетом возможности применения полученной информации в практической деятельности детей. ▪ Поддержка развития индивидуальности; субъектного опыта ребёнка, в котором он является творцом собственной деятельности. ▪ Учёт индивидуального опыта, возраста, пола, интересов ребёнка, особенностей развития познавательной и эмоциональной сферы. ▪ Реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, в форме творческой активности, общения обеспечивающих разностороннее развитие ребёнка.
Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений. ▪ Субъектная (партнерская, равноправная) позиция взрослого и ребенка (не «над», а рядом, вместе). ▪ Диалогическое (а не монологическое) общение взрослого с детьми. ▪ Партнерская форма организации образовательной деятельности (возможность свободного размещения, перемещения, общения детей и др.). ▪ Продуктивное взаимодействие (сотрудничество, сотворчество) ребенка со взрослыми и сверстниками. ▪ Создание обстановки психологического комфорта, педагогическая поддержка и положительная оценка достижений.

Принцип единства с семьей	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Единство и согласованность действий всех участников воспитательного процесса для оптимального развивающего влияния на детей. ▪ Непосредственное вовлечение родителей в образовательную деятельность, в общие дела с детьми, педагогами.
---------------------------	--

I.1.3 Возрастные особенности развития эмоциональной сферы ребенка.

Образовательная деятельность с детьми строится с учётом возрастных особенностей развития социально-эмоциональной сферы ребенка.

Возрастные особенности	
Ребенок от 4 до 5 лет	Ребенок от 5 до 6 лет
<p><i>Качества.</i> <u>Эмоциональность.</u> Отличаются многообразием выражения своих чувств, способны проявлять участие, сочувствие, сопереживание, используя средства интонационной речевой выразительности. Отмечается потребность в уважении, похвале, на замечания взрослых реагирует повышенной обидчивостью. Эмоционально откликаются на художественные произведения, произведения музыкального и изобразительного искусства, в которых с помощью образных средств переданы различные эмоциональные состояния людей, животных.</p> <p><u>Произвольность.</u> Следование правилам бывает неустойчивым – легко отвлекаются на то, что более интересно или «хорошо себя ведут» только в отношении наиболее значимых людей. Социальные нормы и правила поведения не осознаются, однако начинают складываться обобщенные представления о том, «как надо (не надо) себя вести», как «положено» вести себя девочкам, и как – мальчикам. Хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам в поведении другого, в своем собственном, эмоционально его переживают, что повышает возможность регулирования поведения. Следует учитывать несформированность волевых процессов, зависимость поведения ребенка от эмоций, доминирование</p>	<p><i>Качества.</i> <u>Эмоциональность.</u> Эмоционально переживают не только оценку своего поведения другими, но и соблюдение ими самими норм и правил, соответствие поведения своим морально-нравственным представлениям. Однако соблюдение норм (дружно играть, делиться игрушками, контролировать агрессию и т.д.), как правило, возможно лишь во взаимодействии с теми, кто наиболее симпатичен, с друзьями. Эмоционально откликаются на собственные успехи. Зачастую нуждаются в одобрении, поощрении и доброжелательном отношении взрослых. Отличаются богатством и глубиной переживаний, многообразием выражения своих чувств. Испытывают удовольствие от предстоящих приятных событий. Эмоционально откликаются на те произведения искусства, в которых переданы понятные им чувства и отношения, различные эмоциональные состояния людей, животных, борьба добра со злом.</p> <p><u>Произвольность.</u> В поведении формируется возможность саморегуляции, т.е. дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Происходит осознание общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения. Проявляют способность к волевой регуляции поведения, преодолению непосредственных желаний, если они противоречат установленным нормам. В связи с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого) - повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка.</p> <p><u>Социальная компетентность.</u> Стремятся познать себя и другого человека (ближайший социум), начинают осознавать связи и зависимости в социальном поведении и</p>

<p>эгоцентрической позиции в мышлении и поведении.</p> <p><u>Социальная компетентность.</u></p> <p>Овладевают различными способами взаимодействия с другими людьми. Лучше ориентируются в человеческих отношениях. Имеют дифференцированное представление о собственной гендерной принадлежности, аргументируют ее по ряду признаков. Проявляют стремление к взрослению в соответствии с адекватной гендерной ролью. Овладевают отдельными способами действий, доминирующих в поведении взрослых людей соответствующего гендера.</p>	<p>взаимоотношениях людей. Понимают разный характер отношений, выбирают соответствующую линию поведения. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребенка в игре или его положительными качествами. Происходят изменения в представлениях о себе - начинают включать не только характеристики, которыми наделяют себя в данный отрезок времени, но и качества, которыми хотели/не хотели бы обладать в будущем (образы реальных людей или сказочных персонажей, в которых проявляются усваиваемые этические нормы). Имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств, эмоций, специфика гендерного поведения).</p>
--	--

I.2 Планируемые результаты освоения ОП.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность), отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры представляют собой возможные достижения ребенка и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

Настоящие требования являются ориентирами для:

- решения задач формирования Программы;
- анализа профессиональной деятельности;
- изучения характеристик развития эмоциональной сферы детей от 4 до 6 лет;
- информирования родителей (законных представителей) относительно целей Программы.

Ребенок:

от 4 до 5 лет	от 5 до 6 лет
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Имеет понятие об основных эмоциях: интерес, радость, удивление, грусть, гнев, страх, ▪ Умеет распознавать свои эмоциональные проявления и других людей по различным признакам (мимика, пантомимика, интонация и прочее); может назвать их и выразить. ▪ Использует в речи слова, обозначающие различные эмоции, чувства, настроения. ▪ Умеет регулировать свое эмоциональное состояние с помощью техник дыхания. ▪ Владеет комплексом упражнений на расслабление. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Сопереживает сказочным или игровым персонажам. ▪ Способен выразить с помощью слов и движений свое эмоциональное состояние и понять, передать эмоциональное состояние других. ▪ Адекватно реагирует на проявление чувств и эмоций окружающих людей. ▪ Умеет снять эмоциональное и физическое напряжение с помощью упражнений на дыхание, с помощью танцевальных движений, с помощью рисунка. ▪ Способен отразить свое эмоциональное состояние через художественно-изобразительную деятельность. ▪ Адекватно использует вербальные и невербальные средства общения, владеет

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Проявляет положительные черты характера, способствующие лучшему взаимопониманию - доброту, отзывчивость, сопереживание, сорадость. ▪ Устанавливает речевые контакты, радуется достижениям товарищей ▪ Способен к выражению чувств с помощью слов, пластики, мимики. ▪ Использует в активной речи "волшебные слова", то есть слова вежливости, отражающие доброжелательность, расположенность к окружающим, воспитанность. ▪ С помощью взрослого делает комплименты товарищам 	<p>диалогической речью и конструктивными способами взаимодействия с детьми и взрослыми.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Владеет лексикой, понятиями, называющими состояния, эмоции, настроения, его оттенки, переживания. ▪ Владеет фразами и особым речевым поведением, помогающим улаживать конфликты, разрешать споры, устанавливать речевые контакты. ▪ Использует в активной речи "волшебные слова", то есть слова вежливости, отражающие доброжелательность, расположенность к окружающим, воспитанность. ▪ Умеет делать комплименты, то есть составлять и искренне произносить тексты лестных отзывов, приятных и любезных слов.
--	--

Качество эффективности реализации Программы также определяется развитием компетенций взрослых - педагогов и родителей.

Педагоги:

- Имеют представление об особенностях эмоционального развития детей дошкольного возраста.
- Используют и стимулируют детей на применение в повседневной жизни полученные умения.
- Стимулируют развитие социально-эмоциональной сферы с помощью чтения художественной литературы, организации сюжетно-ролевых и театрализованных игр.
- Способствуют развитию эмоциональной сферы детей путем организации и трансформации в соответствии с возрастом и возможностями детей развивающего пространства группового помещения.
- Владеют оптимальными способами эмоционального установления контакта; умеют поддерживать и вести беседу с использованием методов эмоциональной поддержки при контакте (жесты, мимика, позы).
- Используют умения, адекватно ситуации, выражать свои чувства с помощью эмоциональных проявлений, а также распознавать их в партнерах по общению.
- Могут продемонстрировать усвоенные знания в области межличностных взаимоотношений, умеют брать на себя ответственность и находить выход из проблемной ситуации.

Родители:

- Имеют представление об особенностях эмоционального развития детей дошкольного возраста.
- Владеют методами развития эмоциональной сферы ребенка (игра, вербальная и невербальная поддержка, совместное рисование, лепка, конструирование, пение, прослушивание музыки, чтение художественной литературы).
- Имеют знания о способах регулирования эмоционального состояния, как своего, так и ребенка.
- Владеют способами эффективного взаимодействия с «особыми» детьми - тревожными, агрессивными, гиперактивными.

I.2.1 Оценка качества реализации Программы.

Оценка качества реализации Программы проводится с помощью следующих диагностических методик и методов:

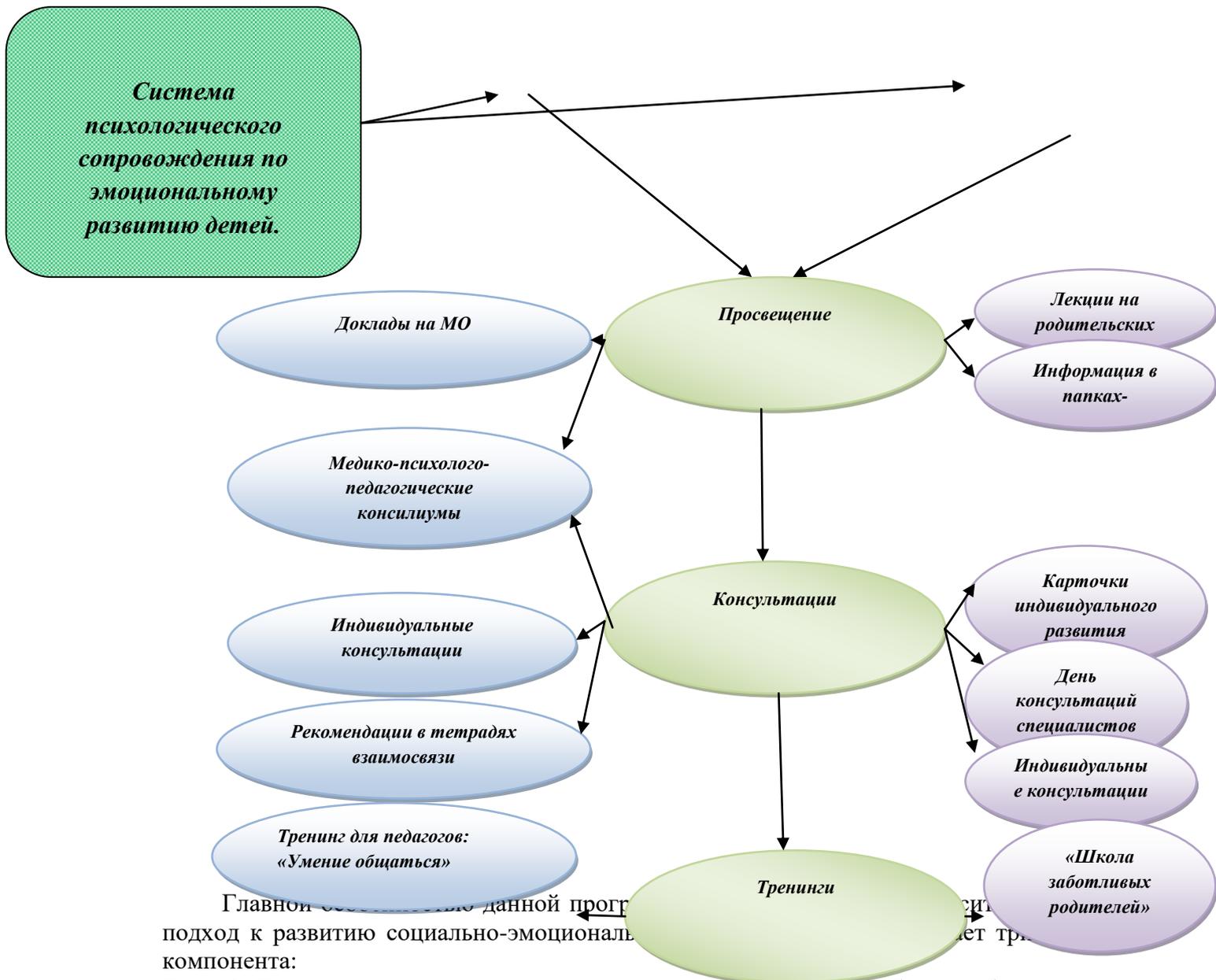
Психологическое сопровождение воспитанников	Психологическая поддержка педагогов	Психологическая поддержка родителей
<p>1. «Цветовой тест Люшера. (Тимофеев В.И., Филимоненко Ю.И., Диагностика нервно-психического состояния», ИМАТОН, 2002).</p> <p>2. «Методика цветодиагностики и психотерапии произведениями искусства» (Элькин В.М., ИМАТОН.)</p> <p>3. Таблица экспертных оценок (по возрастам) Приложение № 4.</p> <p>4. Пред занятием и в конце – контроль эмоционального состояния ребенка с помощью эмоционального панно «Солнышко». Приложение № 1.</p>	<p>1. «Опросник уровня субъективного контроля» (Бажин Е.Ф., Голынкина Е.А., Эткинд А.М., УСК, 1984).</p> <p>2. Опросник Спилбергера-Ханина (Спилбергер Ч.Д., Ханин Ю.Л Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. Дерманова И.Б., 1998).</p> <p>3. Исследование тревожности – СПб. 2002).</p>	<p>1. <i>Методики:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ критерии выявления агрессивного ребенка; ▪ критерии выявления гиперактивного ребенка; ▪ критерии по выявлению тревожного ребенка; ▪ анкета «Признаки агрессивности»; ▪ анкета «Признаки импульсивности»; ▪ анкета по выявлению тревожного ребенка. <p>(Лютова Е.К., Моница Г.Б «Тренинг эффективного взаимодействия с детьми», СПб «Речь»: 2005).</p> <p>2. «Тест-опросник родительского отношения» Варги А. Я., Столин В.В. (Энциклопедия психологических тестов. «Общение-лидерство-межличностные отношения» - М. АСТ, 1997).</p> <p>3. Методика «Семейная социодиагностика» (Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. СПб, Речь, 2006).</p>

II. Содержательный раздел

II.1 Комплексный подход к развитию социально-эмоциональной сферы ребенка.

Программа психологического сопровождения развития эмоциональной сферы детей дошкольного возраста является частью системы психологического сопровождения развития воспитанников прогимназии «Пансион». Она может быть представлена в виде следующей схемы:





Главной особенностью данной программы является комплексный подход к развитию социально-эмоционального компонента:

Блок 1. Психологическое сопровождение воспитанников. В этом блоке работа построена по трем направлениям:

Организация развивающей предметно-пространственной среды	<ul style="list-style-type: none"> ▪ в группах ▪ в кабинете психолога
Диагностика	<ul style="list-style-type: none"> ▪ дети среднего дошкольного возраста
Совместная образовательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> ▪ дети старшего дошкольного возраста

1.1 Организация информационно-развивающей среды.

В групповых помещениях для формирования эмоциональной сферы оснащаются: уголок уединения или место для спокойных игр, центр творческих игр, центр искусства, строительный центр, центр двигательной активности, литературный центр, в котором представлены фото и иллюстрации эмоций детей.

1.2 Диагностический блок.

Психологом проводится индивидуальная диагностика. Диагностической целью является изучение эмоционального состояния ребенка. По результатам диагностики отслеживается внутреннее состояние ребенка, необходимость оказания индивидуальной помощи, планируются индивидуальные консультации с родителями воспитанников. Результаты диагностики служат основой для проведения МППК.

1.3 Совместная образовательная деятельность.

Совместная образовательная деятельность проводится в кабинете психолога с детьми средней и старшей групп по подгруппам (7-12) человек.

Технология	
Беседа по кругу.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Все садятся по кругу. 2. Общение строго по очереди (по кругу). 3. Время на одного человека определяется ведущим в начале общения. 4. Равноправие участников круга (отсутствие критики, осуждений, оскорблений).
Упражнения на релаксацию	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение на мышечное расслабление 2. Упражнение на концентрацию внимания. 3. Упражнение на мышечную концентрацию
Визуализация	<ol style="list-style-type: none"> 1. Уединенность группы (закрытие пространства комнаты). 2. Принятие удобной позы. 3. Вхождение в состояние покоя с помощью техники погружения. 4. Непосредственно сама визуализация. 5. Выход с помощью техник дыхания и обратного отсчета (3-2-1).
«Танец - стоп»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создание образа с помощью танца под музыку. 2. При музыкальной паузе замирание в позе соответствующей заданию, теме перевоплощения. 3. Продолжение танца под музыку. 4. Чередование пауз и танца не менее 5 раз.

II. 2 Содержание образовательной деятельности; формы, способы, методы и средства реализации ОП с детьми 4-5 лет.

Модуль «Обучение воспитанников регуляции своего эмоционального состояния».

