Идентификатор: 262-292-075

Автор: воспитатель МБДОУ детского сада комбинированного вида №43 «Буратино»
Сергеева Елена Михайловна.

**Приложение2.**

**Программа психокоррекции по развитию базовых**

**эмоций и чувств детей дошкольного возраста**

**Радость**

Фактором, отражающим эмоциональное благополучие ребенка, является состояние удовольствия и радости. Радость характеризуется как приятное, желанное, позитивное чувство. Прямое обучение радостным переживаниям невозможно. Однако взрослые могут научить им ребенка косвенно, разделяя с ним свою радость, демонстрируя такой стиль жизни и взаимного общения, который будет благоприятствовать позитивным переживаниям.

Для знакомства с эмоцией радости на занятиях используются различные упражнения [3].

* **Этюд «Кто как радуется»**

Дети становятся в круг. Ведущий предлагает детям изобразить, показать без слов, как они радуются при встрече с мамой, когда они встречают гостей в свой день рождения, при совместных прогулках с родителями или при походе в зоопарк, цирк.

* **Этюд «Новые игрушки** »

Ведущий предлагает детям послушать рассказ про то, как девочке Маше подарили новую куклу, а мальчику Сереже - новую машинку. Они рады, весело смеются, скачут, кружатся, играют с новыми игрушками. Звучит веселая музыка. Детям раздают игрушки и просят изобразить радость вместе с героями рассказа. Выразительные движения: дети с игрушками улыбаются, прыгают, танцуют под музыку.

* **Этюд «Танец радости»**

Дети становятся в круг, берутся за руки, затем все вместе скачут, как радостные воробушки в солнечную погоду, подставляют бока солнышку, как радостные котята, а потом прыгают как радостные ребята на солнечной прогулке.

**Страх**

Это одна из первых эмоций, которую испытывает новорожденный младенец; связана с ощущением опасности. Уже впервые месяцы жизни ребенок начинает пугаться, сначала резких звуков, затем незнакомой обстановки, чужих людей. С ростом ребенка часто вместе с ним растут и его страхи.

Появление некоторых страхов у ребенка обусловлено его развитием. Возрастная периодизация формирования чувств и появления страхов представлена в таблице1.

Таблица 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст  | Чувства  | Страхи  |
| Младенчество  | Небезопасность  | Страх агрессии извне  |
| Ранний возраст (кризис 3-х лет) | Самостоятельность, автономность;зависимость, несвобода | Социальные ранние страхи (боязнь чужого человека и т. д.) |
| Дошкольный возраст | Одиночество (на этом этапеважно формировать удетей сопричастность,принятие в сообщество) | Страх самовыражения |
| Младший школьный возраст | Неполноценность | Страх взросления,инфантилизм |

Помочь ребенку преодолеть появившиеся страхи должны взрослые, и в первую очередь, родители. Для этого родителям следует понять причины, повлекшие за собой появление страхов у ребенка. Это могут быть:

* ;гиперопека
* обособленность родителей;
* конфликты в семье;
* отсутствие одного из родителей;
* суровые наказания, запреты;
* жесткое обращение, физическое насилие;
* компьютерные игры;
* бесконтрольный просмотр телевизионных программ и фильмов;
* сильный испуг (особенно в ситуации внезапности);
* пребывание в экстремальной ситуации (пожары, наводнения, взрывы, землетрясения, теракты и т.д.).

