муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребенка –детский сад № 31

**Тренинг радости для дошкольников «Моё настроение»**

Педагог-психолог

Т.А.Уланова

Этап 1. Активирующий

Упражнение «Покажи радость»

Педагог-психолог:

Ребята, сегодня мы собрались здесь, чтобы поиграть. Игры у нас будут психологические. Знаете, что это значит? (Выслушивает ответы, при необходимости успокаивает детей с предубеждениями о работе психолога.) Это значит, что мы будем пополнять наши запасы радости и хорошего настроения. И давайте сразу сделаем первое упражнение. Оно простое и смешное. Вы готовы? (Дети отвечают.)

Сейчас я попрошу вас изо всех сил показать мне, как вы радуетесь. Ну-ка, изобразите мне, какое у вас тогда лицо, какие движения. Что вы делаете, как двигаетесь, что говорите? Можно показывать, как угодно. На это у нас будет одна минута. Сейчас я включу песенку и начнем. (Включает песню, например, «Арам-зум-зум».) Прошу!

Дети изображают разные гримасы и движения, могут что-то говорить, кричать, бегать. Педагог-психолог дает им одну минуту, затем выключает музыку.

Педагог-психолог:

Ребята, я сама так развеселилась, глядя на вас. Вот вы умницы! Умеете радоваться. (Далее комментирует свои наблюдения.) Я заметила, что некоторые из вас (называет имена детей) во время радостных событий прыгают, скачут. Другие (называет имена) больше выражают свою радость лицом. А кто-то был такой спокойный (если были такие дети, называет их имена) или даже показал не радость, а другое чувство (если были дети, кто демонстрировал мрачную или печальную мимику, называет их имена). Мы все разные, но нам всем нужно хотя бы иногда быть счастливыми и радостными. И мы сейчас поиграем в одну игру, в которой каждый кое-что скажет.

Упражнение «Моя радость»

Педагог-психолог:

Ребята, прошу всех сесть на стульчики. Вот у меня есть мягкий мячик (или мягкая игрушка). Сейчас мы будем передавать его друг другу по кругу и называть по одному слову, которое будет означать что-то, от чего мы радуемся, бываем счастливыми. Начну я, потом передам мячик тебе (называет имя ребенка, с которого начнет; желательно выбрать активного жизнерадостного ребенка). Ты передашь мячик ему (называет имя ребенка, который сидит рядом с первым) и так далее. Начинаем. Моя радость и счастье – это…

Педагог-психолог называет предметы и явления, которые приносят радость: например, семья, чай, спорт, кошки, книжки. Передает мяч ребенку. Дети передают мяч друг другу и называют что-то, что их радует. Педагог-психолог при необходимости помогает наводящими вопросами: «Может быть, рядом с каким-то человеком весело и радостно?», «Какая-то игра?», «Какая-то еда?», «Погода?», «Игрушка?», «Животное?», «Занятие?»

Этап 2. Основной

Упражнение «Передай смешинку»

Педагог-психолог:

Ребята, не убирайте мячик (игрушку), он нам понадобится для нашей суперигры. Только я еще добавлю к игре вот такую тарелочку (берет небьющуюся тарелку). Готовы? Сейчас расскажу, что мы будем делать.

Мы сейчас с вами поиграем в игру «Передай смешинку». Наш мячик становится смешинкой. Он очень любит смеяться. Смотрите, я кладу его на тарелочку (кладет мяч на тарелку). Сейчас мы будем передавать его друг другу по кругу и во время этого будем говорить: «ха-ха-ха». А передавать будем вот так – держать тарелочку на ладонях (обе ладони вверх, на них тарелочка). Давайте попробуем (передает первому ребенку).

Педагог-психолог включает веселую песню, например, «Если весело живется, делай так». Игра начинается. Педагог-психолог наблюдает за тем, как дети реагируют: раскрепощаются ли в игре, радуются ли. Если у ребенка не получается передать мячик соседу, педагог-психолог помогает ему. При желании он озвучивает дополнительные условия: «теперь передаем, стоя на одной ноге», «а теперь с закрытыми глазами», «теперь делаем еще и смешное лицо», «а теперь передаем и вместо “ха-ха” хрюкаем», «…мяукаем», «…поем». После того как воспитанники передадут тарелку с мячиком-смешинкой 2–3 раза по кругу, педагог-психолог выключает музыку.

Арт-упражнение «Два рисунка»

Педагог-психолог:

Ребята, давайте ненадолго сядем на места и поговорим. Скажите, вы могли бы мне показать, что в вас меняется, когда вам грустно и когда радостно? Давайте попробуем это нарисовать.

Педагог-психолог раздает каждому ребенку по два листа, А4, цветные карандаши или фломастеры.