В среднем дошкольном возрасте программа направлена на обучение детей регулированию своего эмоционального состояния. Сначала мы познаем себя через образы, через телесные ощущения. Затем ориентируем детей на мысли, образы, эмоциональное состояние каждого из присутствующих. Далее мы учимся транслировать свое эмоциональное состояние и воспринимать эмоциональное состояние окружающих. Но и самое главное - мы учимся сначала менять свое эмоциональное состояние, а затем и состояние других.

Этапы:

1 этап.

Направлен на налаживание эмоционально-позитивного контакта, на создание определенной мотивации и установление групповых взаимоотношений.

Обучение мышечному расслаблению с помощью упражнений. Обучение упражнениям на дыхание.

2 этап.

Формирование эмоциональности путем изучения эмоциональных состояний сначала сказочных персонажей, затем своих эмоций и эмоций других детей. Разыгрывание эмоциональных проявлений с помощью игр.

Развитие сопереживания и умения пожалеть. Обучение направленному вниманию к окружающим. Закрепление выполнения упражнений на расслабление. Обучение концентрации внимания и мобилизации внутренних сил. Обучение визуализациям.

3 этап.

Закрепление полученных умений. Обучение использованию полученных знаний в реальной жизни. Обучение воспитателей и педагогов (знания и умения, полученные детьми на занятиях).

Тематический план:

№	Тематика	Количество часов
---	----------	------------------

п/п		неделя	месяц	учебный год
1	Вводное	1	1	1
2	«Я люблю...»	1	1	1
3	«Мне нравится...»	1	1	1
4	«Моя любимая игрушка»	1	1	1
5	«Вспомнить хорошее»	1	1	1
6	«Игрушка»	1	2	2
7	«Имена»	1	2	2
8	«Цветок»	1	1	1
9	«Деревья»	1	3	3
10	«Котенок попал в беду»	1	1	1
11	«Цветы»	1	1	1
12	«Бедная кукла»	1	1	1
13	«Любимая игрушка в детском саду»	1	1	1
14	«Животные»	1	2	2
15	«Птицы»	1	2	2
16	«Домашние животные»	1	2	2
17	«Дикие животные»	1	1	1
18	«Домашние птицы»	1	1	1
19	«Дикие птицы»	1	1	1
20	«Вид транспорта»	1	1	1
21	«Мебель»	1	1	1
22	«Времена года»	1	1	1
23	«Стихии»	1	1	1
24	«Желание»	1	1	1
25	«Предметы игровой комнаты»	1	1	1
26	«Овощи»	1	1	1
27	«Фрукты»	1	1	1
28	«Игрушка-мечта»	1	1	1
29	«Мое желание»	1	1	1
30	«У меня есть друг»	1	1	1
31	«Я такой...»	1	1	1
32	«Я люблю своего друга...»	1	1	1
33	«Кто я?»	1	1	1
34	«Я волшебник потому что...»	1	1	1
	Всего:	1	4	40

1 этап

<p>№ 1 – вводная.</p> <p><i>Задачи:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Установление эмоционально позитивного контакта с детьми. 2. Ориентировка детей в правилах и нормах занятий. 3. Установление первичных групповых взаимоотношений. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство с волшебным шаром. 2. Упражнение на дыхание: «Воздушный шар». 3. Игры: «Гусеница», «Улыбка по кругу», «Угадай по голосу».
<p>Темы № 2,3, 4, 5.</p> <p><i>Задачи:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение техникам общемышечной 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. «Что я люблю делать», «Что мне нравится», «Моя любимая игрушка». 2. Упражнения на релаксацию:

<p>релаксации.</p> <p>2. Предоставление ребенку возможности почувствовать облегчение при выполнении техник на расслабление.</p>	<p>«Поза покоя», «Кулачки», «Пружинки».</p> <p>3. Упражнения на дыхание: «Воздушный шар», «Глубокое дыхание».</p> <p>4. Игры: «Угадай по голосу», «Насос и мяч», «Медвежата».</p>
---	---

2 этап

<p>Темы № 16-30.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление изученных техник на общемышечное расслабление. 2. Обучение и владение техниками парциального и плавного дыхания. 3. Обучение техникам концентрации внимания. 4. Обучение владению визуализации. 5. Формирование эмоциональности. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. <p>Ассоциации:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ имена, ▪ сказка и игровой персонаж, ▪ картина, ▪ времена года, ▪ животные, ▪ стихии, ▪ вид транспорта, ▪ цвет ▪ одежда, ▪ геометрические фигуры. <ol style="list-style-type: none"> 2. Танец-стоп (в соответствии с выбранной ассоциацией). 3. Упражнения на релаксацию. 4. Упражнения на расслабление мышц лица и языка. 5. Упражнения на дыхание: «Глубокое дыхание», «Волшебный шар», «Песенка буквы А», «Песенка буквы О», «Слон», «Лифт», «цветок». 6. Техники на визуализацию: «Облака», «Водопад», «Океан», «Небо», «По Джейкобсону». 7. Упражнения на концентрацию внимания: «Дерево», «Скала», «Гора», «Марионетка», «Рожицы», «Жираф». 8. Игры: повторение ранее разученных + «Комплименты», «Зоопарк», «Дракон кусает свой хвост», «Поводырь».
---	--

3 этап

<p>Темы № 30-40.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Активное владение изученными техниками релаксации. 2. Активное владение изученными техниками дыхания. 3. Закрепление владения техниками концентрации внимания. 4. Закрепление умений визуализации. 5. Обучение простейшим техникам снятия напряжения и концентрации внимания воспитателей данной группы. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. Ассоциации. 2. Упражнения на релаксацию (по выбору). 3. Упражнения на расслабление мышц лица и языка (по выбору). 4. Упражнения на дыхание (по выбору). 5. Техники визуализации (по выбору). 6. Рисунок по представлению. 7. Упражнения на концентрацию внимания (по выбору). 8. Игры (по выбору).
---	---

--	--

Совместная образовательная деятельность.

№1

Вводная.

1. Ритуал приветствия.
2. «Знакомство с волшебным шаром» Дети садятся по кругу. Каждый ребенок по очереди берет в руки «волшебный шар» и рассказывает ему свое имя, что он любит. «Здравствуй волшебный шарик, меня зовут ...», «Я люблю...». И передает шар дальше.
3. Разработка общих правил поведения на занятиях. Дети по кругу придумывают правила занятий и штрафные санкции за их нарушение.
4. Игра «Гусеница».
5. Ритуал прощания. Дети по кругу дарят свою улыбку. Далее все обнимают по кругу друг друга за талию и хором произносят слова: «Мы добры, мы веселы, мы всех любим, у нас все получается».

№ 2

Тема: «Я люблю».

1. Ритуал приветствия.
2. Дети по кругу по очереди здороваются с волшебным шаром, напоминают, как его зовут и рассказывают, что любят делать. «Здравствуй, волшебный шарик, меня зовут...», «Я люблю делать...».
3. Напоминание правил.
4. Упражнение на дыхание «Воздушный шар».
5. Игра «Угадай по голосу».
6. Ритуал прощания. Улыбка по кругу.

№ 3

Тема: «Мне нравится».

1. Ритуал приветствия «Что мне нравится».
2. Упражнения на релаксацию: «Поза покоя», «Кулачки».
3. Упражнение на дыхание «Воздушный шар».
4. Игра «Насос и мяч».
5. Ритуал прощания. Улыбка по кругу.

№ 4

Тема: «Моя любимая игрушка».

1. Ритуал приветствия «Моя любимая игрушка».
2. Упражнения на релаксацию: «Поза покоя», «Кулачки».
3. Упражнение на дыхание «Глубокое дыхание».
4. Игра «Медвежата».
5. Ритуал прощания. Улыбка по кругу.

№5

Тема: «Что хорошего со мной было...»

1. Ритуал приветствия: «Что хорошего со мной было...»
2. Упражнения на релаксацию: «Поза покоя», «Кулачки», «Олени».
3. Упражнение на дыхание «Глубокое дыхание».
4. Игра «Медвежата».
5. Ритуал прощания. Улыбка по кругу.

№ 6

Тема: «Игрушка».

1. Ритуал приветствия. Ассоциации: «Игрушка»: «Если бы я был игрушкой, то какой...»
2. Танец - стоп «Игрушка».
3. Упражнение на дыхание «Песенка буквы «О».
4. Упражнения на релаксацию: «Поза покоя», «Кулачки», «Олени», «Пружинки».
5. Игра «Путаница».
6. Ритуал прощания. Улыбка по кругу.

№7

Тема: «Имена».

1. Ритуал приветствия. Ассоциации: «Имена».
2. Танец - стоп.
3. Упражнения на дыхание: «Воздушный шар», Песенка буквы «О».
4. Упражнения на релаксацию: «Поза покоя», «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораем».
5. Игра «Путаница»

№8

Тема: «Цветок».

1. Ритуал приветствия. Ассоциации: «Цветок».
2. Танец - стоп «Цветы».
3. Упражнения на дыхание: «Глубокое дыхание», «Песенка буквы «А».
4. Упражнения на релаксацию: «Поза покоя», «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораем», «Штанга».
5. Игра «Белые медведи».
6. Ритуал прощания. Улыбка по кругу.

№ 9

Тема: «Дерево».

1. Ритуал приветствия. Ассоциации: «Дерево».
2. Танец - стоп «Деревья».
3. Упражнения на дыхание: «Воздушный шар», «Песенка буквы «А», «Лифт»
4. Упражнения на релаксацию: «Поза покоя», «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик».
5. Игра «Медвежата».
6. Ритуал прощания. Улыбка по кругу.

№ 10

Тема: «Дерево».

1. Ритуал приветствия. Ассоциации: «Дерево».
2. Упражнения на дыхание: «Воздушный шар», «Песенка буквы «А», «Лифт».
3. Упражнения на релаксацию: «Поза покоя», «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик».
4. Игра «Медвежата».
5. Ритуал прощания. Улыбка по кругу.

№ 11

1. Тема: «Котенок в беде».

2. Ритуал приветствия.
3. «Котенок попал в беду». Дети по кругу жалеют котенка.
4. «Помощь котенку». Дети по кругу помогают способы помощи котенку.
5. Танец - стоп «Грустный, веселый котенок».
6. Упражнения на дыхание: «Глубокое дыхание», «Песенка буквы «О», «Лифт».
7. Упражнения на релаксацию: «Поза покоя», «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик», «Путаница».
8. Ритуал прощания. Улыбка по кругу.

№ 12

Тема: «Цветы».

1. Ритуал приветствия. Ассоциации: «Цветы».
2. Упражнения на дыхание: «Воздушный шар», «Песенка буквы «А», «Лифт».
3. Танец - стоп «Цветы».
4. Упражнения на релаксацию: «Поза покоя», «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик», «Стульчик».
5. Игра «Гусеница» с препятствиями.
6. Ритуал прощания. Улыбка по кругу + «Скажи приятное соседу».

№ 13

Тема: «Бедная кукла».

1. Ритуал приветствия. «Что хорошего было, что плохого было...»
2. Упражнения на дыхание: «Глубокое дыхание», «Лифт», «Песенка буквы «А».
3. Психолог нечаянно роняет куклу. Задача детей пожалеть куклу.
4. Упражнения на релаксацию: «Поза покоя», «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик», «Стульчик», «Любопытная Варвара».
5. Танец стоп «Кукла» (грустная, веселая, испуганная, спокойная).
6. Ритуал прощания. Улыбка по кругу + «Скажи приятное по кругу»

№ 14

Тема: «Моя любимая игрушка в детском саду».

1. Ритуал приветствия. «Моя любимая игрушка в детском саду».
2. Танец - стоп «Любимая игрушка».
3. Упражнения на дыхание: «Воздушный шар», Песенка буквы «О», «Лифт»
4. Упражнения на релаксацию: «Поза покоя», «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик», «Стульчик», «Любопытная Варвара».
5. Игра по выбору детей.
6. Ритуал прощания. Улыбка по кругу + «Что хочу сказать соседу».

№ 15

Тема: «Игрушка».

1. Ритуал приветствия. «Игрушка».
2. Танец - стоп «Игрушка».
3. Упражнения на дыхание: «Воздушный шар», «Песенка буквы «А», «Лифт».
4. Упражнения на релаксацию. «Поза покоя», «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик», «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок».
5. Игра «Белые медведи».
6. Ритуал прощания. Улыбка по кругу. + «Скажи приятное соседу».

Этап 2

№ 16

Тема: «Животные».

1. Ритуал приветствия «Животные».
2. Танец - стоп «Животные».
3. «Котенок прищемил лапку» (Задача детей – пожалеть котенка).
4. Упражнения на дыхание: «Лифт», «Воздушный шар».
5. Упражнения на релаксацию: «Поза покоя», «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик», «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на замочке».
6. Игра «Котята».
7. Ритуал прощания. Улыбка по кругу + «Что мне нравится в тебе».

№ 17

Тема: «Имена».

1. Ритуал приветствия. Ассоциации: «Имена».
2. Танец - стоп».
3. Упражнения на дыхание: «Воздушный шар», «Песенка буквы «А», «Лифт», «Слон».
4. Упражнения на релаксацию. «Поза покоя», «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик», «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на Замочке», «Лягушка».
5. Упражнение на визуализацию «Облака».
6. Игра «Гномики».
7. Ритуал прощания. Улыбка по кругу + «Что мне нравится в тебе».

№ 18

Тема: «Имена».

1. Ритуал приветствия. Ассоциации: «Птицы».
2. Танец - стоп «Птицы».

3. Упражнения на релаксацию: «Поза покоя», «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик», «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на Замочке», «Лягушка», «Орешек».
4. Упражнения на дыхание: «Глубокое дыхание», «Парциальное дыхание».
5. Упражнение на визуализацию «Водопад».
6. Игра «Зоопарк».

№ 19

Тема: «Домашние животные».

1. Ритуал приветствия. Ассоциации: «Домашние животные».
2. Танец - стоп «Домашние животные».
3. Упражнения на релаксацию: «Поза покоя», «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик», «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на Замочке», «Лягушка», «Орешек», «Сердитый язык».
4. Упражнения на дыхание: «Лифт», «Парциальное дыхание».
5. Упражнение на концентрацию внимания и внутренних сил «Дерево».
6. Игра «Дракон кусает свой хвост».
7. Ритуал прощания. Улыбка по кругу + комплименты.

№ 20

Тема: «Дикие животные».

1. Ритуал приветствия. Ассоциации: «Дикие животные».
2. Танец - стоп «Дикие животные».
3. Упражнения на релаксацию: «Поза покоя», «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик», «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на Замочке», «Лягушка», «Орешек», «Сердитый язычок», «Горошина».
4. Упражнения на дыхание: «Парциальное дыхание», «Глубокое дыхание».
5. Упражнение на визуализацию «Облака».
6. Игра «Гномики».
7. Ритуал прощания. Улыбка по кругу + Пожелания соседу.

№21

Тема: «Дикие животные».

1. Ритуал приветствия. Ассоциации: «Домашние птицы».
2. Танец - стоп «Домашние птицы».
3. Упражнения на релаксацию: «Поза покоя», «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик», «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на Замочке», «Лягушка», «Орешек», «Сердитый язычок», «Горошина», «Горка».
4. Упражнения на дыхание: «Лифт», «Глубокое дыхание».
5. Упражнение на концентрацию внимания и внутренних сил «Скала».
6. Игра «Поводырь».
7. Ритуал прощания. Улыбка по кругу + «За что мы тебя любим».

№ 22

Тема: «Дикие птицы».

1. Ритуал приветствия. Ассоциации: «Дикие птицы».
2. Танец - стоп «Дикие птицы».
3. Упражнения на релаксацию: «Поза покоя», «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик», «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на Замочке», «Лягушка», «Орешек», «Сердитый язычок», «Горошина», «Горка».
4. Упражнения на дыхание: «Парциальное дыхание», «Воздушный шар».
5. Игра «Зоопарк настроений».
6. Ритуал прощания. Улыбка по кругу + «С тобой интересно потому что...»

№ 23

Тема: «Вид транспорта».

1. Ритуал приветствия. Ассоциации: «Вид транспорта».
2. Танец - стоп «Транспорт».
3. Игра «Гномики» (можно другие персонажи с эмоциями).

4. Визуализация «Океан».
5. Ритуал прощания. Улыбка по кругу + «Мы тебя любим за то, что...»

№ 24

Тема: «Мебель».

1. Ритуал приветствия. Ассоциации: «Мебель».
2. Танец - стоп «Мебель».
3. Упражнения на релаксацию: «Поза покоя», «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик», «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на Замочке», «Лягушка», «Орешек», «Сердитый язычок», «Горошина», «Горка», «Чашечка».
4. Упражнение на концентрацию внимания и внутренних сил «Гора».
5. Упражнения на дыхание: «Глубокое дыхание», «Парциальное дыхание».
6. Игра «Гусеница» с препятствиями (стульчики, крупные игрушки).
7. Ритуал прощания.

№ 25

Тема: «Времена года».

1. Ритуал приветствия. Ассоциации: «Времена года».
2. Танец - стоп.
3. «Зайка замерз в лесу» (Задача детей - отогреть и пожалеть).
4. Упражнения на дыхание: «Глубокое дыхание», «Песенка буквы «А».
5. Визуализация «Небо».
6. Игра «Поводырь - провести зайку в лес домой».
7. Ритуал прощания. Улыбка по кругу.

№ 26

Тема: «Стихии».

