**«Спокойствие, только спокойствие»**

***(коррекционная программа***

 ***для детей дошкольного возраста***

***по снижению тревожности***

***и агрессивности)***

**.**

**Составил:**

**педагог – психолог МДОУ д/с № 16**

**«Ласточка» г. Ессентуки**

**Фидирко И.В.**

**2016 г.**

**Программа коррекции тревожности и агрессивности**

**«спокойствие, только спокойствие»**

**Актуальность**

 Современное Российское общество пребывает в состоянии глубокого социально – экономического, духовно – нравственного кризиса. Современная медицина утверждает, что 30-40% хронических заболеваний имеет психогенную основу. Поэтому с особой остротой встает вопрос о том, что позволяет человеку в современных условиях сохранить здоровье и душевный комфорт.

 Модель психологически здоровой личности должна включать следующие компоненты:

* наличие позитивного образа «Я», т.е. абсолютного принятия человеком себя и других;
* владение рефлексией, как средством познания себя;
* наличие у человека потребности в саморазвитии, самоизменении, личностном росте.

Результаты современных исследований показывают, что успешная деятельность детей находится в сильной зависимости от психологического здоровья. Нарушениям психологического здоровья соответствует выраженное повышение тревожности, сопровождающееся постоянным напряжением, что обусловливает повышенную утомляемость, снижение внимания и работоспособности. Так же тревожность создает охранительное агрессивное поведение, снижает порог восприятия конфликтной ситуации как угрожающей и расширяет круг ситуаций, которые тревожный человек считает опасными.

Каждый родитель и педагог хочет, чтобы ребенок в будущем был счастливым. Формирование способности быть счастливым, как черты характера должно начинаться еще в детстве. Для этого родителям необходимо воспитывать у детей, прежде всего, установку для радостного восприятия жизни, учить находить разновозрастные источники нахождения положительных эмоций.

Таким образом, психологическое здоровье необходимо ребенку и в настоящем и в будущем. Поэтому важно особым способом организовать работу, направленную на профилактику нарушений психологического здоровья детей и коррекцию уже имеющихся. Актуальной становится проблема по коррекции тревожности и агрессивных проявлений у детей дошкольного возраста.

**Пояснительная записка**

Настоящая Программа составлена в соответствии с требованиями Министерства образования к обязательной документации педагога-психолога. Составлена на основе реализующих задач в дошкольном образовательном учреждении, одной из которых является создание условий для своевременного и полноценного психического развития каждого ребенка.

Поводом для составления программы занятий послужило увеличение обращений педагогов и родителей детей с различными нарушениями: повышенная тревожность, психоэмоциональная напряженность, агрессивность, неуверенность, нарушения в общении и т.д. Своевременная коррекция, позволит более эффективно компенсировать нарушения и тем самым поможет дальнейшему благоприятному психическому развитию и социализации ребенка.

Не последнюю роль в воспитании детей играют и специалисты образовательного учреждения. В силах педагога и психолога – создание благоприятного психологического климата в группе, формирование у ребенка чувства защищенности, уверенности в себе, адекватной самооценки.

Отличительной чертой данной Программы является характер проведения занятий. Они проходят в игровой, увлекательной форме.

Программа ориентирована на коррекционную работу с детьми, имеющими повышенный уровень тревожности и склонность к агрессивному поведению.

Программа занятий составлена с учетом данных диагностического обследования.

Цикл практических занятий рассчитан на 15 часов (4 месяца). Занятия проводятся с группой 2 раза в неделю. В каждой группе 3-6 человек.

Данная программа направлена на оказание психологической помощи детям среднего и старшего дошкольного возраста.

Продолжительность занятий: 25-30 минут.

***Цели программы:***

* снижение уровня тревожности дошкольника путем снятия эмоционального и телесного напряжения;
* психологическая поддержка детей, имеющих повышенный уровень тревожности;
* создание условий для снижения агрессивных проявлений в поведении.

***Задачи программы:***

* совершенствование умения детей передачи своего эмоционального состояния;
* помощь ребенку в преодолении негативных переживаний, усилении «Я» ребенка;
* нейтрализация эмоционально-отрицательных переживаний;
* снятие эмоциональных и мышечных зажимов;
* развитие умений решать проблемные ситуации;
* создание условий для принятия самостоятельных решений и формирования внутренней позиции;
* формирование навыков общения, контроля своего поведения;
* содействовать развитию творческих задатков ребенка.