Педагог-психолог:

Ребята, сейчас мы порисуем. У вас есть листочки и карандаши. Давайте сначала нарисуем что-то, из-за чего вам было недавно грустно или вы злились. Рисовать можно как угодно – можно кого-то или что-то нарисовать, а можно просто чиркать по листу, оставлять штрихи, круги, что захотите. Рисуем!

Все рисуют. Педагог-психолог подходит к детям, аккуратно расспрашивает, что именно нарисовано – какое событие, какое переживание. Дает поддерживающую обратную связь: «это правда тяжело», «ох как обидно», «бедняга», «вот это ты злился!» Когда рисунки готовы, педагог-психолог хвалит детей.

Педагог-психолог:

Я вижу такие выразительные рисунки! Какие вы молодцы! Давайте теперь сделаем кое-что с этими рисунками. Мы как будто уничтожим те плохие чувства, которые вы на них нарисовали. А для этого мы сделаем с этими рисунками то, что сами захотим. Например, мы можем исправить их – нарисовать рядом что-то хорошее, украсить их, заклеить наклейками (показывает стопку наклеек). Или можем уничтожить рисунки, скомкать, порвать листочки. А можем мелко-мелко свернуть листочек и спрятать где-то у меня в кабинете. Кто как захочет. Приступаем.

Дети заклеивают рисунки наклейками или рвут, комкают, прячут рисунки. В это время важно поддерживать отреагирование – не запрещать злиться или топтать лист, выражать понимание эмоциям ребенка: «я понимаю твою злость», «я чувствую, как это было для тебя тяжело».

Педагог-психолог:

А теперь возьмите еще по одному листочку и нарисуйте второй рисунок, который связан с радостью. Но рисовать мы будем необычно. Во-первых, берите карандашики не в ту руку, какой рисуете обычно (левши в правую, правши в левую). А во-вторых, рисуйте не какой-то сюжет, а узоры – линии, круги, волны. Включаю нашу веселую музыку и начинаем.

Включает музыку, например, «Танец маленьких утят», дети рисуют. Когда рисунки готовы, педагог-психолог хвалит детей.

Педагог-психолог:

Умницы! Какие милые, радостные, счастливые рисунки получились! Давайте повесим эти рисунки на стенд (на доску). А после занятия тот, кто захочет, возьмет рисунок с собой домой. (Дети закрепляют рисунки.)

Игра «Голова – колени – пальцы»

Педагог-психолог:

У меня есть еще одна игра, чтобы мы подвигались и повеселились. Вы готовы? Повторяйте мои движения!

Первый раз педагог-психолог показывает движения без музыки, потом под музыку. Каждое движение на протяжении игры он громко называет вслух. Дети выполняют все движения обеими руками. Движения, которые педагог-психолог показывает детям: «голова» – схватиться за голову; «колени» – схватиться за колени; «пальцы» – руки перед собой, согнуть в локтях, соединить пальцы на каждой руке так, чтобы соприкоснулись подушечки, как будто держим щепотку песка. «Глаза» – закрыть ладонями глаза; «уши» – закрыть ладонями уши; «нос» – закрыть ладонями нос; «губы» – приложить пальцы к губам.

Педагог-психолог:

Голова – колени – пальцы – голова – колени – пальцы – голова – колени – пальцы – колени – пальцы – колени – пальцы – глаза – уши – губы – нос. (Повторяет этот ритм 3–4 раза. Дети выполняют упражнение.) Ребята, какие вы умницы! Так хорошо все получилось! У нас осталось немного времени, и мы проведем заключительную игру.

Этап 3. Завершающий

Игра «Стоп-вопрос»

Педагог-психолог:

Садитесь на свои стульчики, подышите спокойно. Молодцы! Наша заключительная игра такая: я буду задавать вопрос или задание, а потом закрывать глаза. Вам я дам мячик. Передавайте его друг другу по кругу. В какой-то момент я скажу «стоп», и тот, у кого в руках окажется мячик, ответит на мой вопрос или выполнит задание. (Берет мячик.) Вот мячик у меня в руках. Задаю вопрос: «Что сегодня было самое веселое?» Берите мячик, начинайте передавать друг другу, я закрываю глаза. Когда скажу «стоп», отвечает тот, у кого в руках мячик. (Задает вопросы и дает задания.)

Ребята, вы такие молодцы! Вы очень хорошо поиграли, мне было очень весело. А как вам? (Слушает ответы, дает обратную связь.) Ребята, кто захочет, может взять свой веселый рисунок домой. Я вас всех благодарю, люблю, и на сегодня я прощаюсь с вами. Спасибо вам за прекрасную работу!