1. Ритуал приветствия. Ассоциации: «Стихии».
2. Упражнения на релаксацию: «Поза покоя», «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик», «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на Замочке», «Лягушка», «Орешек», «Сердитый язычок», «Горошина», «Горка».
3. Упражнения на дыхание: «Лифт», «Песенка буквы «О».
4. Упражнение на концентрацию внимания и внутренних сил «Жираф».
5. Игра «Путаница».
6. Ритуал прощания. Улыбка по кругу + «Комплименты».

№ 27

Тема: «Стихии».

1. Ритуал приветствия. Ассоциации: «Желание».
2. Танец - стоп. «Волшебник».
3. Упражнения на дыхание: «Парциальное дыхание», «Воздушный шар»
4. Упражнения на релаксацию: «Поза покоя», «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик», «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на Замочке», «Лягушка», «Орешек», «Сердитый язычок», «Горошина», «Горка».
5. Визуализация «Водопад».
6. Игра «Котята».
7. Ритуал прощания. Улыбка по кругу + «Ты хороший товарищ, потому что...»

№ 28

Тема: «Предметы игровой комнаты».

1. Ритуал приветствия. Ассоциации: «Предметы игровой комнаты».
2. Танец - стоп «Предметы игровой комнаты».
3. Упражнения на релаксацию: «Поза покоя», «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик», «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на Замочке», «Лягушка», «Орешек», «Сердитый язычок», «Горошина», «Горка».
4. Упражнение на дыхание «Глубокое дыхание».
5. Упражнение на концентрацию внимания и внутренних сил «Марионетки».
6. Игра «Зоопарк эмоций».

7. Ритуал прощания. Улыбка по кругу + «Ты мне нравишься...»

№ 29

Тема: «Овощи».

1. Ритуал приветствия. Ассоциации: «Овощи».
2. Игра «Повтори за мной».
3. Упражнения на релаксацию: «Поза покоя», «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик», «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на Замочке», «Лягушка», «Орешек», «Сердитый язычок», «Горошина», «Горка».
4. Упражнение на дыхание «Лифт».
5. Упражнение на концентрацию внимания и внутренних сил «Дерево».
6. Игра «Замри».
7. Ритуал прощания. Улыбка по кругу.

№ 30

Тема: «Фрукты».

1. Ритуал приветствия. Ассоциации: «Фрукты».
2. Танец - стоп «Фрукты».
3. Упражнения на релаксацию: «Поза покоя», «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик», «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на Замочке», «Лягушка», «Орешек», «Сердитый язычок», «Горошина», «Горка».
4. Визуализация «Облака».
5. Игра «Путаница».
6. Ритуал прощания. Улыбка по кругу.

3 Этап

№31

Тема: «Деревья».

1. Ритуал приветствия. Ассоциации: «Деревья».
2. Танец - стоп «Деревья».
3. Упражнения на релаксацию: «Поза покоя», «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик», «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на Замочке», «Лягушка», «Орешек», «Сердитый язычок», «Горошина», «Горка».

Проводится каждым из детей по очереди.

4. Упражнения на дыхание: «Парциальное дыхание», «Воздушный шар»
5. Упражнение на визуализацию «Облака».
6. Рисунок по представлению. «Какое я дерево».
7. Ритуал прощания. Улыбка по кругу + «С тобой интересно, потому что...»

Деятельность проводится совместно с воспитателем. Воспитатель активный участник.

№ 32

Тема: «Игрушка-мечта».

1. Ритуал приветствия. Беседа по кругу «Игрушка, о которой я мечтаю».
2. Танец - стоп «Игрушка - мечта».
3. Упражнения на релаксацию: «Поза покоя», «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик», «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на Замочке», «Лягушка», «Орешек», «Сердитый язычок», «Горошина», «Горка».

Проводится каждым из детей по очереди.

4. Упражнения на дыхание: «Глубокое дыхание», «Лифт».
5. Упражнение на концентрацию внимания и внутренних сил «Жирав».
6. Игра по выбору детей.
7. Ритуал прощания. Улыбка по кругу + «С тобой хорошо...»

Деятельность проводится совместно с воспитателем. Воспитатель активный участник.

№ 33

Тема: «Мое желание...»

1. Ритуал приветствия. «Мое желание...»
2. Танец – стоп.

3. Упражнения на релаксацию: «Поза покоя», «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик», «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на Замочке», «Лягушка», «Орешек», «Сердитый язычок», «Горошина», «Горка». Проводится каждым из детей по очереди.
 4. Визуализация «Подарок»
 5. Рисунок по представлению.
 6. Ритуал прощания. Улыбка по кругу.
- Деятельность проводится совместно с воспитателем. Воспитатель активный участник.

№34.

Тема: «У меня есть друг».

1. Ритуал приветствия. «У меня есть друг. Он -...» (Рассказ по кругу о своем друге).
 2. Упражнения на релаксацию: «Поза покоя», «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик», «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на Замочке», «Лягушка», «Орешек», «Сердитый язычок», «Горошина», «Горка». Проводится каждым из детей по очереди.
 3. Упражнения на дыхание: «Парциальное дыхание», «Воздушный шар».
 4. Рисунок «Для друга».
 5. Ритуал прощания. Улыбка по кругу + «Я дарю тебе рисунок потому что...»
- Деятельность проводится совместно с воспитателем. Воспитатель активный участник.

№ 35

Тема: «Я такой».

1. Ритуал приветствия. «Я такой» (Рассказать или изобразить себя / по кругу/)
2. Танец-стоп.
3. Визуализация по Джекобсону.
4. «Рисунок себя или кто, что видел сейчас»
5. Ритуал прощания. Улыбка по кругу + «Я хочу подарить улыбку потому, что...»

Деятельность проводится совместно с воспитателем. Воспитатель активный участник.

№ 36

Тема: «Животные».

1. Ритуал приветствия. Ассоциации: «Животные».
 2. Танец - стоп «Животные».
 3. Упражнения на дыхание: «Глубокое дыхание», «Лифт».
 4. Упражнения на релаксацию: «Поза покоя», «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик», «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на Замочке», «Лягушка», «Орешек», «Сердитый язычок», «Горошина», «Горка».
- Проводится каждым из детей по очереди.
5. Визуализация «Водопад».
 6. Рисунок по представлению.
 7. Ритуал прощания. Улыбка по кругу + «Мне нравится с тобой играть потому, что...»
- Деятельность проводится совместно с воспитателем. Воспитатель активный участник.

№ 37

Тема: «Птицы».

1. Ритуал приветствия. Ассоциации: «Птицы».
 2. Танец - стоп «Птицы».
 3. Упражнения на релаксацию: «Поза покоя», «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик», «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на Замочке», «Лягушка», «Орешек», «Сердитый язычок», «Горошина», «Горка». Проводится каждым из детей по очереди.
 4. Упражнения на дыхание: «Парциальное дыхание», «Лифт».
 5. Визуализация «Океан».
 6. Рисунок по представлению.
 7. Ритуал прощания. Улыбка по кругу + «Сегодня мне понравилось, что ты...»
- Деятельность проводится совместно с воспитателем. Воспитатель активный участник.

№ 38

Тема: «Я люблю своего друга».

1. Ритуал приветствия. Беседа по кругу «Я люблю своего друга...»
2. Упражнения на релаксацию: «Поза покоя», «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик», «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на Замочке», «Лягушка», «Орешек», «Сердитый язычок», «Горошина», «Горка». Проводится каждым из детей по очереди.
3. Упражнения на дыхание: «Глубокое дыхание», «Песенка буквы «О».
4. Визуализация «Облака».
5. Рисунок по представлению.
6. Ритуал прощания. Улыбка по кругу.

№ 39

Тема: «Кто я».

1. Ритуал приветствия. Ассоциации: «Кто я».
2. Упражнения на релаксацию: «Поза покоя», «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик», «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на Замочке», «Лягушка», «Орешек», «Сердитый язычок», «Горошина», «Горка».
3. Упражнения на дыхание: «Парциальное дыхание», «Воздушный шар».
4. Игра по выбору детей.
5. Ритуал прощания. Улыбка по кругу + «Ты мне нравишься потому что...»

№ 40

Тема: «Я волшебник потому, что...»

1. Ритуал приветствия. «Я волшебник потому, что...»
2. Упражнения на релаксацию: «Поза покоя», «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик», «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на Замочке», «Лягушка», «Орешек», «Сердитый язычок», «Горошина», «Горка». Проводится каждым из детей по очереди.
3. Упражнения на дыхание. Все по очереди.
4. Совместный рисунок. На память волшебному шару. «Мы и наши занятия».
5. Ритуал прощания. Посвящение в волшебники, + Что мне понравилось или не понравилось на занятиях.

II.3 Содержание образовательной деятельности; формы, способы, методы и средства реализации ОП с детьми 5-6 лет.

Модуль «Внутренний мир».

В старшем дошкольном возрасте программа направлена на развитие творческого потенциала как фактора развития эмоциональной сферы. Отличительной особенностью данной части является построение образовательной деятельности с детьми на основе синтеза танца, мимики и художественной изобразительной деятельности. В качестве методического комплекса используется «Методика Цветодиагностики и психотерапии произведениями искусства» (автор - В.М. Элькин, СПб, ИМАТОН, 2007). Используются ТСО, подобранные автором музыкальные произведения для проработки различных психологических проблем:

1. Диски:
 - «Блаженство» (возраст старше 4 лет) - гармонизация психического состояния, снятие напряжения и стресса.
 - «Счастье» (возраст старше 4 лет) - создание благоприятной атмосферы, гармонизация психического состояния.
2. Подбор музыкальных мультипликационных нарезок.
3. Видео: «Рисование песком».

/В КОНТАКТЕ/ Рысева Ольга Николаевна/ Мои видеозаписи/

Технология проведения целенаправленного субъект-субъектного взаимодействия педагога с ребенком:

1. Создание круга общения.
2. Диагностика настроения.
3. Ассоциация по теме занятия. Вербализация своих чувств.
4. Комплекс упражнений по теме.
5. Создание образа через пластику тела: «Танец - стоп».
6. Вербализация полученных впечатлений.
7. Создание образа через рисунок.
8. «Вернисаж художников» - создание вернисажа и презентация авторских работ.
9. Ритуал прощания в соответствии с темой занятия.

Тематический план:

№ п/п	Тематика	Количество часов		
		неделя	месяц	учебный год
1	Знакомство	1	1	1
2	«Кто - Я?» (диагностическое)	1	2	2
3	«Мир животных»	1	2	2
4	«Жизнь в лесу»	1	2	2
5	«Мир деревьев»	1	1	1
6	«Сказочный лес»	1	2	2
7	«Мир растений. Цветы»	1	2	2
8	«Жизнь в лесу. Насекомые»	1	2	2
9	«Море. Морские обитатели»	1	2	2
10	«Полянка фантазий»	1	1	1
11	«Мир природы»	1	1	1
12	«Волшебная страна чувств»	1	1	1
13	«Волшебная страна чувств. Грусть»	1	1	1
14	«Волшебная страна чувств. Гнев. Обида»	1	1	1
15	«Волшебная страна чувств. Страх»	2	1	1
16	«Мои чувства»	1	1	
17	«Я и мой внутренний мир»	1	2	2
18	«Я и мир других»	1	2	2
19	«Мое желание»	1	2	2
20	«Портрет друга»	1	1	1
21	«В мире музыки»	1	1	1
22	«Подведение итогов»	1	1	1
23	«Картина мира»	1	1	1
		1	4	34

Совместная образовательная деятельность.

№ 1

Тема: «Знакомство»

Задачи:

- Установление первичного контакта между участниками группы.
 - Создание безопасного пространства и состояния комфорта для всех участников группы.
1. Игра «Покажи свое имя». Дети по очереди с помощью мимики и жестов показывают свое имя.

2. Выработка и проигрывание правил группы:
 - Мозговой штурм.
 - Проигрывание правил.
 - Игра «Нарисуй правила».
3. Обсуждение впечатлений.
4. Ритуал прощания. По кругу повторить имя и сказать соседу приятное.

№ 2

Тема «Кто-Я?»

Задачи:

- Создание безопасного пространства и состояния комфорта для всех участников группы.
 - Определение эмоционального состояния на момент начала цикла занятий.
1. Обсуждение нового хорошего по кругу.
 2. Рисунок «Я сегодня»
 - Обсуждение рисунков по кругу.
 3. Диагностика «Волшебная страна чувств»
 - Обсуждение по кругу.
 4. Ритуал прощания. По кругу повторить имя и сказать соседу приятное.

№ 3

Тема: «Кто - Я?» /продолжение/

Задачи:

- Создание настроения на работу группы. Фиксация позитивного эмоционального настроения.
 - Диагностика. Познание своего «Я».
 - Презентация своего «Я».
 - Диагностика состояния на момент начала занятий.
1. Обсуждение нового хорошего по кругу.
 2. Игра «Круг».
Кидаем мяч и говорим фразу «Я люблю...» Задача - поймать мяч и продолжить фразу.
 3. Рисунок «Дом. Дерево. Человек»
 - Обсуждение рисунков по кругу
 - Обсуждение впечатлений.
 4. Ритуал прощания. По кругу повторить имя и сказать соседу, что-нибудь приятное.

№ 4

Тема: «Мир животных»

Задачи:

- Развитие кинестетической модальности.
 - Развитие эмоционального восприятия.
 - Развитие концентрации внимания.
 - Снятие эмоционального напряжения.
1. Дыхательная гимнастика:
 - «Воздушный шар».
 - «Глубокое дыхание» (на счет 1-5 далее 1-5).
 2. Обсуждение нового хорошего по кругу.
 3. Этюды самовыражения: «Веселая обезьяна», «Грустная обезьяна», «Веселый зайчик», «Грустный зайчик», «Хитрая лисичка», «Испуганный птенчик», «Злая собачка», «Спокойный кот»
 4. Игра «Танец – стоп».
Играет веселая музыка. Дети танцуют. Когда музыка прерывается – дети замирают. Музыка продолжается – дети вновь танцуют. И так несколько раз.
 5. Песенка «От улыбки» разучивание + обсуждение.
 6. Ритуал прощания. Compliment по кругу.

№ 5

Тема: «Мир животных» /продолжение/.

Задачи:

- Развитие эмоционального восприятия, умения почувствовать и передать чужое эмоциональное состояние.
 - Развитие кинестетической модальности.
 - Развитие воображения.
 - Снятие эмоционального напряжения.
1. Дыхательная гимнастика: «Воздушный шар», «Глубокое дыхание» (1-5)
 2. Обсуждение нового хорошего по кругу.
 3. Песенка «От улыбки». Проигрывание с передачей образов и эмоциональных состояний героев.
 4. Рисунок: «Каракули».
 5. Ритуал прощания. Compliment по кругу.

№ 6

Тема: «Жизнь в лесу»

Задачи:

- Развитие кинестетической модальности, эмпатии, децентрации.
 - Развитие внимания, снятие эмоциональных зажимов.
 - Развитие произвольности движений, развитие навыков перевоплощения.
1. Дыхательная гимнастика: «Воздушный шар», «Лифт»
 2. Обсуждение нового хорошего по кругу.
 3. Этюды выражений: «ежик» (грустный, веселый, спокойный, удивленный, сердитый, смелый)
 4. Песенка «От улыбки». (Пение +проигрывание).
 5. Игра «Покажи животное»
Дети по очереди должны изобразить заданное животное или любого обитателя леса.
 6. Танец-стоп.
 7. Упражнение на концентрацию внимания «Дерево»
 8. Ритуал прощания. Compliment по кругу.

№ 7

Тема: «Жизнь в лесу» /продолжение/.

Задачи:

- Снятие эмоционального напряжения.
 - Развитие кинестетической модальности, эмпатии, децентрации.
 - Познание своего «Я», обучение умению эмоционального перевоплощения с передачей образа и характера героев.
 - Развитие произвольности движений.
 - Самовыражение, раскрытие внутреннего потенциала.
1. Дыхательная гимнастика: «Воздушный шар», «Лифт»
 2. Обсуждение нового хорошего по кругу.
 3. Игра «Я-Зверь» «Если бы я был зверем, то каким?» Показ по кругу, с последующим поочередным проигрыванием.
 4. Танец-стоп «Пляски зверей».
 5. Рисунок животного.
 6. Обсуждение впечатлений. Ритуал прощания.

№ 8

Тема: «Мир деревьев»

Задачи:

- Снятие эмоционального и мышечного напряжения.
 - Развитие тактильных ощущений.
 - Развитие творческого потенциала.
 - Развитие душевного равновесия.
1. Дыхательная гимнастика: «Лифт», «Замочек».
 2. Обсуждение нового хорошего по кругу.

3. Этюд «Жизнь дерева».
4. Танец «Танец деревьев».
5. Рисунок: «Волшебное дерево».
Обсуждение впечатлений.
6. Игра «Изобрази дерево».
Обсуждение впечатлений.
7. Ритуал прощания. Compliments.

№ 9

Тема: «Сказочный лес»

Задачи:

- Снятие эмоционального напряжения
 - Развитие активного воображения.
 - Развитие коммуникативных умений.
 - обучение навыкам релаксации.
1. Дыхательная гимнастика. «Воздушный шар», «Глубокое дыхание»
 2. Обсуждение нового хорошего по кругу.
 3. Визуализация «Путешествие по лесу»
 4. Рисунок «Путешествие по лесу» на основе зрительных образов после визуализации.
Обсуждение впечатлений.
 5. Ритуал прощания. Улыбка по кругу.