***Методы и приемы, используемые в программе:***

* словесные и подвижные игры;
* беседы, направленные на развитие самосознания ребенка;
* проигрывание проблемных ситуаций;
* релаксация;
* функциональная музыка;
* телесно-ориентированная терапия;
* арт-терапия;
* сказкотерапия;
* игротерапия;
* психогимнастика.

***Критерии эффективности программы:***

* повышение уверенности в себе;
* снижение уровня тревожности;
* снижение агрессивности в поведении;
* умение решать проблемные ситуации;
* повышение коммуникативных навыков;
* умение контролировать поведение.

 ***Структура занятий:***

1. Ритуал приветствия: 2-3 минуты.
2. Разминка – 5 минут.
3. Коррекционно-развивающий этап: 15-20 минут.
4. Ритуал прощания: 1-2 минуты.

***Условия проведения занятий:***

1. Принятие ребенка таким, какой он есть.
2. Учитывается принцип поэтапного погружения и выхода из травмирующей ситуации.
3. Начало и конец занятий должны быть ритуальными, чтобы сохранить у ребенка ощущение целостности и завершенности занятия.
4. Игра не комментируется взрослым.
5. В любой игре ребенку предлагается возможность импровизировать.

Проведение занятий требует отдельного помещения, желательно расположенного вдали от музыкального и спортивного зала и от других источников повышенного шума.

Все занятия имеют гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Во время занятия дети сидят в кругу. Круг – это, прежде всего, возможность открытого общения. Он создает ощущение целостности, завершенности, придает гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание. Занятия, положенные в основу программы, построены по принципу концентричности.