Для коррекционной индивидуальной или подгрупповой (2-3 человека) работы уместно использовать следующие игровые психотерапевтические техники, игры и упражнения:

* фантазирование, предполагающее направленную визуализацию и активное воображение;
* сочинение историй, способствующее, благодаря разнообразным приемам, развитию вербальных навыков;
* техники художественной экспрессии, основанные на использовании различных изобразительных материалов и помогающие детям справиться с эмоциональными нарушениями;
* использование в игровых действиях игрушек и различных предметов;
* групповые упражнения, предназначенные для работы в различных условиях и с разными группами детей.
* **Игра «Пчелка в темноте»**

**Цель:** коррекция боязни темноты, замкнутого пространства, высоты.

**Ход игры**: пчелка перелетала с цветка на цветок (используются детские скамейки, стульчики, тумбы разной высоты, мягкие модули). Когда пчелка прилетела на самый красивый цветок с большими лепестками, она наелась нектара, напилась росы и уснула внутри цветка. Используется детский столик или высокий стул (табуретка), под который залезает ребенок. Незаметно наступила ночь и лепесточки стали закрываться (столики и стулья покрываются материей). Пчелка проснулась, открыла глаза и увидела, что кругом темно. Тут она вспомнила, что осталась внутри цветка и решила поспать до утра. Взошло солнышко, наступило утро (материя убирается), и пчелка вновь стала веселиться, перелетая с цветка на цветок. Игру можно повторять, усиливая плотность ткани, тем самым увеличивая степень темноты. Игра может проводиться с одним ребенком или с группой детей.

* **Игра «Живая шляпа»**

**Цель:** объяснение относительности страха посредством игры.

**Ход игры**: детям предлагается поиграть в игру «Живая шляпа», где они являются активными участниками. Психолог (очень эмоционально) начинает свой рассказ. «Это произошло совсем недавно с очень хорошими друзьями. Однажды у\_\_\_\_\_\_\_\_ (имя одного из присутствующих) был день рождения. И он пригласил к себе: (психолог перечисляет имена всех присутствующих детей). В самый разгар веселья, когда родителей не было в комнате, раздался грохот. Дети насторожились, а кто-то даже успел испугаться. Психолог (делает испуганное выражение лица): «Ой, что это?!» - и с ужасом смотрит по сторонам, останавливая свой взгляд в углу комнаты (там заранее прячется игрушечный котенок, сидящий в машинке с дистанционным управлением, накрытый шляпой). Все ребята побежали в угол комнаты. И что же все там увидели? Дети предлагают варианты ответов. Психолог продолжает. Это была не просто шляпа…она двигалась! Психолог, незаметно от детей, начинает управлять движением шляпы. Дети разбегаются в разные стороны. Все, конечно же, испугались (психолог просит детей изобразить мимикой и жестами испуг). Как вдруг шляпа перевернулась, и там оказался маленький, пушистый, мягкий котенок. Все засмеялись и побежали гладить котенка. Детям предлагается дотронуться до котенка и погладить его».

* **Психотехника «Волшебный клубочек»**

**Цель**: повышение самооценки, снятие психического напряжения, устранение страхов, создание положительного эмоционального фона, развитие творческих способностей.

**Описание техники**: эта техника является альтернативой рисованию карандашами, фломастерами, красками и т.д. Рисование с помощью клубка не вызывает у детей страха, так как созданный рисунок не может быть плохим или хорошим и приносит чувство удовлетворения любому ребенку. Педагог имеет клубок ниток или веревки любого цвета и толщины. Разматывая нить, он показывает детям, каким образом, создавая на полу определенные фигуры, можно с ее помощью «рисовать». Затем передает клубок одному из детей и просит его продолжить «рисование». Ребенок, создав свою часть изображения, передает клубок следующему участнику игры. После того, как все дети «порисовали», педагог обсуждает с ними то, что получилось, и задает следующие вопросы: «Какие фигуры ты здесь видишь? Что напоминают тебе эти линии: предметы, людей, пейзажи, какие - нибудь события и т.д.? А есть ли здесь то, чего ты боишься? Назови, чего именно. Почему ты его боишься? Он какой? Когда он к тебе приходит?» и т.п. После того, как ответы первого ребенка прошли обсуждение и получили одобрение (поблагодарить за доверие), другие дети быстро включаются в игру. В группе формируется атмосфера взаимного доверия. Игра может использоваться как индивидуально, так и в микрогруппах из 2-3 человек.