№ 10

Тема: «Сказочный лес» /продолжение/

Задачи:

- Раскрытие творческого потенциала.
 - Формирование сплоченности группы.
 - Развитие спонтанности, снятие эмоциональных зажимов.
 - Познание своего «Я», обучение умению эмоционального перевоплощения с передачей образа и характера героев.
1. Дыхательная гимнастика: «Глубокое дыхание» (1-7), «Песенка буквы «А»
 2. Обсуждение нового хорошего по кругу.
 3. Игра «Я в лесу»
Каждый участник описывает себя в роли лесного обитателя или любого лесного дерева.
 4. Танец «Волшебный лес»
В танце дети изображают лес, его обитателей, фантазируют.
 5. Рисунок «Сказочный лес» коллективный рисунок
Обсуждение впечатлений.
 6. Ритуал прощания.

№ 11

Тема: «Мир растений. Цветы».

Задачи:

- Погружение в мир прекрасного, развитие эмоций, воображения.
 - Самопрезентация, формирование объективности самооценки.
 - Развитие творческих способностей, формирование эмпатии, потребности самовыражения.
 - Обсуждение чувств и впечатлений.
 - Самовыражение, раскрытие внутреннего потенциала.
1. Дыхательная гимнастика: «Лифт», «Песенка буквы «А».
 2. Обсуждение нового хорошего по кругу.
 3. Игра «Если бы «Я» был, цветком - то каким?»
Дети по кругу описывают, каким они могли быть цветком и почему.
 4. Упражнение «цветок» пальчиками».
Руки - стебелек, пальчики - цветочек. Цветочек медленно распускается и закрывается.
 5. Танец «Грустный цветок».

6. Рисунок: «Цветок» пальцами на стекле
Обсуждение впечатлений.
7. Ритуал прощания. Compliments по кругу.

№12

Тема: «Мир растений. Цветы»

Задачи:

- Формирование наблюдательности по отношению к ближним.
 - Раскрытие внутренних потенциалов.
 - Снятие телесных барьеров.
 - Развитие умения добиваться своей цели приемлемыми способами общения.
 - Снятие эмоционального напряжения.
1. Упражнения на дыхание: «Глубокое дыхание» (1-7), «Песенка буквы «О».
 2. Игра «Отгадай про кого я говорю».
Дети по кругу каждый загадывает любого из присутствующих и описывает его как цветок. Задача – отгадать про кого.
 3. Игра «Волшебная поляна».
Волшебная поляна вся в цветах. Усталый путник хочет отдохнуть на поляне, а цветы его не пускают. Цветы понимают человеческую речь, чувствуют прикосновения. Если им приятно и нравится путник, они пускают его отдохнуть, а если нет, то могут не пустить. Задача путника - уговорить цветы пустить его на поляну.
 4. Обсуждение впечатлений: Когда цветы пустили его на поляну, когда нет. Что испытывал путник.
 5. Ритуал прощания. Compliment по кругу.

№ 13

Тема: «Жизнь в лесу. Насекомые»

Задачи:

- Развитие эмоциональной восприимчивости, погружение в мир прекрасного.
 - Формирование навыка эмоционального погружения, умения перевоплощаться, развитие воображения.
 - Развитие моторики, воображения, снятие эмоционального возбуждения с помощью выразительных средств рисования, формирование умения самовыражения.
 - Развитие произвольности деятельности, снятие эмоциональных зажимов, развитие концентрации внимания.
1. Дыхательная гимнастика: «Глубокое дыхание» (1-7), «Песенка буквы «О».
 2. Обсуждение нового хорошего по кругу.
 3. Фантазия: «Бабочки на поляне».
 4. Рисунок «Бабочка».
 5. Танец – стоп «Насекомые на полянке».
Обсуждение впечатлений.
 6. Ритуал прощания.

№ 14

Тема: «Жизнь в лесу. Насекомые»

Задачи:

1. Развитие эмоциональной восприимчивости, погружение в мир прекрасного.
 2. Развитие произвольности деятельности, снятие эмоциональных зажимов.
 3. Развитие концентрации внимания.
 4. Развитие моторики, воображения, развитие самовыражения через средства изобразительной деятельности.
 5. Профилактика агрессии.
1. Дыхательная гимнастика: «Глубокое дыхание» (1-7), «Песенка буквы «О»
 2. Обсуждение нового хорошего по кругу.
 3. Танец «Бабочки на поляне»
Обсуждение чувств.
 4. Лепка «Бабочки»

5. Танец – стоп «Насекомые на полянке»
6. Обсуждение впечатлений.
7. Ритуал прощания.

№ 15

Тема: «Морские обитатели».

Задачи:

- Развитие образного мышления, умению самовыражения с помощью тела.
 - Осознание величия и гармонии природы через спектр ощущений.
 - Самовыражение, раскрытие внутреннего потенциала.
 - Формирование навыков расслабления.
1. Дыхательная гимнастика: «Лифт», «Песенка буквы «А»
 2. Игра «Море волнуется»
 3. Визуализация «Море» с использованием шума моря.
 4. Рисунок впечатлений после визуализации «Море»
Обсуждение впечатлений.
 5. Ритуал прощания.

№16

Тема: «Море. Морские обитатели» /продолжение/.

Задачи:

- Осознание величия и гармонии природы через спектр ощущений.
 - Развитие образного мышления, умению самовыражения с помощью тела.
 - Развитие образного мышления, обучение умению расслабления.
 - Самовыражение, раскрытие внутреннего потенциала.
 - Развитие сплоченности и умения договариваться между собой.
 - Развитие воображения.
1. Дыхательная гимнастика: «Лифт», «Глубокое дыхание», «Песенка буквы «О».
 2. Игра «Море волнуется».
 3. Визуализация: «Море. Морские обитатели».
 4. Рисунок «Сказочный подводный мир».
 5. Составление коллажа.
Обсуждение впечатлений.
 6. Ритуал прощания.

№ 17

Тема: «Полянка фантазий».

Задачи:

- Развитие ассоциативного мышления.
 - Развитие активного воображения.
 - Развитие внимание к окружающему пространству.
 - Выражение своих чувств через изобразительное творчество, самовыражение, раскрытие внутреннего потенциала.
1. Дыхательная гимнастика: «Глубокое дыхание» (1-9), «Песенка буквы «О».
 2. Обсуждение нового хорошего по кругу.
 3. Игра «Кто я на полянке» (ассоциации).
 4. Танец «На полянке».
Под музыку дети представляют себя в образе обитателей полянки. Кто превратился в животное, кто в цветы, кто в деревья. Каждый танцует свой танец.
 5. Рисование и лепка своих впечатлений.
 6. Танец «Маленький зайчик»
Обсуждение впечатлений.
 7. Ритуал прощания.

№ 18

Тема: «Мир природы»

Задачи:

- Создание образа, умение считывать информацию посредством мимики, пантомимики.

- Осознание себя как частицы окружающего мира.
- Развитие самовыражения и самоутверждения.
- 1. Дыхательная гимнастика: «Лифт», «Песенка буквы «У».
- 2. Обсуждение нового хорошего по кругу.
- 3. Игра «Угадай животное» (под музыку).
Каждый индивидуально под музыку изображает животное и его характерное поведение. Задача других – отгадать.
- 4. Танец: «Мир природы».
Дети изображают любых обитателей природы.
- 5. Коллективное творчество (коллаж) «Окружающий мир»
Обсуждение впечатлений.
- 6. Ритуал прощания. Compliments по кругу.

№19

Тема: «Волшебная страна чувств».

Задачи:

- Развитие ощущений, умения понимать и передавать эмоциональные состояния.
- Развитие сплоченности и навыков взаимоотношения.
- 1. Дыхательная гимнастика: «Глубокое дыхание» (1-9), «Песенка буквы «А».
- 2. Обсуждение нового хорошего по кругу.
- 3. Рассматривание рисунков с изображением эмоциональных состояний.
- 4. Игра «Отгадай эмоцию»
Дети показывают загаданную эмоцию. Задача остальных - отгадать.
- 5. Игра «Ладонь в ладонь»
Дети прижимают ладошки друг к другу, и начинают двигаться по комнате, преодолевая препятствия.
- 6. Танец – стоп «Танец эмоций».
Дети танцуют, но, когда мелодия прекращается, все должны изобразить эмоцию, названную ведущим.
Обсуждение впечатлений.
- 7. Ритуал прощания. «Солнышко».
«Представьте, что солнышко у нас находится в центре круга. Оно дарит каждому из нас любовь, нежность, доброту. А теперь солнышко побежало по кругу и вышло за пределы этого круга. Заполнило всю комнату своей нежностью, любовью, теплотой. А теперь оно побежало в дом каждому из нас и принесло в ваш дом Доброту, нежность и любовь. Все почувствовали солнышко, если кто-то не почувствовал, то пусть встанет в центр круга и все поделится чувством подаренным солнышком»

№ 20

Тема: «Волшебная страна чувств. Грусть»

Задачи:

- Снятие эмоционального и мышечного напряжения.
- Идентификация эмоции грусть.
- Передача эмоционального состояния - грусть.
- Понятие состояния грусти, отработка умений выхода из данного состояния
- 1. Дыхательная гимнастика: «Замочек», «Песенка буквы «О».
- 2. Обсуждение нового хорошего.
- 3. Игра «Испорченный телевизор»
Тоже, что и игра «Испорченный телефон», но необходимо передавать по кругу эмоцию.
- 4. Диагностический рисунок «Волшебная страна чувств»
- 5. Танец «Грусть».
Грусть, волнение. На душе тоска. Вас что-то печалит. Вам грустно. Вы пытаетесь объяснить окружающим, что вам грустно.
Обсуждение.

6. Что мы чувствуем, когда нам грустно. Как поднять настроение.
7. Ритуал прощания. Песня «От улыбки».

№ 21

Тема: «Волшебная страна чувств» /Гнев-обида /.

Задачи:

- Снятие эмоционального и мышечного напряжения.
 - Формирование умений ребенка встать на позицию другого и принять его чувства.
 - Работа над чувствами «гнев» и «обида», формирование умений их преодолеть.
 - Развитие эмоциональной восприимчивости.
1. Дыхательная гимнастика: «Парциальное дыхание», «Лифт».
 2. Обсуждение нового хорошего.
 3. Игра «Два петушка поссорились»
На полу рисуется круг. Два ребенка стоят против друга.левой рукой необходимо держать сзади правую ногу, а правая рука за спиной. Необходимо туловищем вытолкнуть соперника за пределы круга.
 4. Танец «Обида».
Дети танцуют под музыку. При остановке необходимо изображать, то гнев, то обиду.
Обсуждение своих чувств.
 5. Игра «Покажи эмоцию».
Дети показывают эмоцию, задуманную ведущим.
 6. Рисунок на стекле «Мое настроение» или работа с глиной «Создай образ»
Обсуждение чувств.
 7. Ритуал прощания. Аффирмации: «Мы добры, мы веселы, мы все умеем, у нас все получается».

№ 22

Тема: «Волшебная страна чувств» /Страх/.

Задачи:

- Снятие эмоционального и мышечного напряжения.
 - Развитие умения адекватно выражать и понимать негативные эмоции.
 - Распознавание и осознание чувства страха.
1. Дыхательная гимнастика: «Глубокое дыхание», «Песенка буквы «А»
 2. Обсуждение нового хорошего.
 3. Игра: «Дотронься до...»
По очереди каждый из детей командует: «дотронься до...» Задача остальных игроков быстрее выполнить команду.
 4. Игра: «Покажи страшилку».
 5. Беседа по кругу «Что такое страх»
 6. Нарисуй свой страх.
Обсуждение чувств.
 7. Ритуал прощания. «Проигрывание с помощью жестов, мимики, пантомимы стихотворения «Лев».
*Мы охотимся на льва.
Не боимся мы его.
У нас длинное ружье
И подзорная труба.
Ой! А что это?
А это-поле: топ-топ-топ.
Ой! А что это?
А это-болото: чав-чав-чав.
Ой! А что это?
А это-море: буль-буль-буль.
Ой! А что это?
А это-тропинка: шур-шур-шур.
Под ней не проползти.*

*Над ней не пролететь.
Ее не обойти, а дорожка напрямик.
Вышли на поляну.*

№ 23

Тема: «Волшебная страна чувств» /Страх/- продолжение.

Задачи:

- Снятие эмоционального и мышечного напряжения.
 - Развитие умения адекватно выражать и понимать негативные эмоции.
 - Распознавание и осознание чувства страха.
 - Проработка страха.
1. Дыхательная гимнастика: «Глубокое дыхание», «Песенка буквы «А».
 2. Обсуждение нового хорошего.
 3. Игра: «Дотронься до...»
 4. Игра: «Покажи страшилку».
 5. Беседа по кругу «Как побороть свой страх».
 6. Нарисуй как ты побеждаешь свой страх.
Обсуждение чувств.
 7. Ритуал прощания. «Лев».

№ 24

Тема: «Мои чувства».

Задачи:

- Снятие эмоционального и мышечного напряжения.
 - Погружение в свое эмоциональное состояние, проговаривание своих чувства, осознание их.
 - Развитие эмоциональной чувствительности, фиксация на позитиве.
 - Формирование чувства доверия к пространству и к окружению.
1. Дыхательная гимнастика: «Глубокое дыхание», «Попеременное дыхание».
 2. Обсуждение нового хорошего.
 3. Игра «Кошка с собакой».
Два игрока: один - кошка, другой собака. Собака первой начинает лаять – очень сердито. Кошка отвечает. Постепенно сердитость и нападение должны смениться нежностью.
Обязательно все игроки должны попробовать себя как в роли кошки, так в роли собаки.
 4. Рассказ о своих чувствах от имени игрушки.
 5. «Подарок другу» Под музыку рисуют подарок другу.
 6. Танец – стоп с закрытыми глазами.
 7. Ритуал прощания. Compliments.

№ 25

Тема: «Я и мой внутренний мир».

Задачи:

- Снятие эмоционального и мышечного напряжения.
 - Осознание своих чувств, укрепление уверенности в себе, повышение самооценки.
 - Формирование чувства доверия к пространству и к окружению.
1. Дыхательная гимнастика: «Парциальное дыхание», «Песенка буквы «А».
 2. Обсуждение нового хорошего.
 3. Упражнение «Восковая палочка».
 4. Оригами «Строительство своего дома».
Обсуждение впечатлений.
 5. Танец «Не разрывая рук».
Обсуждение впечатлений.
 6. Ритуал прощания. Compliments.

№26

Тема: «Я и мой внутренний мир» /продолжение/.

Задачи:

- Снятие эмоционального и мышечного напряжения.
 - Осознание своих чувств, укрепление уверенности в себе, повышение самооценки.
 - Формирование чувства доверия к пространству и к окружению.
1. Дыхательная гимнастика: «Глубокое дыхание», «Песенка буквы «А».
 2. Обсуждение нового хорошего.
 3. Упражнение «Спина к спине»
Дети садятся спиной друг к другу. Задача: договориться о чем-нибудь или рассказать другу что-нибудь.
 4. Рисунок «Мой дом».
Обсуждение впечатлений.
 5. Танец «Не разрывая рук».
Обсуждение впечатлений.
 6. Ритуал прощания. Compliments.

№ 27

Тема: «Я и мир других».

Задачи:

- Снятие эмоционального и мышечного напряжения.
 - Погружение во внутренний мир другого, формирование эмпатии.
 - Формирование доверия. Развитие позитивных чувств.
 - Доверие к пространству, бережное отношение к пространству другого.
1. Дыхательная гимнастика: «Попеременное дыхание», «Глубокое дыхание».
Обсуждение нового хорошего.
 2. Игра «Качели».
Качание одного всеми участниками на руках.
 3. «Строительство города». Дети рисуют город и его обитателей.
 4. «Танец единого пространства». Дети танцуют танец в ограниченном пространстве (на ковре, не заходя за его контуры).
Обсуждение чувств и впечатлений.
 5. Ритуал прощания. «Солнышко».

№28

Тема: «Я и мир других» / продолжение/.

Задачи:

- Снятие эмоционального и мышечного напряжения.
 - Погружение во внутренний мир другого, формирование эмпатии.
 - Формирование доверия. Развитие позитивных чувств.
1. Дыхательная гимнастика: «Попеременное дыхание», «Глубокое дыхание».
Обсуждение нового хорошего.
 2. Игра «Качели».
Качание одного всеми участниками на руках.
 3. Чтение сказки «Айюга».
 4. Рисунок, либо раскраска по данной сказке.
Обсуждение работ и своих чувств.
 5. Ритуал прощания.

№ 29

Тема: «Мое желание».

Задачи:

- Умение передать внутреннее состояние героя
 - Закрепление отработанных чувств, развитие образного мышления, развитие речи.
 - Помочь герою в исполнении желаний.
1. Дыхательная гимнастика: «Глубокое дыхание», «Парциальное дыхание».
Обсуждение нового хорошего.
 2. Рисунок сказочного героя и его заветное желание.
 3. Танец исполнения желаний.

Обсуждение впечатлений.

4. Ритуал прощания «Приветствие героя».

Каждый представляет себя героем, которого он выбрал. И все его приветствуют. По очереди.

№30

Тема: «Мое желание» /продолжение/.