**Литература:**

1. Алябьева Е.А. Коррекционно – развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста.
2. Дубровина И.В. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми. – М., 1999 г.
3. Зинкевич – Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. – Спб.: Речь, 2000 г.
4. Костина Л. Игровая терапия с тревожными детьми.
5. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль, 1997 г.
6. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – Спб., 2000 г.
7. Сакович Н.А. Практика сказкотерапии. – Спб.: Речь, 2007 г.
8. Смирнова Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005 г.
9. Тренинг по сказкотерапии /под ред. Т.Д, Зинкевич-Евстигнеевой.- Спб.: Речь, 2000 г.
10. Фролова О.В. Формирование адекватного уровня тревожности. – Бирский государственный институт, 2001 г.
11. Фоппель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. – М.: Генезис, 1998 г.
12. Чистова М.И. Психогимнастика. – М., 1990 г.
13. Чернецкая Л.В. Психологические игры и тренинги в детском саду. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005 г.
14. Черняева С.А. Психотерапевтические сказки и игры. – Спб.: Речь, 2002 г.
15. Шипицына Л.М., Защиринская О.В., Воронова А.П., Нилова Т.А. Азбука общения: развитие личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками. – Спб., 2000 г.
16. Яковлева Н.Г. Психологическая помощь дошкольнику. – Спб.: Валери СПД; М.: ТЦ Сфера, 2002 г.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Цели и задачи** | **Содержание** |
| --- | --- | --- | --- |
| **I-й блок – «Это я, здравствуйте» (2,5 часа)** |
| 1 | Знакомство | - повышение активности детей;- снижение уровня тревожности;- повышение самооценки ребенка | - упр. «Доброе Животное»- упр. «Как меня зовут»- этюд «Солнышко»- упр. «Что я люблю»- упр. «Круг друзей» |
| 2 | Знакомство,принятие себя | - помощь ребенку в познании и принятии собственного имени;- развитие выразительности движений;- активизация творческой мотивации;- воспитание дружелюбия по отношению к окружающим. | - упр. «Доброе Животное»- упр. «Красивое имя»- этюд «Березка»- упр. «Дотронься до...» - упр. «Круг друзей» |
| 3 | Принятие себя, сплочение группы | - формирование чувства близости с другими людьми;- повышение самооценки ребенка;- достижение взаимопонимания и сплоченности | - упр. «Доброе Животное»- игра «Ветер дует на...»- игра «Сочиним историю»- упр. «Мяч в руки» - упр. «Круг друзей» |
| 4 | Принятие себя, усиление эго | - помочь ребенку с помощью переноса раскрыть свои слабые и сильные стороны;- повышение активности и самооценки ребенка- снятие психоэмоционального напряжения;- совершенствование коммуникативных навыков | - упр. «Доброе Животное»- этюд «Росточек под солнцем»- упр. «Автопортрет»- упр. «Круг друзей» |
| 5  | Усиление эго, творческая активность | - повышение активности ребенка;- снижение тревожности;- развитие произвольности и самоконтроля;- снятие психоэмоционального напряжения | - упр. «Доброе Животное»- этюд «Росточек под солнцем»- упр. из йоговской гимнастики- игра «Жил-был один мальчик»- упр. «Круг друзей» |
|  |  | **II-й блок – «Я и моё настроение» (2,5 часа)** |  |
| 6 | Настроение | - осознание своего эмоционального состояния;- снижение психоэмоционального напряжения;- развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим. | - упр. «Рукопожатие по кругу»- этюд «Росточек под солнцем»- упр. «Превращения»- упр. «Классификация эмоций»- упр. «Моё настроение»- упр. «Круг друзей» |
| 7 | Настроение, эмпатия | - осознание своего эмоционального состояния;- снижение психоэмоционального напряжения;- развитие умение чувствовать настроение и сопереживать окружающим. | - упр. «Рукопожатие по кругу»- этюд «Росточек под солнцем»- упр. «Закончи предложение»- упр. «Глаза в глаза»- упр. «Колечко»- упр. «Круг друзей» |
| 8 | Настроение,усиление эго | - осознание своего самочувствия;- снижение эмоционального напряжения;- снижение уровня тревожности;- снятие мышечных зажимов;- развитие фантазии, творческого начала. | - упр. «Рукопожатие по кругу»- этюд «Росточек под солнцем»- упр. «Злые и добрые кошки»- игра. «На что похоже мое настроение»- упр. «Автопортрет»- упр. «Круг друзей» |
| 9 | Эмоции, невербальная коммуникация | - развитие произвольности и самоконтроля;- развитие внимания, наблюдательности и воображения;- развитие эмоционально-выразительных движений;- совершенствование коммуникативных навыков;- снижение уровня тревожности | - упр. «Рукопожатие по кругу»- этюд «Росточек под солнцем»- игра «Изобрази движение»- упр. «Надоедливая муха»- этюд «Кораблик» - упр. «Круг друзей» |
| 10 | Эмоции, эмпатия | - закрепление умения детей определять эмоциональные состояния людей;- снижение уровня тревожности;- упражнять в регуляции своего эмоционального состояния | - упр. «Рукопожатие по кругу»- этюд «Росточек под солнцем»- игра «Я очень хороший»- игра «Азбука настроения»- игра «Покажи чувство»- упр. «Мое настроение»- упр. «Круг друзей» |
| **III-й блок – «Я и мои чувства» (5 часов)** |
| 11 | Чувства и эмоции | - повышение самооценки ребенка;- снижение уровня тревожности;- научить ребенка более точно понимать свои чувства для моделирования социально приемлемого поведения;- снятие эмоционального и телесного напряжения. | - упр. «Рукопожатие по кругу»- этюд «Волшебный клубочек»- беседа «Наши эмоции»- упр. «Два брата»- игра «Звериные чувства»- упр. «Круг друзей» |