**Гнев, злость**

Гнев - одна из важнейших эмоций человека, и в тоже время одна из самых неприятных. Причиной гнева обычно является фрустрация, связанная с ситуацией, не поддающейся контролю. Фрустрация - это психическое состояние, появляющееся у человека, если он не может получить ожидаемого. В подобной ситуации одновременно с эмоцией гнева часто активируются такие эмоции, как отвращение и презрение, и тогда формируется комплекс эмоций, который психологи называют триадой враждебности. Рассмотрим ряд при­чин, способных активизировать эмоцию гнева:

* большинство причин, вызывающих эмоцию гнева, попадают под определение фрустрации;
* боль и пролонгированная печаль тоже могут выступать как естественные (врожденные) активаторы гнева. Даже 4-месячные младенцы, еще не обладающие способностью к оценке ситуации, не умеющие понять, что с ними происходит, реагируют на боль, причиняемую уколом, выражением гнева и недовольства;
* ограничение физической свободы также служит активатором гнева, так как человек испытывает дискомфорт. Если дошкольника (особенно в кризисные периоды) усадить на стул или поставить в угол, в то время как другие дети будут играть - это может послужить активатором эмоции гнева;
* психологическое ограничение как источник гнева отличается от физического тем, что предполагает участие мыслительных процессов - человек должен понимать значение правил и запретов и осознавать возможные последствия их нарушения. Вероятно, первым психологическим ограничением в жизни человека является то самое «нельзя», которое родители говорят своему ребенку, когда он начинает бросать на пол пищу, пытается залезть на стол и т.п. Затем «нельзя»…начинает звучать все чаще и чаще, ибо, начав ходить, ребенок пытается освоить незнакомые ему территории и в своей жажде исследований способен «перевернуть вверх дном» весь дом. Этот период в жизни ребенка называют периодом «страшного нельзя»;
* гнев может быть вызван неправильными или несправедливыми действиями и поступками окружающих. В данном случае важно не столь действие само по себе, сколько его интерпретация ребенком;
* всякое ощущение дискомфорта – голод, усталость, стресс - может вызвать у человека гнев. Даже умеренное чувство дискомфорта, если оно длительно, может сделать его раздражительным или, выражаясь языком психологии, снизить порог гнева.

В том, что гнев мобилизует энергию человека, позволяющую действовать в целях самозащиты, есть положительные и отрицательные стороны. Так, наиболее распространенным способом выражения гнева является агрессивное поведение. Дети дошкольного возраста часто прибегают к таким формам агрессивного поведения, как вербальная агрессия (словесные оскорбления) и физическая агрессия (физическое насилие). Психологи также обнаружили, что дети, воспитанные агрессивными взрослыми, проявляют большую склонность к агрессии, чем дети, которых воспитывали на основе принципов сотрудничества и миролюбия [3].

Характеризуя эмоцию гнева, важно заметить, что иногда, сдерживая гнев, человек может страдать от того, что не имеет возможности свободно выразить свои чувства. При определенных обстоятельствах сдерживание гневных проявлений может вызвать повышение активности вегетативной нервной системы. Регулярное повторение ситуаций, вызывающих подобные нарушения в сердечнососудистой и других системах организма, может привести к психосоматическим расстройствам.

Поэтому наша задача помочь ребенку избавиться от накопившегося гнева конструктивными методами, т.е. мы должны научить дошкольника доступным способам выражения гнева, не причиняющим вреда окружающим. При встрече с агрессивным ребенком следует задать родителям и педагогам следующие вопросы:

Когда это началось?

Что явилось причиной агрессивности? Как это выглядело в первый раз?

Ч то изменилось в поведении ребенка с того времени?

Что на самом деле хочет ребенок?

Чем реально вы ему можете помочь?

Далее, согласно обстоятельствам, уместно использовать психотерапевтические игры и упражнения, этюды, методы художественного слова, танцевальной и двигательной терапии, которые приводятся ниже.