Задачи:

- Снятие эмоционального и мышечного напряжения.
 - Закрепление отработанных чувств, развитие образного мышления, развитие речи.
 - Формирование умения повысить настроение, конкретизация желаний.
 - Умение передать свое внутреннее состояние.
1. Дыхательная гимнастика: «Глубокое дыхание», «Парциальное дыхание». Обсуждение нового хорошего.
 2. Рисунок своего заветного желания.
 3. Танец исполнения желаний. Обсуждение впечатлений.
 4. Ритуал прощания.

№ 31

Тема: «Портрет друга».

Задачи:

- Снятие эмоционального и мышечного напряжения.
 - Формирование внимательного отношения к личности другого.
 - Развитие коммуникативных умений.
 - Принятие своего «Я».
1. Дыхательная гимнастика: «Глубокое дыхание», «Песенка буквы «О».
 2. Рисунок друга по контуру во весь рост.
 3. Создание галереи.
 4. Ритуал прощания. Compliments.

№ 32

Тема: «В мире музыки».

Задачи:

- Снятие эмоционального и мышечного напряжения.
 - Развитие аудиальной модальности.
 - Определение звука инструмента, передача звука через цвет.
 - Развитие коммуникации, формирование уверенности в себе.
1. Дыхательная гимнастика: «Песенка буквы «О», «Глубокое дыхание» (1-9)
 2. Игра «Разговор инструментов». После прослушивания музыки – изобразить, услышанное с помощью цвета.
 3. Упражнение «Оркестр». Каждый выбирает себе инструмент и изображает его. Вместе проигрывается выбранная мелодия.
 4. Коллективный рисунок музыки (ногами). Обсуждение впечатлений.
 5. Ритуал прощания. Compliments.

№33

Тема: «Подведение итогов».

Задачи:

- Подведение итогов работы группы.
 - Снятие эмоционального и мышечного напряжения.
 - Формирование доверия, активность творчества.
 - Развитие индивидуальности и формирование сотрудничества.
 - Развитие внимания и бережного отношения друг к другу.
1. Упражнения на дыхание.
 2. Игры и упражнения по выбору детей.

Задачи:

- Подведение итогов работы группы.
 - Формирование доверия, активность творчества.
 - Развитие индивидуальности и формирование сотрудничества.
 - Развитие внимания и бережного отношения друг к другу.
1. Танец - стоп «Закрытые глаза».
 2. Коллаж с использованием различных материалов.
 3. Подарки друг другу.
 4. Рисунок «Я сегодня». Диагностика продуктивности работы.
Обсуждение впечатлений.
 5. Ритуал прощания. Выбор и пение заключительной песни.

II.4 Психологическое сопровождение педагогов по проблеме эмоционального развития дошкольников.

Система психологической поддержки педагогов

№ п/п	Направления деятельности	Формы взаимодействия
1	Изучение образовательных запросов педагогов	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Социологические исследования. ▪ Наблюдения за процессом общения педагогов с детьми, родителями, администрацией. ▪ Анкетирование
2	Информирование педагогов	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Информационные стенды. ▪ Личные беседы. ▪ Индивидуальные записки. ▪ Информация на сайте организации, передача информации по электронной почте, телефону. ▪ Памятки. ▪ Совет учреждения. ▪ Доклады на МО.
3	Консультирование педагогов	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Консультации личные, общие, дистанционные. ▪ Консультации в «Журнале взаимосвязи». ▪ Медико-психолого-педагогические консилиумы.
4	Просвещение и обучение педагогов	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Агеева, И.А. Успешный учитель: тренинговые и коррекционные программы / И. А. Агеева. – СПб. Речь, 2007. – 208 с

Тренинг общения для педагогов.

Цель: формирование эмоциональной компетентности педагогов в сфере общения.

Адресат: воспитатели и специалисты прогимназии «Пансион».

Групповые занятия с педагогами проводятся в кабинете психолога. Группа закрытая, формируется на основе добровольного участия.

Режим проведения 1 раз в неделю по 2 часа. Всего 10 занятий.

Тематический план (1 академический час = 60 мин).

№	Тематика	Практика	Теория	Всего
1.	Общение сегодня. Проблемы.	1,5	0,5	2
2.	Установление контакта.	1,5	0,5	2
3.	Умение вести беседу.	1,5	0,5	2
4.	Барьеры общения.	1,5	0,5	2
5.	Барьеры непонимания.	1,5	0,5	2
6.	Восприятие и проблемы общения.	1,5	0,5	2
7.	Вербальные средства общения.	1,5	0,5	2

8.	Аргументация. Контраргументация.	1,5	0,5	2
9.	Невербальные средства общения	1,5	0,5	2
10.	Общение сегодня. Заключительный этап.	1,5	0,5	2
Всего		15	5	20

Содержание тренинга общения для педагогов.

№ 1

Тема: «Общение сегодня. Проблемы»

Цель: Создание атмосферы доброжелательности, выбор модели работы в группе, выработка правил группы.

*Один ищет акушера для своих мыслей,
Другой - человека, которому он может помочь
Разрешиться ими:
Так возникает добрая беседа.
Ф. Ницше «По ту сторону добра и зла»*

1. Игра «Алфавит» (5 мин).

Цель: снятие напряжения, настрой на работу.

Задание № 1. Быстро сесть по алфавиту по именам.

Задание № 2 Быстро сесть по алфавиту по фамилиям.

Задание № 3 Быстро сесть по алфавиту по отчествам.

2. Выработка правил группы (15 мин).

1) Активность.

Все члены группы активно участвуют в различных действиях - игры, дискуссии, упражнения.

2) Исследовательская позиция.

Участники группы активно сами решают коммуникативные проблемы, ведущий побуждает их к поиску ответов на возникшие вопросы.

3) Партнерство.

Взаимодействие, а группе строится с учетом интересов всех участников.

4) Равенство позиций.

Все участники группы равны.

5) Безопасность.

Каждый участник группы обеспечивает безопасность окружающих, т.е. не критикует, не ругает, не оскорбляет, не унижает. Внимательно выслушивает, не перебивает.

6) Конфиденциальность.

Исключается любое обсуждение участников группы и их поступков, рассуждения вне данной группы и вне данной встречи.

7) Постоянство.

Участники группы принимают решение о пропусках, опозданиях, включении новых участников, замене и выходе из группы.

1. Правило круга. Правила вырабатываются всеми участниками группы с учетом вышеперечисленных.

2. Опрос участников тренинга.

1) Опросник УСК (Бажин, Голопкина, Эткинд, 1940).

2) Опросник Спилбергера – Ханина (1998).

3) Письменно ответить на следующие вопросы (5 мин):

- С кем трудно общаться?
- Какие ситуации в общении трудны?
- Чего опасается в ходе тренинга?
- Какие ожидания есть относительно тренинга?

3. Упражнение «Симпатия» (20 мин).

Цель: установление визуального контакта, правильная его интерпретация.

(Один из игроков – водящий, выходит за дверь. Остальные участники группы садятся по кругу и договариваются, что все они за исключением одного участника, будут смотреть на

водящего, демонстрируя свое нейтральное к нему отношение. И лишь один будет смотреть на него по-особому, а именно - с симпатией. Водящий игрок должен определить того единственного, который смотрит на него с симпатией. Игра повторяется несколько раз, при этом «симпатия» сменяется «антипатией», выбирается новый водящий и т.д.)

11. Обсуждение впечатлений об игре.

12. «Что такое общение?» (обсуждение в парах - по 2 мин.)

13. «Что такое общение?» («работа по кругу» - по 1 мин.)

14. Заполнение анкеты (2 мин).

15. Ритуал прощания («работа по кругу»): «Что для меня было интересно, что трудно?»

№ 2

Тема: «Установление контакта»

Цель: познакомить с этапами коммуникативного процесса и факторами, влияющими на продолжительность контакта.

1. «Работа по кругу» Новое хорошее (по 1 мин.)

2. Установление контакта- главная задача первой начальной фазы общения. (Установить контакт с собеседником – значит создать благоприятную, располагающую к беседе атмосферу, привлечь внимание партнера и пробудить его интерес, другими словами, расположить собеседника к себе, вызвать у него желание общаться с вами.

Какие факторы способствуют контакту, какие приемы облегчают его достижение?)

Начнем со свойств нашего характера. /15 мин/

Группа делится на 2 команды. Задачи:

▪ «Легкий характер»

1 команда выделяет свойства характера, способствующие общению (доброжелательность, открытость, искренность, инициативность, аутентичность (умение быть самим собой, не скрываться за масками и ролями, быть самим собой), эмпатичность, жизнерадостность, вежливость и тактичность.)

▪ «Тяжелый характер»

2 команда выделяет свойства, мешающие общению.

(бесцеремонность, прямолинейность, негибкость, тщеславие, демонстративность, грубость, вспыльчивость.)

3. Игра «Внимание» /20 мин/

Цель: Показать необходимость внимательно относиться к собеседнику; развить наблюдательность.

(Все члены группы встают в разные позы. Один из участников, находясь в центре, старается запомнить участников в этих позах. / 1 мин/. Он закрывает глаза, а 5-6 человек меняют что-то в своей позе, причем делается это таким образом, чтобы стоящий в центре не мог это услышать.

Затем находящийся в центре открывает глаза по команде ведущего и определяет, кто же изменился и в чем.)

«Работа по кругу». Обсуждение своих впечатлений. Что помогало запоминанию. Что мешало.

4. Игра «Карусель» /25 мин/

Цель: показать факторы, помогающие и затрудняющие вступление в контакт.

(Группа делится на 2 части. Одна из них образует внутренний круг, другая внешний.

Задача участников внутреннего круга не вступать в контакт, а участников внешнего круга, наоборот вступить в контакт, но при этом не наносить ни морального, ни физического насилия.

По сигналу ведущего участники внешнего круга начинают общение с участниками внутреннего круга по парам. /1 мин/. Затем по сигналу ведущего участники внешнего круга меняются местами с соседями по часовой стрелке. Все повторяется до тех пор, пока участники внешнего круга не вернуться на свое место).

Обсуждение «Работа по кругу»

▪ С кем было легче устанавливать контакт и почему?

▪ С кем было труднее всего устанавливать контакт и почему?

- Кому легче всего было сопротивляться в установлении контакта и почему?
- Кому труднее всего было сопротивляться в установлении контакта и почему?

Участники внешнего и внутреннего круга меняются местами и игр, а продолжается. После опять обсуждение.

6. Заполнение анкеты. /2 мин/

7. «Работа по кругу». Ритуал прощания: «Что для меня было интересно, что трудно».

№ 3.

Тема: «Техники ведения беседы».

1. «Работа по кругу». Новое хорошее. / по 1 мин/

2. Упражнение «Общение с тенью» /20 мин/

Цель: продемонстрировать, как эффект проекции влияет на восприятие собеседника.

Группа делится на пары. Два человека садятся напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки. В течении одной минуты они смотрят друг на друга, а затем закрывают глаза. Необходимо ответить на следующие вопросы:

- напоминает ли вам ваш партнер кого-нибудь другого?
- какие ассоциации вызвал у вас партнер?

Через минуту участники открывают глаза и делятся впечатлениями друг с другом. Каждый человек напоминает кого-то, возможно родителя, приятеля или приятельницу. Если такое сходство имеется, необходимо осознать, что вы чувствуете по поводу этого человека. Если воспоминание достаточно сильное, то вы сможете понять, что этот человек «Смешивается с тем, кто перед вами. Поэтому вы общаетесь со своим настоящим партнером, как с человеком из ваших воспоминаний, а человек остается в неведении и не понимает, что происходит.

(Когда такое случается, в процессе общения, по мнению В. Сатир, происходит «коммуникация с тенью из прошлого», а не с реальным человеком).

Обсуждение впечатлений «Работа по кругу». Как может сказаться на общении феномен «коммуникации с тенью»

2. Участникам выдаются листки с техниками установления и поддержания контакта. /10 мин/

Участники делятся на пары. Зачитывают свой лист и объясняют, как они понимают написанное.

3. Упражнение «Видение других» /10 мин/

Цель: развить навыки внимательного отношения к собеседнику.

(Один из участников садится спиной к группе и должен детально описать /по предложению группы/ внешний вид кого-то из членов группы.)

«Работа по кругу». Описание впечатлений

4. Ассоциации по кругу (цветок, дерево)

5. Заполнение анкеты. /2 мин/

6. «Работа по кругу». Ритуал прощания. «Что для меня было интересно, что трудно»

№ 4

Тема: «Барьеры общения»

Цель: показать участникам тренинга, что препятствует эффективной коммуникации и как преодолеть барьеры общения.

1. «Работа по кругу». Новое хорошее. / по 1 мин/

2. Игра «Помехи в общении» /10 мин/

Цель: Помочь участникам тренинга понять причины несоответствия подлинных (переживаемых) чувств, тем, которые человек выражает в общении.

Ведущий предлагает:

- поздороваться, изобразив на лице вежливость, насмешку, агрессивность, скорбь, месть и т.д.
- сказать фразу, изображая на лице те же состояния

Обсуждение:

- достаточны ли наши возможности для выражения чувств

- какие чувства, возникающие в контакте, мы часто пытаемся скрыть от партнера по общению
- дать название этому феномену: безличная коммуникация или коммуникация посредством масок, др.
- влияние безличностной коммуникации на личность человека, может ли она стать барьером общения.

3. Группа делится на 2 команды. Каждая должна перечислить барьеры общения. /10 мин/ (влияние в общении, механизмы контрсуггестии (избегание, авторитет, непонимание), социально-культурные различия, барьеры отношения.)

4. Упражнение «Замечание» /15 мин/

Цель: найти способы, удерживающие собеседника в контакте и помогающие преодолению общения.

Участники организуют пары. По очереди собеседники высказывают друг другу несколько замечаний об одежде, чертах характера и т.д. (5 мин)

«Работа по кругу». Обсуждение.

- какие чувства вызывают эти замечания
- что удерживает от желания прервать контакт
- в каких случаях общение прерывается

После обсуждения выбрать способы, помогающие в общении.

5. Игра «Гвалт» /10 мин/

Цель: развить навыки внимательного отношения к собеседнику; сформулировать умение ориентироваться в обстановке, быстро разобраться, о чем говорят одновременно несколько человек, избежать курьеза при искажении информации; выработать механизм считывания информации, выстраивания структуры фразы через единицы слов, самодиагностируются стимулы, которые более значимы для конкретного человека

(Один из членов группы выходит за дверь. В это время группа договаривается, какую фразу или пословицу будет произносить. И кто, какое слово. Когда игрок заходит в комнату, группа произносит фразу, но каждый только свое слово. Причем все говорят свое слово одновременно. Игрок должен понять фразу.)

Обсуждение

6. Игра «Восковая палочка» /10 мин/

Обсуждение:

- что доставляло дискомфорт
- что понравилось

7. Заполнение анкеты. /2 мин/

8. «Работа по кругу». Ритуал прощания: «Что для меня было интересно, что трудно». «Комплимент по кругу».

№ 5

Тема: «Барьеры непонимания»

1. «Работа по кругу». Новое хорошее. / по 1 мин/

Установив контакт с собеседником и не забывая о необходимости его поддерживать на протяжении всего взаимодействия, мы переходим к следующей фазе общения. Это «ориентация в проблеме собеседника»

Главная цель этой фазы - понимание, а точнее, взаимопонимание.

Основным коммуникативным умением этой фазы, является умение слушать собеседника.

Однако слушать – это не значит не говорить. Слушание- это процесс, протекающий по своим законам и требующим от нас внимания, терпения, такта.

«Слушание - тяжелый труд», - замечает автор одной из лучших работ, посвященных слушанию, И. Атватер.

Почему мы не можем слушать долго: что же мешает нам слушать, в чем причины плохого слушания?

2. Группа делится на 2 команды. /10 мин/

1 команда должна перечислить, что помогает нам слушать.

2 команда- что мешает нам слушать.

Делимся и обсуждаем.

3. Игра: «Испорченный телефон» /20 мин/

(В игре участвуют 5 человек: четверо выходят за дверь, а пятый выступает в роли активного слушателя. Ведущий дает ему инструкцию. Зачитывается текст около 10 строк 7 операций. Далее информация передается по цепи от главного слушателя остальным. (каждый заходит по одному).

Последний из них произносит услышанное. Наблюдатели все фиксирует).

«Работа по кругу». «Понятие «усечение информации» и ее влияние на общение».

4. Упражнение «Послушай звуки» /5 мин/

Цель: определение палитры звуков.

(Участники сидят по кругу. Все одновременно закрывают глаза и слушают звуки / 2 мин/

По очереди все перечисляют звуки, которые услышали.)

5. Игра «Видение других»

Цель: развить навыки внимательного отношения к собеседнику, показать значимость индивидуальности в восприятии собеседника.

(Все участники сидят по кругу. Ведущему предлагается рассадить всех участников по тембру голоса от самого высокого к самому низкому. Каждый участник произносит свое имя. Следующий участник корректирует его действия. Второй раз ведущий рассаживает людей по теплоте рук. /проверяется канал восприятия- прикосновение/. Третий раз ведущий рассаживает людей по цвету глаз. По цвету волос.)

Обсуждение полученных впечатлений.

6. Заполнение анкеты. /2 мин/

7. «Работа по кругу». Ритуал прощания. «Что для меня было интересно, что трудно».