* **Этюд «Король боровик не в духе**»

**Цель:** развитие умения распознавать эмоциональные со­стояния.

**Описание этюда**: Ведущий читает стихотворение, а дети действуют согласно тексту.

Шел король Боровик

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком

И стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе:

Короля покусали мухи.

(В.Приходько.)

* **Игра «Смешинки и злючки»**

**Цель:** развитие умения распознавать эмоциональные состояния.

**Ход игры**: психолог предлагает детям рассмотреть два портрета: на одном изображено веселое выражение лица, на другом - злое. Детям задаются вопросы: «Какое настроение у детей, изображенных на картинке? Как вы узнали? Давайте посмотрим, как расположены брови, ротик». Дети внимательно рассматривают. «А теперь давайте подойдем к зеркалу и постараемся изобразить сначала веселое, затем сердитое выражение лица». Дети изображают с помощью мимики различное настроение и сравнивают с портретами.

* **Упражнение «Коврик злости**»

**Цель**: снятие негативных эмоциональных состояний.

**Описание упражнения**: в наличии у психолога или в группе детского сада в специально отведенном уголке лежит « коврик злости» (обычный маленький коврик с шероховатой поверхностью). Если вы видите, что ребенок пришел в детский сад агрессивно настроенным к окружающим или потерял контроль над своими действиями, предложите ему посетить вол­шебный коврик. Для этого ребенку нужно разуться, зайти на коврик и вытирать ножки до тех пор, пока малышу не захочется улыбнуться.

* **Игра «Волшебный мешочек»**

**Цель:** снятие негативных эмоциональных состояний, вербальной агрессии.

**Ход игры:** если в вашей группе есть ребенок, проявляющий вербальную агрессию (часто обзывает других детей), предложите ему перед входом в группу отойти в уголок и оставить все «плохие» слова в волшебном мешочке (маленький мешочек с завязочками). В мешочек можно даже покричать. После того, как ребенок выговорится, завяжите мешочек вместе с ним и спрячьте.

* **Техника «Разрывание бумаги»**

Данная техника позволяет получить хороший терапевтический эффект, т. к. доставляет детям много положительных эмоций, дает выход энергии и агрессивным импульсам, раскрепощает излишне скованных детей, учит их выполнять свои обещания, держать слово.

Материалы: необходимо иметь старые газеты и журналы либо другую ненужную бумагу.

Описание техники: перед началом игры у детей спрашивают, кто из них обещает убрать комнату в конце занятия, и объясняется, что это упражнение позволит им освободиться от неприятных чувств и потребует значительной энергии. Затем обсуждаются разные чувства и вызывающие их ситуации (3-4 мин.).

После этого дети вместе с педагогом начинают разрывать подготовленную бумагу на кусочки и бросать в кучку в центре комнаты. Когда кучка станет большой, дети энергично подбрасывают кусочки бумаги в воздух.

**Грусть, печаль**

Печаль - это отдельная эмоция, которая имеет свое специфическое выражение и свои уникальные феноменологические характеристики; ее обычно относят к негативным переживаниям. Как и любая базовая эмоция, печаль имеет под собой и естественные основания. Ее психологической основой являются разнообразные проблемные ситуации, с которыми сталкивается человек в повседневной жизни (неудовлетворенные первичные потребности, другие эмоции, а также образы, представления и воспоминания).

Мимически эмоция печали выражается так: внутренние концы бровей приподняты и сведены к переносице, глаза слегка сужены, а уголки рта опущены. Иногда можно наблюдать легкое подрагивание слегка выдвинутого подбородка. В зависимости от интенсивности выражаемой печали и от возраста человека мимическое выражение печали может сопровождаться плачем или рыданием. Для того чтобы избежать нежелательных последствий необходимо дать возможность ребенку «пережить» данное эмоциональное со­стояние, при этом взрослый должен продемонстрировать свое понимание ситуации, выразить сочувствие, сопереживание и заботу.

* «**История про Обидок и Грустинок»**

**Цель:** активация положительной эмоции для устранения или снижения интенсивности переживаемой печали, снятие психомышечного напряжения.

**Описание техники:** Если педагог (психолог) заметил, что в группе находится грустный, опечаленный ребенок, необходимо помочь ему выйти из этого состояния, переключив на положительные эмоции. С этой целью уместно отвести ребенка в тихий уголок (комнату релаксации, уголок уединения). Затем взрослый должен показать ребенку, что понимает его состояние и хочет помочь. В беседе задаются такие вопросы: «Почему ты грустишь? Что произошло с тобой?» и т. д. После выяснения причины грусти и печали, педагог рассказывает ребенку интересную историю про Обидок и Грустинок. «Жили-были на свете две подружки: Обидка и Грустинка. Они всегда ходили вместе и искали себе друзей. Обидка выглядела ... Как? (Педагог (психолог) обращается к ребенку, после получения ответа, предлагает свое описание.) Обидка была зеленого цвета, очень пушистая, а ладошки у нее были липкими, поэтому она могла приклеиться к прохожим. Грустинка выглядела ... Как? (Педагог (психолог) обращается к ребенку, после получения ответа, предлагает свое описание.) Грустинка была синяя с красным носиком и очень худенькими ножками. Ее часто уносило ветром, но на лапках у Грустинки были присоски, с помощью которых она цеплялась за все, что попадалось на пути. Ты сегодня выходил на улицу? (Педагог (психолог) обращается к ребенку.) Вот, там они к тебе и прилипли. Я даже вижу их. Обидка сидит у тебя на левом плече, а Грустинка - на правом. Давай их снимем, и пусть они летят дальше. Педагог (психолог) в комической форме начинает снимать Обидку и Грустинку, делая вид, что ему очень труд­но это сделать».

* **Игра «Волшебный стул»**

**Цель**: активация положительной эмоции для устранения или снижения интенсивности переживаемой печали, грусти.

**Ход игры:** если в группу пришел (или уже находится в ней) грустный ребенок, можно предложить всем детям по играть в игру «Волшебный стул». Для этого грустному ребенку предлагается присесть на стульчик. А остальным детям дается задание придумать как можно больше ласковых и нежных слов, адресованных их товарищу. После этого дети по очереди подходят к волшебному стулу, и, поглаживая сидящего на нем ребенка, говорят ему ласковые слова. Для примера, первым игру начинает педагог (психолог).

* **Игра «Кладоискатель»**

**Цель**: та же.

**Ход игры**: для игры понадобится тазик с песком, «сюрприз» (маленькая пластмассовая игрушка, резиновый мячик), схема маршрута. Педагог приглашает грустного, печального ребенка поиграть в игру «Кладоискатель». Затем проводится беседа: «У меня есть тазик, в котором зарыт клад. Но найти этот клад сможет только смелый ребенок, который разберется (прочитает) в карте-схеме. Заранее на песке ставятся условные ориентиры, которые отражены в карте-схеме. Чтобы добраться до клада, тебе нужно очень внимательно изучить карту и последовательно передвигаться с помощью пальчиков от указателя к указателю». Если ребенок испытывает за­труднения, надо показать ему как это делается. Добравшись до финиша, ребенку предлагается откопать клад руками. Игрушка остается у ребенка.

**Вывод:** Содержание коррекционной работы по развитию эмоциональной сферы можно структурно представить следующим образом:

1. Комфортная организация режимных моментов.

2. Оптимизация двигательной деятельности через организацию физкультурно-оздоровительных мероприятий: оздоровительно-профилактической гимнастики; физкультминуток; спортивных игр; подвижных игр (в том числе народных); Игровых заданий и упражнений; досугов.

3. Игротерапия: сюжетно-ролевые игры; игры-упражнения на эмоции и эмоциональный контакт; коммуникативные игры; дидактические игры.