№ 6.

Тема: «Восприятие и проблемы общения»

Цель: показать значение индивидуального восприятия и его влияние на коммуникативный процесс; рассмотреть влияние безоценочности в общении на коммуникативный процесс; выявить закономерности, помогающие общению. В группе.

1. «Работа по кругу». Новое хорошее. / по 1 мин/

2. Упражнение «Замороженный» 10 мин.

Цель: Снять напряжение; создать игровую атмосферу и настрой у участников на экспериментирование собственным поведением.

(Один из участников группы застывает неподвижно в любой позе с окаменевшим лицом. Задача «реаниматора» - «оживить» этого человека, но не задевая личности «замороженного», и не нанося физического и морального ущерба, - жесты, взгляды, слова, т.д.

Затем следующий)

3. Восприятие человека. Как я это понимаю. Что мешает восприятию партнера. Что помогает восприятию партнера

Сессия по 2 мин /работа в паре/

«Работа по кругу». Общее обсуждение по 1 мин.

4. Игра: «Надписи на лбу» /20 мин/

Цель: помочь осознать свое место в межличностном пространстве и динамику его изменения; помочь осознать разрушительные возможности пренебрежения, непонимания по отношению к другим людям, а также то, как восприятие самого себя может повлиять на характер межличностного общения.

(Участникам предлагается объединиться в пары. Один из участников сидит и участвует в дискуссии, второй стоит над ним и держит табличку с надписью на уровне лба сидящего. Ни сидящий, ни стоящий сзади не знают, что написано на табличке, но видят, что написано на табличках у других.

Надписи на табличках- это инструкции как вести себя с этим участником.

- Слушай меня
- Считайтесь со мной как с лидером

- Поддерживайте меня
- Балуйте меня
- Спорьте со мной
- Не доверяйте мне.
- Обманывайте меня
- Неправильно истолковывайте мои слова
- Игнорируйте меня
- Делайте как я.

/работа в паре/

Темы для обсуждения: «как отметить Новый год», «... 8 марта», другие.

(Задача участников отгадать, какая у него надпись.)

«Работа по кругу». Обсуждение что мешало понять надпись, что помогало.

5. Упражнение «Отгадай тему» /15мин/

(Один из игроков выходит за дверь. Вся группа делится на две команды. Одна команда думает на заданную тему, другая на антонимичную (противоположную)

Водящий игрок входит. Ведущий объявляет тему. Задача игрока – определить, о чем думает каждая команда.

/Темы: «Полюса: север, юг», «Люди: взрослые, дети.», Чувства: Любовь, ненависть, Закон: жизнь, смерть.)

6. Заполнение анкеты. /2 мин/

7. «Работа по кругу». Ритуал прощания. «Что для меня было интересно, что трудно».

№ 7.

Тема: «Вербальные средства общения»

1. «Работа по кругу». Новое хорошее. / по 1 мин/

Цель: показать закономерности восприятия вербальной информации.

(Обратная связь: - это информация, поступающая от партнера по общению относительно вашего коммуникативного воздействия на него, а также посылаемой вами по тому же поводу своему собеседнику.)

2. Упражнение «За что мы любим» /10 мин/

Цель: показать влияние доброжелательного отношения к собеседнику на качество коммуникации, а также развить эмпатическое понимание собеседника.

(Каждому участнику нужно взять лист бумаги, выбрать в группе человека, который по многим проявлениям импонирует ему. На листке бумаги указать пять качеств, которые особенно нравятся в этом человеке, не указывая самого человека.

Затем по очереди почитать то, что каждый написал. А группа должна определить человека, к которому относится написанное.)

«Работа по кругу». Обсуждение впечатлений.

3. Игра: «Испорченный телефон» /15 мин/

Цель: показать значимость полного понимания услышанного в процессе общения.

(Все выходят из комнаты. Заходит первый участник. Ведущий говорит небольшую фразу. Заходит второй участник, первый сообщает ту же фразу. И так все по цепочке. Последний произносит фразу. Участники анализируют упражнение.)

4. Упражнение ассоциации. /15 мин/

Цель: получение обратной связи.

Каждый из участников выбирает категорию, в которой будет «Работать»

Категории:

- Растения
- Животные
- Цвета
- Месяцы
- Породы собак
- Автомобили

Задача в рамках выбранной категории проассоциировать всех членов группы.

5. Игра: «Кто ты» 15 мин/

Цель: умение апеллировать закрытыми вопросами

(Каждый игрок задумывает себя в качестве игрового или сказочного персонажа. Все участники группы задают закрытые вопросы. Задача игроков – отгадать персонаж).

6. Заполнение анкеты. /2 мин/

«Работа по кругу». Ритуал прощания. «Что для меня было интересно, что трудно».

№ 8.

Тема: «Аргументация и Контраргументация»

Цель: научить анализировать поведение в дискуссии- свое и собеседника.

1. «Работа по кругу». Новое хорошее. / по 1 мин/

(Аргументация - обоснование и доказательство своих положений, ведущих к поставленной цели. Контраргументация - опровержение доводов собеседника, нейтрализация его замечаний. Рекомендации по проведению аргументации своей точки зрения, позиции, решения).

2. Упражнение «Чувствование».

Цель: развить умение чувствовать и понимать другого человека.

(Группа разбивается на пары, участники которых закрывают глаза и пытаются понять состояние друг друга только через прикосновение рук. Ведущий предлагает взять в пару человека, которого меньше всего знает каждый из участников. В каждой паре участники садятся все друг напротив друга. Берутся за руки и закрывают глаза. Им необходимо встретиться друг с другом руками, «познакомиться», потом «поссориться», затем «помириться» и «попрощаться». После 10 минут такого общения все снова садятся в круг и обсуждают полученный опыт.

3. Упражнение «Дар убеждения»

Цель: развить навыки ведения полемики, аргументации и контраргументации.

(Вызываются два участника тренинга. Каждому из них ведущий дает спичечный коробок, в одном из которых лежит цветная бумажка. После того как оба участника выяснили, у кого из них в коробочке лежит бумажка, каждый начинает доказывать остальным участникам тренинга, что именно у него в коробочке лежит цветная бумажка. Задача «зрителей» - решить, у кого из двоих волонтеров лежит в коробочке цветная бумажка. В случае если «зрители» ошиблись, ведущий придумывает им наказание. Например, на протяжении одной минуты попрыгать и тому подобное. Затем можно вызывать других волонтеров).

Обсуждение полученных впечатлений. Анализ -какие именно аргументы, вербальные и невербальные компоненты поведения волонтеров заставили «зрителей» поверить в ложь.

4. Упражнение «Контраргументация»

Цель: создать условия для самораскрытия, научиться вести полемику и контраргументацию.

(Каждый член группы должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах, о том, что он не принимает в себе. Это могут быть черты характера, привычки, мешающие в жизни, которые хотелось бы изменить. Остальные участники внимательно слушают и по окончании выступления обсуждают сказанное, пытаясь привести контраргументы, то есть то, что можно противопоставить отмеченным недостаткам, или даже показывая, что наши слабости в одних случаях, становятся нашей силой в других).

Обсуждение: что нового узнал о себе каждый участник и каковы его возможности?

5. Упражнение «Сколько было яблок»

Цель: развить навыки ведения полемики, аргументации и контраргументации.

Задача. «У торговца имеется некоторое количество яблок для продажи. Один покупатель берет половину всех яблок и половинку яблока. Второй покупатель берет половину оставшихся яблок плюс половинку яблока. Третий покупатель забирает половину оставшегося количества яблок и половинку яблока. Торговец полностью все не распродал. Никто не покупал разрезанные яблоки. Количество яблок в покупках соответствовало целым числам. Сколько яблок было у торговца изначально?».

Каждый участник самостоятельно пытается решить задачу. По истечении двух минут ведущий предлагает участникам вслух сообщить свой ответ и степень уверенности в ответе, выраженную в процентах. (Ключ к ответу: у торговца изначально было семь яблок).

Далее ведущий предлагает объединиться игрокам с одинаковыми ответами в группы. Затем в подгруппах обсудить «свой» ход решения задачи и подготовиться к защите полученного ответа. Иначе говоря, подготовиться к аргументации хода решения задачи. На обсуждение выделяется пять минут. После этого группы выдвигают по одному делегату, который должен отстаивать принятое группой решение. Ведущий перед началом обсуждения с участниками оговаривает время дискуссии, по завершении которой все участники тренинга делятся полученными от нее впечатлениями. Ведущему необходимо сделать акцент на тех приемах, которые были использованы участниками тренинга во время аргументации и контраргументации.

Обсуждение впечатлений.

6. Упражнение «Аргументация»

Цель: отработать полученные навыки аргументации в парах (в ролевой игре).

Участники садятся друг напротив друга в два круга - внутренний и внешний. Ведущий предлагает различные ситуации, в которых сидящие во внутреннем круге должны убеждать тех, кто сидит в наружном. Ситуаций задается, как правило, три. Например, необходимо убедить коллегу отказаться от участия в тренинге, которого он давно ждет; убедить директора школы в необходимости создания комнаты психологической разгрузки для учителей;

убедить сокурсника отказаться от валютной стипендии в пользу товарища по курсу. Чем труднее предлагаемые задания, тем жестче тренинг. На каждую ситуацию дается по две минуты, и тем игрокам, которые сидят в наружном круге, нужно двигаться по часовой стрелке до тех пор, пока они не подойдут к тем участникам, где ситуации начинают повторяться. Затем участники внешнего и внутреннего кругов меняются местами, и задание начинается сначала. Убеждаемые должны фиксировать, какие методы аргументации и контраргументации были использованы и насколько удачно. По завершении упражнения, во время обсуждения ведущий помогает участникам отметить сильные и слабые стороны каждого из методов, благоприятные и неблагоприятные обстоятельства их использования, а также вспомнить, какими другими механизмами воздействия они пользовались для более эффективного убеждения партнера в своей правоте.

Упражнение 9. «Диспут»

Цель: Отработать полученные навыки аргументации. (Упражнение проводится в форме диспута. Участники делятся на две приблизительно равные по численности команды. С помощью жребия решается, какая из команд будет занимать одну из альтернативных позиций по какому-либо вопросу, например, сторонники и противники «загара», «курения», «раздельного питания» и так далее.

Члены команд по очереди высказывают аргументы в пользу той или иной точки зрения. Обязательным требованием для играющих является поддержка высказываний соперников и уяснение сущности аргументации. В процессе слушания тот из членов команды, чья очередь высказываться следующим, должен реагировать «угу - поддакиванием» или «эх», задавать уточняющие вопросы, если содержание аргументации не до конца ясно, или же сделать парафраз, если создалось впечатление полной ясности. Аргументы в пользу позиции своей команды разрешается высказывать лишь после того, как выступающий тем или иным способом просигнализирует, что его поняли правильно (кивок головой, «да, именно это я и имел в виду»). Ведущий следит за очередностью выступлений, за тем, чтобы слушающий осуществлял поддержку высказывания, используя при этом соответствующие реакции. Можно давать разъяснения типа «Да, вы меня поняли правильно», легче всего

просто повторить слова собеседника, а убедиться в правильности понимания можно, парафразируя его высказывания. Ведущему необходимо предостеречь участников от попыток продолжать и развивать мысли собеседника, приписывая ему не его слова. В заключение упражнения ведущий комментирует его ход, обращая внимание на случаи, когда с помощью парафразы удалось добиться уточнения позиций участника «диспута»).

10. Упражнение «Спор при свидетеле»

Цель: Отработать полученные навыки аргументации и контраргументации.

Обучаемые разбиваются на тройки. Один из членов тройки берет на себя роль наблюдателя-контролера. Его задача - следить за тем, чтобы участники спора осуществляли поддержку высказываний партнеров и при уточнении смысла, сказанного использовали «другие слова». Два других члена тройки, предварительно решив, какую из альтернативных позиций они занимают, вступают в спор на выбранную ими тему. По ходу упражнения участники меняются ролями, то есть роль наблюдателя - контролера поочередно выполняют все члены тройки).

Обсуждение.

- Какие трудности вы встретили в ходе дискуссии?
- Были ли случаи, когда после уточнения смысла, сказанного происходило перефразирование сказанного?
- Кто из партнеров не понял другого - тот, кто говорил, или тот, кто слушал, и по какой причине?

4. Заполнение анкеты. /2 мин/

5. «Работа по кругу». Ритуал прощания. «Что для меня было интересно, что трудно».

6. По завершении провести обсуждение полученного в ходе занятия материала, анкетирование и прощальный ритуал.

№ 9

Тема: «Невербальные средства общения»

Цель: развить чувствительность к невербальным средствам общения.

1. Дать информацию о типах сигналов тела:

- Поза
- Мимика
- Жестикуляция
- Дистанцирование
- Интонация
- Систематизация сигналов

2. Упражнение «Дистанция»

Цель: уточнить межличностное пространство и его влияние на характер процесса общения.

Группа делится на пары. Партнеры, приближаясь и удаляясь, заходя сбоку и сзади, пытаются определить свои ощущения и удаления. Далее Партнеры пытаются, не нанося ущерба, оттолкнуть друг друга.

Обсуждение впечатлений:

- Почему возникают неприятные чувства
- Обсуждение чувств при нарушении интимной дистанции

3. Упражнение: «Зеркало»

Цель: Развить навыки узнавания эмоциональных состояний у собеседника. (Один человек показывает какую-либо гримасу соседу. Тот, в свою очередь, «передразнивает» его как можно точнее и передает дальше своему соседу. «Гримаса» передается по кругу. Упражнение заканчивается, когда она возвращается к первому участнику. Так же «передаются» еще несколько эмоций).

Обсуждение впечатлений:

- Каков механизм узнавания чувства?
- Какие мышцы задействованы?

- Что вы чувствуете, когда видите мимическое изображение эмоции?

4. Упражнение «Скульптура»

Цель: развить навыки узнавания эмоциональных состояний собеседника.

(Все, кроме двух человек, выходят за дверь. Оставшиеся изображают из себя скульптуру и называют ее. Входит третий и пытается отгадать название (вернее, придумывает свое). И, соответственно придуманному названию, он достраивает скульптуру, пристраиваясь к ней).

Обсуждение впечатлений.

5. Упражнение «Таможня»

Цель: помочь участникам освоить язык невербальных знаков.

(Участники тренинга по очереди выходят и входят в помещение. Каждый должен выйти и войти по 5 раз. При этом только один раз у него под одеждой будет спрятана какая-то вещь. Остальные пытаются угадать по его поведению, когда была спрятана вещь).

Обсуждение:

- По каким признакам вы узнавали, когда была спрятана вещь?
- Что чувствовали вы, когда входили в помещение?

6. Заполнение анкеты. /2 мин/

7. «Работа по кругу». Ритуал прощания. «Что для меня было интересно, что трудно».

8. По завершении провести обсуждение полученного в ходе занятия материала, анкетирование и прощальный ритуал.

№ 10

Тема: «Общение сегодня»

Цель: продемонстрировать усвоенные знания в области межличностных отношений.

1. Упражнение «Жесты».

Цель: развить навыки понимания невербального компонента общения.

(Все участники разбиваются на пары. Каждый из пары получает записку с простым заданием, например, «написать письмо». Получивший записку должен передать эти задания напарнику жестами и мимикой. Напарник должен выполнить понятное им задание перед всеми. Затем сравнивается написанное в записке с тем, что выполнил участник).

Обсуждение впечатлений.

2. Упражнение «Реклама».

Цель: создать позитивную эмоциональную установку на самораскрытие.

(Участники тренинга образуют несколько подгрупп. Каждая подгруппа по четыре-пять человек должна через десять минут представить (инсценировать) рекламу о себе. Необходимо отразить личностные особенности и коммуникативные возможности членов этой группы. По завершении задания обсудить полученные впечатления.)

3. Упражнение «Сказка».

Цель: помочь участникам тренинга понять, что всегда есть возможность разрешения возникающих проблем в общении.

(Участникам тренинга предлагается разделить на три группы и сочинить сказку о человеке, у которого были проблемы в общении, и о том, как он пытался их разрешить. Ведущий уточняет с участниками время, необходимое на выполнение задания. По завершении задания каждая группа знакомит всех остальных участников тренинга со своим вариантом сказки.)

Обсуждение впечатлений.

4. Упражнение «Солнышко».

Цель: показать значение позитивной обратной связи в межличностном общении.

1-й этап. Ведущий раздает участникам тренинга бумагу и карандаши и предлагает нарисовать на листе солнце, от которого отходят лучи.

2-й этап. Ведущий предлагает на трех «лучах» написать свои положительные качества.

3-й этап. Ведущий предлагает всем участникам помочь закрепить на спине их листы с нарисованным солнцем.

4-й этап. Ведущий предлагает всем участникам подойти друг к другу и дописать на «лучах» те положительные качества, которые присущи этому человеку, по их мнению).

Обсуждение впечатлений.

По завершении 4-го этапа ведущий предлагает всем участникам помочь снять друг другу листы бумаги и прочесть то, что там написано.

Обсуждение впечатлений.

Затем руководитель проводит последнее анкетирование и обращается к группе: «У нас последняя возможность выяснить то, что особенно мучает и тревожит каждого. Это действительно последний круг в таком составе если вы хотите что-то сказать, говорите, группа вас слушает ... Каждый может обратиться к любому в группе, руководителю, группе в целом ...»