4. Арттерапия: рисование; ритмопластика; танец; музыкально-ритмические движения; занятия-образы, игры-драматизации, сказкотерапия.

5. Психогимнастика: этюды; мимика; пантомимика.

6. Телесно-ориентированные методы, психомышечная тренировка.

7. Посещение комнаты психологической разгрузки.

8. Задания, направленные на: организацию совместной деятельности;

составление рассказов; организацию театрализованных игр.

9. Использование наглядных пособий: фотографий; рисунков; схем; символов; графических изображений [3].

**Путешествие в мир эмоций и работа с дидактическими пособиями**

Для совместной работы детей и родителей в нашем дошкольном учреждении были разработаны домашние задания. Цель изучения тематики «Мир эмоций» - развитие способности адекватно выражать свое эмоциональное состояние, понимать состояние других людей, развитие умения правильно выражать свои эмоции и чувства посредством мимики, способствовать развитию выразительности жестов, обучение элементарным приемам регулирования поведения, снятие психомышечного напряжения. Ниже приведены конспекты занятий.

**Занятия по теме: «Удивительный мир эмоций и чувств»**

**Цель:** развитие умения правильно выражать свои эмоции и чувства посредством мимики, способствовать развитию выразительности жестов, обучение элементарным приемам регулирования поведения, развитие чувства эмпатии, снятие психомышечного напряжения.

**Занятие 1**. Знакомство с эмоциональными переживаниями удивления, злости.

П е д а г о г. Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас очень необычный и сказочный день. Вы спросите, почему? Да, потому что к нам на занятие пришло очень много гостей, и все гости - сказочные. А еще нашим помощником выступит волшебная палочка.

Давайте поприветствуем друг друга.

Дети держат друг друга за руки и произносят приветствие.

* **Игра «Хороводы сказочных героев»**

**Цель** игры: развитие выразительности движений, мимики, раскованности, групповой сплоченности.

**Ход игры**: Дети, двигаясь по кругу, подражают ребенку, который находится в центре и изображает какого-либо сказочного героя с определенным настроением (настроение героя подсказывает педагог). Закончить хоровод нужно на положительной эмоции, например, радости.

П е д а г о г. Ну что же, теперь вы готовы встретить гостей?

Дети отвечают.

П е д а г о г. Каждый из наших гостей принес с собой интересную историю, которую нам предстоит выслушать и, возможно, поиграть в эту историю.

В а с я К у р о ч к и н (лицо куклы сделать динамичным, что можно было показать проявление эмоции удивления). Ой, ребята, привет! А что я вам расскажу! Вот так история! Однажды я захотел выйти на улицу погулять, как вдруг ... Представляете, я увидел, как бегает шляпа. Она была живая! У нее даже ножки выросли! Бегала шляпа очень быстро, из угла в угол. А я, конечно же, бегал за ней. Когда я попытался её схватить, то, что же я увидел?! Котенка. Знаете, как я удивился? Вот так (показывает широко раскрытые глаза и рот).

Педагог предлагает детям изобразить удивление, показать круглые глаза, открытый ротик.

П е д а г о г. Ребята, а теперь давайте откроем наши тетрадочки и нарисуем то, как вы удивляетесь. Посмотрите, как я нарисовала удивление. (Продемонстрировать схематичное изображение удивленной рожицы.)

Дети выполняют задание.

П е д а г о г. К нам пришел еще один гость - король Боровик. (Показать игрушку или куклу би-ба-бо «гриб ­боровик».)

К о р о л ь Б о р о в и к (возмущенный, разгневанный).

Да что же это такое?! Опять эти мухи! Ах, как я злюсь!

П е д а г о г. Ребята, а как вы думаете, что сейчас чувствует король Боровик? Какое у него настроение?! Дети отвечают. Постараться, чтобы дети ответили, что Король Боровик в плохом настроении, он злится, разгневан.

П е д а г о г. Хотите, узнать, что случилось с королем Боровиком?

Шел король Боровик

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком

И стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе:

Короля покусали мухи.

 (В. Приходько)

Ребята, а как вы себя ведете, когда злитесь? Постарайтесь показать. (Дети показывают). А теперь, давайте, попробуем позлиться так же, как король Боровик.

Педагог ещё раз зачитывает стихотворение, а дети изображают злость.

П е д а г о г. Ребята, как вы думаете, чем мы можем помочь королю Боровику, чтобы он перестал злиться?

П е д а г о г. А в каких ситуациях вы злитесь? Кто помогает вам успокоиться? (Открывает секрет, как можно успокоиться самостоятельно, например, посчитать до 10, посчитать свои шаги, нарисовать огромный забор, где много дощечек.). Откройте свои тетради и нарисуйте то, как вы злитесь. (Демонстрирует схематичное изображение разгневанного лица.) А теперь к нам в гости спешит ласковое солнышко. Давайте встанем в круг. Найдите себе пару. Я тоже найду себе пару. А теперь я буду вам рассказывать о солнышке и совершать действия, а вы повторяйте за мной.

* **Этюд «Ласковое солнышко»**

**Цель**: снятие психомышечного напряжения, расслабление.

П е д а г о г. Ребята, что вы сейчас чувствуете? Вы расслабились, успокоились? Давайте в наших тетрадях нарисуем лицо человечка, которому так же хорошо, как вам сейчас. (Демонстрирует схематично рисунок лица со спокойным выражением.) Наше занятие закончено, спасибо, до свидания.

**Занятие 2. 3накомство с эмоцией радости**

П е д а г о г. Здравствуйте, ребята!

Далее следует традиционное приветствие.

П е д а г о г. Сегодня утром в мое окно постучался солнечный зайчик, широко улыбнулся мне и передал для вас письмо. Давайте его прочитаем.

«Привет, ребята! Я услышал про вашу Школу, и мне очень захотелось поиграть вместе с вами. Вы согласны? Я знаю, что вы учитесь угадывать настроение свое, своих друзей, взрослых. А сможете ли вы угадать, какое настроение пришел сегодня подарить вам я? Давайте попробуем! Я прислал вам свою фотографию, на которой изображено мое настроение. Но фо­тография разрезана. Для того чтобы узнать, какое настроение я хочу подарить вам, соберите ее».

П е д а г о г. Молодцы. А хотите еще поиграть с солнечным зайчиком?

**Занятие 3. Знакомство с эмоцией грусти**

П е д а г о г. Ребята, а вы любите путешествовать?

А в каких странах вы побывали? Что вам больше всего понравилось, запомнилось? А вы когда-нибудь были в сказочном путешествии? Давайте отправимся вместе.

Для того чтобы мы смогли путешествовать, нам нужен транспорт. На каком транспорте вы путешествовали? Давайте построим сказочный паровоз. Встаньте друг за другом, возьмите впереди стоящего за пояс. Передвигаться наш паровозик сможет только с помощью волшебных слов:

«Наш волшебный паровозик

Всех друзей вперед увозит ...»

Дети произносят слова и идут по кругу.

Остановка №1 «Остров Плакс»

П е д а г о г. Внимание, ребята. Это необычный остров - сказочный. Все его жители все время плачут и грустят. Посмотрите на карту острова и сами все увидите. (Показывает карту с изображением лиц грустных обитателей.).

Раздается стук. Появляется девочка Грустинка.

Г р у с т и н к а. Кто здесь? Кто вы? Откуда? А я маленькая Грустинка. Я знаю, зачем вы приехали - давайте поревем вместе. (Уговаривает детей поплакать, погрустить, сама начинает реветь.).

П е д а г о г. Стоп, стоп, стоп! Ребята, это же волшебный остров Плакс. Вот видите, вы уже поддаетесь волшебству. Мы же добрые волшебники. Может быть, мы сможем помочь маленькой Грустинке.