Завершающее обсуждение можно построить по следующей схеме:

- Что нового о себе я узнал во время занятий в группе?
- Что нового я узнал о других людях?
- Что я хотел бы изменить в себе по итогам работы в группе?
- Каким образом я собираюсь это сделать?

II.5 Психолого-педагогическая поддержка семьи и повышение компетентности родителей в вопросах развития эмоциональной сферы ребенка.

В рамках реализации Программы осуществляется поддержка семьи с помощью таких форм работы, как:

№ п/п	Направления деятельности	Формы деятельности
1	Изучение семьи, образовательных запросов, уровня психолого-педагогической компетенции, семейных ценностей.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Социологические исследования по определению социального статуса семьи; беседы (администрация, педагоги, специалисты). ▪ Наблюдение за процессом общения членов семьи с ребенком. ▪ Анкетирование. ▪ Проведение мониторинга потребностей семьи в дополнительных услугах.
2	Информирование родителей.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Информационные стенды. ▪ Личные беседы. ▪ Общение по телефону. ▪ Родительские собрания. ▪ День приема специалистов; сайт учреждения. ▪ Передача информации по электронной почте, памятки.
3	Консультирование родителей.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Консультации семейные, индивидуальные, общие, дистанционные.
4	Просвещение и обучение родителей.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Лекции. ▪ Родительские собрания. ▪ День открытых дверей. ▪ Семинары. ▪ Тренинг: «Школа заботливых родителей».
5	Совместная деятельность с семьей.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Вовлечение родителей в организованную деятельность детей. ▪ Совместная проектная деятельность. ▪ «Школа заботливых родителей» ▪ Семейная летопись.

«Школа заботливых родителей»

Цель: повышение компетенции родителей в сфере социально-эмоционального общения.

Групповые занятия с родителями проводятся на основе добровольного участия. Группы открытые. Режим проведения: 1 раз в месяц (5 занятий по 3 часа).

Лютлова Е.К., Моница Г.Б «Тренинг эффективного взаимодействия с детьми», СПб «Речь»: 2005 ISBN: 5-9268-0029-3.

Тематический план:

№ п/п	Темы встреч	Практика	Теория	Всего
1	Обучение снятию эмоционального возбуждения.	2	1	3
2	Взаимодействие с тревожными детьми.	2,5	0,5	3
3	Взаимодействие с гиперактивными детьми.	2,5	0,5	3
4	Взаимодействие с агрессивными детьми.	2,5	0,5	3
5	Секреты психологического здоровья.	2,5	0,5	3
Всего:		12	3	15

Совместная деятельность педагога с родителями.

№ 1

Тема «Обучение родителей снятию эмоционального возбуждения».

Цель: показать и совместно отработать основные методы снятия эмоционального напряжения.

Задачи:

- Научить основам правильного дыхания.
- Дать первоначальные понятия о способах релаксации: медитация, визуализация.
- Дать информацию о повседневных способах снятия напряжения.

1.1 Основы правильного дыхания. /Теоретическое обоснование/

1.2 Обучение техникам расслабляющего дыхания.

1.3 Отработка упражнений:

- «Воздушный шар»
- «Глубокое дыхание» /7-7-7/
- «Пение гласных букв»

2.1 Медитация как способ расслабления:

- Что такое медитация.
- Виды медитации

2.2 Практикум. Отработка визуализаций:

- «Водопад»
- «Медитация по Джекобсону».

7. Повседневные способы снятия напряжения:

- рисование, лепка;
- прослушивание музыкальных произведений;
- водные процедуры: контрастный душ, бассейн, обливания;
- ритуалы.

4. Обсуждение полученных знаний и впечатлений.

№ 2

Тема: «Взаимодействие с тревожными детьми».

Цель: Обучение взаимодействию родителей с детьми, имеющими повышенную тревожность

Задачи:

- Отработать навыки правильного дыхания.
- Обучить игре, как способу снятия мышечного напряжения.
- Дать информацию о способах и формах взаимодействия с тревожными детьми.
- Тренинг повышения самооценки педагогов.
- Закрепить в практике полученные знания.

1. Приветствие. «Пожелание» либо «Карусель».

3.1 Мини – лекция «Что такое тревожность»

- 3.2 Практическое задание «Портрет тревожного ребенка»
- 3.3 Мини-лекция «Как выявить тревожного ребенка»
- 3.4 Игра «Кенгуру»
- 3.5 Мини-лекция «Как помочь тревожному ребенку»
8. Игра «Упражнение на релаксацию»
9. Упражнения, способствующие повышению самооценки:
 - «Царская семья»
 - «Я - Алла Пугачева»
10. Игры, способствующие снятию мышечного напряжения
 - «Ласковый мелок»
 - «Тряпичная кукла»
 - «Дерево»
 - «Добрый – злой»
 - «Веселый – грустный»
6. Восемь рецептов для повышения самооценки. Для родителей.
7. Обратная связь.

№ 3.

Тема: «Взаимодействие с гиперактивными детьми».

Цель: Обучение взаимодействию родителей с детьми, имеющими гиперактивность.

Задачи:

- Дать информацию о том, что такое гиперреактивность
 - Научить способам взаимодействия с гиперактивными детьми.
 - Отработать полученные знания на практике.
 - Формирование навыка расслабляющего дыхания.
1. Приветствие.
 - 2.1 Мини-лекция «Что такое гиперактивность»
 - 2.2 Упражнение «Портрет гиперактивного ребенка»
 - 2.3 Игра: «Давайте поздороваемся»
 - 2.4 Мини-лекция как выявить гиперактивного ребенка.
 - 2.5 Упражнение «как выявить гиперактивного ребенка»
 - 2.6 Игра: «Сто мячей»
 - 2.7 Мини-лекция «Как помочь гиперактивному ребенку»
 - 2.8 Игра «Маленький зверек»
 3. Упражнения на дыхание, способствующие снятию напряжения и переключению внимания. «Лифт», «Воздушный шар», «Глубокое дыхание», «Песня буквы А».
 - 4.1 Обсуждение писем гиперактивному ребенку и от гиперактивного ребенка.
 - 4.2 Составление собственного письма.
 5. Обратная связь.

№ 4

Тема: Обучение эффективному взаимодействию родителей с агрессивными детьми».

Цель: Обучение эффективному взаимодействию родителей с агрессивными детьми.

Задачи:

- Дать информацию о том, об агрессии и агрессивности.
 - Научить способам взаимодействия с агрессивными детьми.
 - Отработать полученные знания на практике.
 - Формирование навыка мышечного расслабления с помощью упражнений.
1. Приветствие. «Пожелание»
 - 2.1 Мини-лекция «Что такое агрессия и агрессивность. Их отличия»
 - 2.2 Практическое задание «Портрет агрессивного ребенка.
 - 2.3 Мини-лекция «Как выявить агрессивного ребенка»
 - 2.4 Игра «Белые медведи»
 - 2.5 Метод кейса. Помощь агрессивному ребенку.
 - 2.6 Обсуждение
 - 2.7 Мини-лекция «Как помочь агрессивному ребенку»

3. Упражнения на снятие мышечного напряжения.

4. Обратная связь.

№ 5.

Тема: «Секреты психологического здоровья семьи».

Цель: обучить родителей помощи в эмоциональном развитии детей.

Задачи:

- Дать информацию об особенностях развития эмоциональной сферы дошкольников.
- снятие эмоциональных зажимов, прочувствование через игру модели поведения с окружающими, в том числе с детьми.
- переоценка взаимодействия с детьми на уровне замечаний.
- обучить родителей играм на формирование доверия у детей.
- Рефлексия полученного опыта.

1. Приветствие.

/Коротко о себе и своем ребенке /по кругу/

2.1 Краткая информация об особенностях развития эмоциональной сферы дошкольников о психологическом здоровье семьи в целом и о его формировании.

3. Игра «Локотки».

Рефлексия полученного опыта.

4. Мини-лекция по транзактному анализу. Беседа на тему оптимизации взаимоотношений с детьми и между собой.

5. Игра: «Ряд замечаний.»

Рефлексия полученного опыта.

6. Мини-лекция «Механизмы защиты у детей дошкольного возраста»

Обсуждение: «Помощь детям в решении возникающим проблем»

7. Игра «Цепочка» + игра «Тяни холсты»

Тяни холсты на покроечку,

Тяни холсты на рубашечку,

Тяни-потягивай, поперек покладывай.

7. Ритуал прощания. Рефлексия по поводу полученных впечатлений. Пожелания.

III. Организационный раздел

III.1 Модель организации образовательного процесса.

Образовательная деятельность с детьми строится на использовании лично-ориентированных технологий, направленных на партнерство, сотрудничество, сотворчество педагога и ребенка.

Программа реализуется через трехчастную модель организации образовательного процесса:

I. Совместная деятельность взрослого и ребенка			II. Самостоятельная деятельность детей	III. Взаимодействие с семьей
Занятия с психологом	Индивидуальная работа психолога с детьми	работы воспитателями в группах в ходе режимных		

Детские виды деятельности с использованием разнообразных форм и методов работы.	Разнообразные культурные практики и, прежде всего самостоятельная детская игра, способствующие переносу системы знаний, умений, опыта деятельности и эмоционально-ценностного отношения к миру в реальные отношения со сверстниками.	Психолого-педагогическое просвещение. Сотрудничество. Непосредственное вовлечение родителей в образовательную деятельность.
---	--	---

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам.

Режим проведения: 1 раз в неделю в средней группе (1 академический час = 20 минут), в старшей группе: 1 раз в неделю (1 академический час = 25 минут)

В соответствии с СанПиНом ежегодно разрабатывается расписание занятий (Совместная образовательная деятельность, как «занимательное дело», «продуктивная деятельность»), проводимых психологом с детьми при работе по пятидневной неделе.

III.2 Особенности организации информационно-развивающей среды.

Условием реализации настоящей программы является, созданная в учреждении информационно-развивающая среда, которая соответствует требованиям ФГОС ДО:

№ п/п	Характеристика ИРС	
1	<p>Насыщенность среды средствами обучения и воспитания, способствующими развитию социально-эмоциональной сферы, соответствующая:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ возрастным возможностям детей; ▪ содержанию Программы. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Наборы картинок, иллюстраций, открыток, слайдов, фотографий; альбомы «социальный мир): ✓ <i>социальные ситуации (в гостях, музее, театре, школе и т.п.);</i> ✓ <i>«что такое хорошо, что такое плохо» (правила культурного поведения);</i> ✓ <i>юмористические сюжеты;</i> ✓ <i>люди разной половой принадлежности;</i> ✓ <i>люди в разном эмоциональном состоянии и др.</i> ▪ Образно-символический материал: пиктограммы эмоций. ▪ Тематические дидактические игры. ▪ Атрибуты для театрализованных игр: элементы костюмов. ▪ Атрибуты для режиссерских игр: ширмы, разные виды театров. ▪ Наличие «уголка уединения». ▪ Тематическая художественная литература (сказки, рассказы, стихи и др.) ▪ Справочная литература для педагогов/родителей. ▪ ТСО: аудио и видеозаписи для коммуникативных игр, релаксационных пауз, психогимнастики и др. ▪ Интерактивные столы и обучающие программы и игры Mimio для детей дошкольного возраста. ▪ Картотека коммуникативных игр.
	Группы	

	Кабинет психолога	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Наборы картинок, иллюстраций, открыток, слайдов, фотографий; альбомы «социальный мир): ✓ <i>социальные ситуации (в гостях, музее, театре, школе и т.п.);</i> ✓ <i>«что такое хорошо, что такое плохо» (правила культурного поведения);</i> ✓ <i>юмористические сюжеты;</i> ✓ <i>люди разной половой принадлежности;</i> ✓ <i>люди в разном эмоциональном состоянии и др.</i> ▪ Образно-символический материал: пиктограммы эмоций. ▪ Справочная литература для педагогов/родителей. ▪ ТСО: аудио и видеозаписи для коммуникативных игр, релаксационных пауз, психогимнастики. ▪ Интерактивный стол и программы компьютерных игр для развития эмоциональной сферы. ▪ Стулья по количеству участников ▪ Напольный ковер округлой формы ▪ Дополнительное световое оборудование: <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>светильники;</i> ✓ <i>световые приборы для релаксации.</i> ▪ большой стол округлой формы; ▪ канцелярские принадлежности: бумага, карандаши. Фломастеры, пластилин, краски и т.п. ▪ Зеркала в рост ребенка.
2	Трансформируемость пространства	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Возможность изменений ИРС в зависимости от образовательной ситуации, интересов и возможностей детей.
3	Полифункциональность материалов	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Разнообразное использование различных составляющих предметной среды: мебели, матов, ковра, ширм и т.п.
4	Вариативность	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Наличие различных пространств, разнообразия материалов, игр, игрушек, обеспечивающих свободный выбор детей. ▪ Периодическая сменяемость игрового материала, появление новых, стимулирующих развитие эмоциональной сферы.
5	Доступность	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Доступность для детей всего пространства группы или кабинета психолога. ▪ Свободный доступ к играм, материалам, игрушкам, пособиям, обеспечивающим разные виды детской активности. ▪ Исправность и сохранность материалов и оборудования.
6	Безопасность	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Соответствие всех элементов среды требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

III.3. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

Реализация Программы обеспечивается следующим методическим комплексом:

Список литературы для психолога:

1. «Практикум по арт-терапии» / под ред. А. И. Копытина. СПб. Питер, 2001.

2. Лютова У.К., Моница Г.Б «Тренинг эффективного взаимодействия с детьми». СПб2000 Речь. /2005
3. Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна», 2009, 1/.
4. Нгуен М.А., Психологические предпосылки возникновения эмоционального интеллекта в старшем дошкольном возрасте // Культурно-историческая психология 2007, №3, с. 46-51. /
5. Электронный журнал «Психологическая наука и образование» Www. psyedu. ru / ISSN: 2074-5885 /2012, №2
6. Романов А.М «Коррекция расстройств поведения и эмоций у детей.» 2006
7. Воронова А.П., Нилова Т.А «Азбука общения» // СП, 1998
8. Вяловский А.С., Яковлева А.С. «Оздоровительный учебник игры. Практикум» // СП, 2001
9. Оксlinger В «Окно в мир ребенка». 1997
10. Практикум по психологическому консультированию. Абрамова Г.С. – Екатеринбург: «Деловая книга», Москва: издательский центр «ACADEMIA», 2004.
11. Агеева. И.А «Успешный учитель» тренинговые и коррекционные программы. //Речь 2007
12. Ключева Н.В., Свистун М.А. «Программы социально-психологического тренинга» Ярославль, 1992
13. Самоукина Н.В. «Игры в школе и дома» //Новая школа 1993
14. Левис Ш., Левис Ш. «Ребенок и стресс». //СП 2001
15. Д.И. Воробьева «Гармония развития. Интегрированная программа интеллектуального и творческого развития личности дошкольника» СПб 2003

Список литературы для воспитателей:

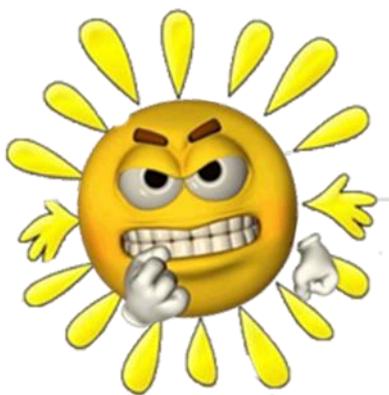
1. Оксlinger В. «Окно в мир ребенка» 1997
2. Левис Ш., Левис Ш «Ребенок и стресс».. //СП 2001
3. Князева О.Л., Стеркина Р.Б «Я, ты, мы» - учебно-методическое пособие по социально-эмоциональному развитию детей дошкольного возраста» -М, ДиК 1999
4. Ключева Н.В., Косаткина Ю.В. «Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов» 1997 Ярославль «Академия развития»
5. Фесюкова Л. Б., «Чувства. Эмоции: Комплект наглядных пособий для дошкольных учреждений и начальной школы». / М., 2011.
6. Насонкина С. «Учимся вежливости. Дошкольникам об этикете» / серия: Информационно-деловое оснащение ДОУ. СПб, Детство-Пресс, 2010.
7. Нищева Н.В. «А как поступишь ты? Дошкольникам об этикете» / СПб, Детство-Пресс, 2010.
8. Д.И. Воробьева «Гармония развития. Интегрированная программа интеллектуального и творческого развития личности дошкольника» СПб 2003

Приложения:

Приложение № 1

Контроль эмоциональных состояний «Солнышко».

В начале и в конце занятий с детьми каждому ребенку, по кругу, предлагается показать - какое солнышко для него светит сейчас.



Приложение №2

Гномики



Приложение №3

Упражнения на общемышечную релаксацию:

■ Поза покоя.

Сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

*Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать,
Но не все пока умеют
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая-
Очень легкая, простая,
Замедляется движенье,
Исчезает напряженье...
И становится понятно-
Расслабление приятно!*



■ Кулачки.

Сожмите пальцы в кулачек покрепче. Руки лежат на коленях. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Вот как напряглись руки! Руки устали. Расслабили руки, Отдыхаем. Кисти рук потептели. Легко, приятно так сидеть.

*Руки на коленях,
Кулачки сжаты,
Крепко с напряженьем
Пальчики прижаты.
Пальчики сильнее сжимаем –
Отпускаем, разжимаем.
Знайτε девочки и мальчики:
Отдыхают наши пальчики.*



■ Олени.

Представьте себе, что вы олени. Поднимите руки над головой, скрестите их, широко расставив пальцы. Вот такие рога у оленя. Напрягите руки, чтобы они стали твердыми! Уроните их на колени.

*Посмотрите: мы - олени,
Рвется ветер нам на встречу!
Ветер стих,
Расправим плечи,
Руки снова на колени.
А теперь немножко лени...
Руки не напряжены
И расслаблены.
Знайτε девочки и мальчики,
Отдыхают ваши пальчики!
Дышится легко, ровно, глубоко.*



■ Пружинки.

Представим, что мы поставили ноги на пружинки. Они выскакивают из пола и отталкивают носки, так, что они поднимаются вверх, а пятки продолжают упираться в пол. Перестали нажимать на пружинки, Ноги расслабились.

*Что за странные пружинки
Упираются в ботинки?
Ты носочки отпускай,
На пружинки нажимай,*



*Крепче, крепче нажимаем...
Нет пружинки - отдыхай!
Руки не напряжены,
Ноги не напряжены
И расслаблены.
Найдите девочки и мальчики, -
Отдыхают ваши пальчики!
Дышится легко, ровно, глубоко.*

■ **Загораем.**

Представьте себе, что ноги загорают на солнышке. Поднимаем ноги, держим. Ноги напряглись. Опустили ноги,
*Мы прекрасно загораем!
Выше ноги поднимаем!
Держим... Держим... Напрягаем.
Загораем! Опускаем/резко опустить/
Ноги не напряжены, а расслаблены.*



■ **Штанга.**

Делаем вид, что поднимаем тяжелую штангу.

*Мы готовимся к рекорду,
Будем заниматься спортом
Штангу с пола поднимаем
Крепко держим...
И бросаем!
Наши мышцы не устали и еще послушней стали.*



■ **Кораблик.**

Представим, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги пошире и прижмите их к полу. Качнуло палубу, прижимаем к полу правую ногу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямились! Расслабили ногу. Качнуло в левую сторону, прижимаем другую ногу.
*Стало палубу качать!
Ногу к палубе прижать!
Крепче ногу прижимаем,
А другую расслабляем.*



■ **Любопытная Варвара.**

Поочередно поворачиваем с напряжением голову влево и вправо, вверх, вниз.
*Любопытная Варвара
Смотрит влево...
Смотрит вправо...
А потом опять вперед-
Тут намного отдохнет.
Шея не напряжена, а расслаблена.*



*А Варвара смотрит вверх!
Выше всех, все дальше вверх!
Возвращается обратно-
Расслабление приятно!
Шея не напряжена
И расслаблена.*



*А теперь посмотрим вниз-
Мышцы шеи напряглись!
Возвращаемся обратно-
Расслабление приятно!
Шея не напряжена
И расслаблена.*



1. Упражнения на расслабление мышц лица и языка.

▪ Хоботок.

Вытянуть губы хоботком /звук «у»/. Напряглись губы. Опускаем хоботок.
*Подражаю я слону,
Губы хоботом тяну,
А теперь их отпускаю
И на место возвращаю.
Губы не напряжены
И расслаблены.*



▪ Рот на замочке.

Поджимаем губы так, чтобы их совсем не было видно.
Закрываем рот на замочек. Сильно-сильно сжимаем губы. Отпускаем.

▪ Лягушки.

Произносим звук «и».

▪ Орешек.

Представим, что мы разгрызаем очень крепкий орешек.
*Зубы крепче мы сожжем,
А потом их разожжем,
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляется.*



▪ Сердитый язычок.

Язык упирается в верхние губы, затем опускаем.
*С языком случилось что-то:
Он толкает зубы!
Будто хочет их за что-то
Вытолкнуть за губы!
Он на место возвращается
И чудесно расслабляется.*

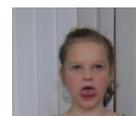
▪ Горошина.

Язык прижимается к щеке и надавливает на нее будто за щекой горошина.

▪ Горка.

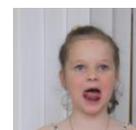
Удерживая кончик языка за нижними зубами, выгибаем его горкой.

*Спинка языка у нас
Станет горочкой сейчас!
Я растаять ей велю-
Напряженья не люблю.
Язык на место возвращается
И чудесно расслабляется.*



▪ Чашечка.

Выгибаем язык в форме чашечки. Расслабляем.



Приложение № 4

Упражнения на развитие внимания к себе и к окружающим. Развитие творческого и ассоциативного мышления.

- **Игрушка.**

Представим, что волшебный шар превратил всех детей в разные игрушки. Давайте откроем секрет и расскажем, кто в какую игрушку превратился, и почему именно в эту.

- **Имена.**

Сегодня каждый из нас может выбрать себе любое имя. Давайте поделимся, кто какое имя выбрал, и объясним почему.

- **Цветок.**

Представим, что волшебный шар превратил всех детей в разные цветы на одной большой поляне. Давайте откроем секрет и расскажем, кто в какой цветок превратился и почему.

- **Дерево.**

Представим, что волшебный шар превратил всех детей в большой лес, где каждый ребенок стал деревом. Давайте, откроем секрет и расскажем, кто в какое дерево превратился.

- **Предметы игровой комнаты.**

Представим, что волшебный шар превратил всех детей в разные предметы нашей игровой комнаты. Давайте откроем секрет и расскажем, кто в какой предмет превратился.

- **Животное.**

Представим, что волшебный шар превратил всех детей в разных животных. Давайте откроем секрет и расскажем, кто в какое животное превратился.

- **Сказка и игровой персонаж.**

Представим, что волшебный шар превратил всех детей в сказку. И каждый из нас превратился в свою сказку и стал героем этой сказки. Давайте откроем секрет и расскажем, кто в какой сказке оказался и каким героем стал.

- **Картина.**

Представим, что волшебный шар превратил всех детей в картину. Давайте откроем секрет и расскажем, кто в какую картину превратился и, что на ней изображено.

- **Времена года.**

Представим, что волшебный шар превратил всех детей в разные времена года. Давайте откроем секрет и расскажем, кто в какое время года превратился и объяснит почему.

- **Вид транспорта.**

Представим, что волшебный шар превратил всех детей в разные виды транспорта. Давайте откроем секрет и расскажем, кто в какой вид транспорта превратился.

- **Цвет.**

Представим, что волшебный шар превратил всех детей в разные цвета. Давайте откроем секрет и расскажем, кто в какой цвет превратился.

- **Одежда.**

Представим, что волшебный шар превратил всех детей в разную одежду. Давайте откроем секрет и расскажем, кто в какую одежду превратился.

- **Геометрические фигуры.**

Представим, что волшебный шар превратил всех детей в разные геометрические фигуры. Давайте откроем секрет и расскажем, кто в какую геометрическую фигуру превратился.

Приложение № 5

- **Насос-мяч.**

Цель: осознание своих чувств напряжения и расслабления.

Игра в паре. Один участник исполняет роль мячика, другой насоса. Сначала «мячики» стоят, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах. Корпус наклонен вперед, голова опущена. Когда «насос» начинает надувать мячи, сопровождая свои действия звуком, дети начинают расправляться, надувают щеки и поднимая руки. Мячи надуты. Ведущий вытягивает шланг насоса из мячей.

Дети издадут с силой звук «ш-ш-ш-ш», возвращаясь в исходное положение.

- **Медвежата.**

Цель: мышечное расслабление.

Ребенок превратился в маленького медвежонка. Он лежит в берлоге. Подул холодный ветер и пробрался в берлогу. Медвежонок замерз. Он сжался в маленький клубочек - греется. Стало жарко, медвежонок развернулся и зарычал.

- Путаница.

Цель: снятие эмоционального напряжения, формирование чувства сплоченности. Все дети берутся за руки. И потом запутываются. Задача водящего распутать всех.

- Белые медведи.

Цель: снятие мышечного напряжения, стимулирование активности и навыков совместных действий.

Двое детей берутся за руки - это медведи. Со словами «Медведи идут на охоту!» они бегут, стараясь окружить и поймать других участников игры. Потом медведи ложатся спать и снова идут на охоту. Игра продолжается до тех пор, пока останется один, два ребенка.

- Гусеница.

Цель: снятие эмоционального напряжения, формирование сплоченности.

Все дети берут друг друга по цепочке за талию сзади. Голова гусеницы начинает движение, преодолевая различные препятствия. Задача детей не отпускать руки.

- Котята.

Цель: формирования умения выражать различные эмоциональные состояния.

Под музыку ребята по команде ведущего изображают котят: спящих, играющих, кушающих, дерущихся, мирящихся, умывающихся и т.д.

- Гномики.

Цель: передача и распознавание эмоционального состояния окружающих, формирование внимания к внутреннему состоянию других.

У каждого ребенка в руках изображение гномика, выражающего определенную эмоцию.

Никто не показывает своего гномика другим. Каждый по цепочке должен передать состояние своего героя так, чтобы все угадали эмоцию. Угадавший должен не только назвать ее, но и изобразить. /Вместо гномиков могут быть использованы другие персонажи.

- Compliments.

Цель: формирование внимательного отношения к окружающим, умения в каждом человеке обнаружить положительную черту характера.

Дети по кругу вместе с улыбкой говорят друг другу комплименты.

- Зоопарк.

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения, формирование произвольности движения.

Когда включается музыка все дети превращаются в животных, т.е в зоопарк. Каждый изображает своего животного. Когда музыка резко обрывается, все замирают. И отгадывают одну из фигур. Музыка продолжается, и все начинается вновь. /Игра продолжается до тех пор, пока все обитатели зоопарка не будут отгаданы. /

- Дракон кусает свой хвост.

Цель: снятие напряжения, невротических состояний, страхов.

Звучит веселая музыка. Дети встают друг за другом и крепко держатся за плечи. Первый ребенок - голова дракона, последний - хвост дракона. Голова дракона пытается поймать хвост, а тот уворачивается. Цепочка не должна прерваться. В роле хвоста и головы должны поучаствовать все желающие.

- Поводырь.

Цель: формирование чувства ответственности за другого человека, доверительного отношения друг к другу.

Сначала ведущий водит ведомого с повязкой на глазах, испытывая чувство руководства и ответственности за его благополучие. Затем дети меняются ролями.

- Танец-стоп.

Цель формирование произвольности внимания, снятие эмоционального напряжения. Звучит музыка. Все дети танцуют. Внезапно музыка прерывается, и дети замирают. Под музыку дети вновь начинают свой танец.

- Море волнуется.

Цель: снятие эмоционального напряжения, формирование мышечной концентрации.

Ведущий произносит считалку:

Море волнуется - раз!

Море волнуется – два!

Море волнуется – три!

Морская фигура на месте – замри!

Дети замирают, изображая какой-либо предмет. Ведущий должен угадать, что это.

- Сова.

Цель: снятие напряжения.

Выбирается ведущий – сова. Остальные дети – мыши. Звучит музыка и все «мыши» выходят на прогулку. Музыка замирает – ночь. На охоту вылетает сова, все дети разбегаются, Сова охотится. Музыка начинается – вновь сова спит, мыши спокойно гуляют.

- Кто за кем.

Цель: развитие внимания, снятие напряжения.

Ведущий отворачивается. Дети выстраиваются цепочкой. Ведущий поворачивается и запоминает. Затем он опять отворачивается, и один или два человека меняют свои места. Задача ведущего – расставить ребят так, как они до этого стояли.

Приложение № 6

- Облака

1. Сядь удобно. Закрой глаза.
2. Глубокий вдох- выдох \3 раза \
3. Представь прекрасное голубое небо. По нему двигаются облака. Ты наблюдаешь за ними. Глубокий вдох- выдох \3 раза \. Все твои мысли улетают вместе с облаками. Все твои беды, неприятности улетают вместе с облаками. Тебе хорошо, спокойно.
4. Вот двигается облако, похожее на зайчика. Полюбуйся им. Какое оно большое, красивое. Оно белое, а может синее, может голубое. Дотронься рукой до облака, пощупай его. Оно мягкое, пушистое, теплое, а может холодное. А теперь движется облако похожее на собачку. Полюбуйся им. Какого оно цвета. Белое, голубое, может синее. Какое на ощупь- мягкое, пушистое, холодное, теплое. Какой приятный запах. Понюхай. Запах свежести, моря, дождя.
5. Глубокий вдох- выдох \3 раза \. А теперь плывет твое облако. Оно самое лучшее, самое красивое. Посмотри на что оно похоже. Какого оно цвета? Запомни. Пощупай его рукой. Какое оно? Мягкое ли? Пушистое? Теплое или холодное. Понюхай его. Чем оно пахнет. Ляг – полежи в своем облаке. Тебе хорошо, спокойно, уютно. Покачайся. Это облако дарит тебе все самое лучшее. Запомни это ощущение.

- Глубокий вдох- выдох \3 раза \. Когда я скажу один, медленно открой глаза. 3- глубокий вдох- выдох. 2- глубокий вдох- выдох. 1-глубокий вдох –выдох. Медленно открой глаза.

- Водопад

1. Сядь удобно. Закрой глаза.
2. Глубокий вдох- выдох \3 раза \. Представь, что ты находишься под водопадом. Вода чистая, прохладная. Небо светло-голубое. Воздух свежий. Вода мягко струится по твоей спине. Она стекает с тебя и продолжает свой бег дальше. Постой немного под водопадом, позволяя воде омыть твое тело и уноситься прочь.



Dan Gibson – Звук водопада (www.petamusic.ru).mp3

- Тропический остров.

1. Сядь поудобней. Закрой глаза. Ты видишь прекрасный волшебный остров. Это м.б. место, где ты однажды побывал, которое видел на картинке или любое нарисованное твоим воображением.
2. Ты единственный человек на этом острове. Кроме тебя там только звери, птицы, цветы. Какие звуки ты слышишь? Какие запахи чувствуешь? Ты видишь чистый берег и воду. Поплавай в море. Какое оно? Какая погода на острове? Как ты себя там чувствуешь совершенно один? Захвати это чувство с собой, возвращаясь назад в эту комнату. Глубокий вдох- выдох \3 раза \.
3. Теперь ты можешь представлять этот остров, когда захочешь, в любое время. Глубокий вдох- выдох \3 раза \. Медленно открой глаза.



Звуки природы – Звуки русского утреннего леса (www.petamusic.ru).mp3

- Волшебный сон.
Реснички опускаются...
Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем - 2 раза
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Наши руки отдыхают,
Ноги тоже отдыхают,
Отдыхают, засыпают - 2 раза
Шея не напряжена
И расслаблена...Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляется -2 раза
Дышится легко, ровно, глубоко....
 -----Длительная пауза-----
Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать!
НО пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем,
Потянуться, улыбнуться,
Всем открыть глаза и встать.

- Океан.
1. Глубокий вдох- выдох \3 раза \. Закройте глаза.
 2. Представьте, что вы в океане. В океане голубого цвета. Поверьте- вы волна в этом океане. Волна, струящаяся вверх, вниз. Вы медленно поднимаетесь и опускаетесь, словно волна. Вверх, вниз. Глубокий вдох- выдох \3 раза \. А теперь ощутите, что вы растекаетесь и исчезаете точно также, как это происходит с волнами в океане. И- аааах! Ощутите, как это расслабляет вас. Теперь вы одно целое с океаном голубого цвета. Волн больше нет, океан – это вы. Прислушайтесь, медленно вслушайтесь в себя. Слушайте голос и звуки у себя в голове. Вы одно целое с этим голосом. Звук затихает и снова идет волна, как в океане. Эта волна исчезает, возникает новая. Еще. Глубокий вдох- выдох \3 раза \. Вам хорошо, спокойно. У вас все получается. Медленно откройте глаза.
 - Мышечная релаксация по методу Джейкобсона.
 1. Посмотрите на соседей. На глаза, на плечи, на лицо.
 2. Глубокий вдох- выдох \3 раза \.
 3. Представьте, как по небу бегут облака.
 4. Напрягли брови- глаза – подбородок – губы- - шею
 5. Глубокий вдох- выдох \3 раза \.
 6. Представьте облака.

7. Напрягли плечи – живот – руки – представьте, что в руках у вас лимон. Давите его, что есть силы.
8. Глубокий вдох- выдох \3 раза \. Облака.
9. Напрягли ягодицы – бедра – пальцы ног. Все тело. Ощутите тепло.
10. Расслабьтесь. Глубокий вдох- выдох \3 раза \. А теперь вы летите вверх к белому пятну. Все выше и выше. К звездам. Полетайте. Что вы видите, что чувствуете. Вы летите над землей. Над домами. Пролетаете над своим домом, над д\с. Внизу вы видите парк.



Музыка для
медитации – Китайс

Приложение № 7

Анкета для педагогов.

Оцените по 7-бальной системе:

Насколько Вы удовлетворены взаимодействием в целом?

Насколько Вы удовлетворены своей работой на занятии?

Кто, по Вашему мнению, внес наибольший вклад в ход занятия (исключая ведущего)?

Кто, по Вашему мнению, внес наименьший вклад в ход занятия (исключая ведущего)?

С кем бы Вы хотели работать в паре в ролевых ситуациях?

С кем бы Вы не хотели работать в паре в ролевых ситуациях?

Имя _____

Дата занятия _____