Г р у с т и н к а. Так вы добрые волшебники! Мы давно вас ждем. У нашего острова есть тайна. Давным-давно злая волшебница Обида Плаксовна заколдовала жителей острова. И с тех пор никто на нашем острове не смеется - мы забыли, как это делать. Но она сказала, что только самые добрые вол­шебники в мире смогут расколдовать наш остров. И оставила вот этот конверт.

П е д а г о г. (открывает конверт и достает разрезанное заклинание. Посмотрите, ребята. Наверное, это и есть то самое заклинание, которое помогает против грусти. Но оно рассыпалось на мелкие кусочки. Давайте его соберем.

Д е т и (собирают заклинание).

Когда тебе грустно:

1. Постарайся улыбнуться.

2. Возьми свою любимую игрушку, прижми к себе, поиграй с ней.

3. Вспомни о самом приятном на свете, например, о сладкой конфете.

4. Поиграй с друзьями.

П е д а г о г. Давайте откроем свои тетрадочки и зарисуем лица жителей Острова Плакс.

Остановка №2 «Уютная хижина Солнечного зайчика»

На базе нашего дошкольного учреждения в каждой группе созданы «Уголок доверия» или « уголок уединения», они имеют соответствующее оформление («Телефон доверия», мягкие игрушки-релаксанты, мягкие модули, все необходимое для рисования, настенное панно «Мое настроение» и плакат «Азбука эмоций», разработанные для старших дошкольников).

**Варианты работы с дидактическими пособиями.**

**Настенное панно «Мое настроение»**

В каждой группе панно имеет определенную форму: кленовый лист, домик, цветок, облачко, солнышко, радуга. В центре каждого панно есть карманы, изготовленные из цветных лент, обозначающих определенное настроение. Так, голубой цвет - « мне грустно», зеленый - «я спокоен», фиолетовый «я злюсь», красный - «мне весело, радостно». Каждая цветовая полоска разделена на 6 равных частей (карманов). Первый кармашек содержит в себе схематичное изображение лиц мальчиков и девочек с определенным настроением. Остальные пять карманов обозначают дни недели. Для того чтобы дети могли отразить свое настроение, из цветного картона изготавливаются схематичные изображения лиц мальчиков и девочек с соот­ветствующими эмоциями [3].

Работу с панно уместно начинать на заключительном этапе знакомства дошкольников с миром эмоций. Проводится такая работа в несколько этапов. На последнем занятии по закреплению знаний об эмоциях педагог дарит детям настенное панно «Мое настроение». Ребятам предлагается рассмотреть картонные заготовки с изображением лиц мальчиков и девочек и угадать, какое у них настроение. После того, как педагог убедился, что дети могут распознавать схематичное изображение эмоций, можно перейти ко второму этапу работы. Для этого дети выбирают соответствующее своему настро­ению изображение мальчика или девочки. Затем каждый ребенок вставляет выбранную заготовку в кармашек согласно с цветом и днем недели. Нужно повторить эту процедуру 2- 3 раза, чтобы дети поняли принцип работы с панно.

**Вывод:**

Обобщение материалов исследования дало возможность сделать следующие выводы:

* проблема эмоционального развития дошкольников в учебно-воспитательном процессе относится к числу важных психолого-педагогических проблем;
* в практике работы дошкольного учреждения недостаточно методических рекомендаций по коррекции эмоциональной сферы;
* эффективность коррекции эмоционального состояния возможна в условиях специально организованных занятия, которые могут быть включены в учебно-воспитательный процесс учебного учреждения.

Вот некоторые рекомендации для психологов и воспитателей дошкольных учреждений:

* постоянно изучать эмоциональное состояние детей в дошкольном учреждении и учитывать его в учебно-воспитательном процессе;
* для коррекции эмоциональной сферы детей использовать предложенный блок специализированных учебных занятий;
* изучать взаимоотношения родителей и детей в семье и оказывать индивидуально-консультативную помощь в коррекции эмоционального состояния детей.