| 12 | Чувства и эмоции | - помочь ребенку осознать собственные чувства;- освоить новые эффективные стратегии поведения;- совершенствовать умения ребенка передавать свое эмоциональное состояние;- снижение уровня тревожности;- повышение самооценки ребенка. | - упр. «Рукопожатие по кругу»- этюд «Волшебный клубочек»- упр. «Чувства»- упр. «Злая Фея»- игра «Рычи лев, рычи»- упр. «Круг друзей» |
| 13 | Чувства (печаль) | - снижение уровня тревожности;- помочь ребенку осознать собственные чувства и переживания;- развитие и совершенствование коммуникативных навыков.- научить ребенку вербально и невебально выражать свои эмоции | - упр. «Рукопожатие по кругу»- этюд «Волшебный клубочек»- этюд на выражение страдания и печали- этюд «Я так устал»- упр. «Круг друзей» |
| 14 | Эмпатия, невербальная коммуникация | - продолжать учить детей различать и понимать характер эмоционального состояния людей;- снижение уровня тревожности;- учить передавать его с помощью мимики, и жестов;- повышение самооценки ребенка. | - упр. «Рукопожатие по кругу»- этюд «Волшебный клубочек»- игра «Попугай»- игра «Закончи предложение»- игра «Баба-Яга»- упр. «Добрая Баба-Яга»- упр. «Круг друзей» |
| 15 | Чувства | - повышение активности детей;- развитие внимания, памяти, умения работать в коллективе;- снижение уровня тревожности;- повышение самооценки ребенка. | - упр. «Рукопожатие по кругу»- этюд «Волшебный клубочек»- «Сказка о Короле и его слугах – чувствах»- упр. «Круг друзей» |
| 16 | Эмоции, чувства, настроение | - повышение активности детей;- снижение уровня тревожности;- развитие эмоционально-выразительных движений;- повышение самооценки ребенка. | - упр. «Рукопожатие по кругу»- этюд «Волшебный клубочек»- упр. «Йоговская гимнастика»- упр. «Добрый – злой, веселый – грустный »- упр. «Мой любимый сказочный герой»- упр. «Круг друзей» |
| 17 | Эмоциональные состояния | - повышение активности детей;- снижение уровня тревожности;- дифференциация и адекватная интерпретация эмоциональных состояний других людей;- развитие у ребенка чувства уверенности;- повышение самооценки ребенка. | - упр. «Рукопожатие по кругу»- этюд «Волшебный клубочек»- упр. «Эмоциональные состояния»- упр. «Рисунок-ситуация»- упр. «Шарик»- упр. «Круг друзей» |
| 18 | Эмоции, чувства, настроение | - повышение активности детей;- снижение уровня тревожности;- развитие внимания, памяти, умения работать в коллективе;- повышение самооценки ребенка. | - упр. «Рукопожатие по кругу»- этюд «Волшебный клубочек»- сказка «Маленький котенок»- упр. «Круг друзей» |
| 19 | Чувства (страх, смелость) |  - повышение активности детей;- снижение уровня тревожности;- развитие внимания, мышления;- снятие психоэмоционального напряжения и мышечных зажимов;- повышение самооценки ребенка. | - упр. «Рукопожатие по кругу»- этюд «Волшебный клубочек»- «Сказка о подсолнечном семечке»- релаксация «Полет высоко в небо»- упр. «Солнечные лучики» |
| 20 | Чувства (страх, смелость) | - снижение уровня тревожности;- отреагирование страха;- развитие внимания, памяти, умения работать в коллективе;- повышение самооценки ребенка. | - упр. «Рукопожатие по кругу»- этюд «Добро животное»- сказка «Медвежонок и Баба-Яга»- упр. «Солнечные лучики» |
|  |  | **IV-й блок – «Я и мои друзья» (3,5 часа)** |  |
| 21 | Коммуникация, сплочение группы | - повышение активности детей;- снижение уровня тревожности;- повышение самооценки ребенка;- формировать чувство принадлежности к группе;- преодоление трудности в общении. | - упр. «Рукопожатие по кругу»- этюд «Добро животное»- беседа «Детский сад»- упр. «Дракон кусает свой хвост»- игра «Рукавички»- упр. «Солнечные лучики» |
| 22 | Эмпатия, агрессия (невербальная) | - снятие психоэмоционального напряжения;- повышение активности детей;- выражение невербальной агрессии, конструктивным способом;- совершенствование коммуникативных навыков. | - упр. «Рукопожатие по кругу»- этюд «Добро животное»- упр. «Зеркало»- упр. «Два барана»- релаксация «Шарик»- упр. «Солнечные лучики» |
| 23 | Агрессия (невербальная) | - снятие психоэмоционального и мышечногонапряжения;- развитие умения определять эмоциональное состояние;- осознание и отреагирование агрессивных тенденций;- выражение невербальной агрессии, конструктивным способом. | - упр. «Рукопожатие по кругу»- этюд «Добро животное»- упр. «Я сердит»- упр. «Пластилин - силач» - релаксация «Избавление от тревог»- упр. «Солнечные лучики» |
| 24 | Агрессия, саморегуляция | - снятие психоэмоционального напряжения;- отреагирование негативного эмоционального состояния;- выражение невербальной агрессии, конструктивным способом;- повышение самооценки ребенка. | - упр. «Рукопожатие по кругу»- этюд «Добро животное»- сказка «Сердитый дог буль»- упр. «Шкала злости»- упр. «Подарок для друга»- упр. «Солнечные лучики» |
| 25 | Агрессия, саморегуляция | - повышение активности детей;- снятие психоэмоционального напряжения;- отреагирование агрессивных тенденций;- гармонизация эмоционального состояния. | - упр. «Рукопожатие по кругу»- этюд «Добро животное»- сказка «Чудо-кактус»- упр. «Лепим кактус»- релаксация «Избавление от тревог»- упр. «Солнечные лучики» |
| 26 | Агрессия, саморегуляция | - повышение активности детей;- снятие психоэмоционального напряжения;- осознание гнева через сенсорные каналы;- гармонизация эмоционального состояния.  |  - упр. «Рукопожатие по кругу»- этюд «Добро животное»- упр. «Танец злости»- упр. «Мой гнев»- упр. «Волшебные линии»- релаксация «Избавление от тревог»- упр. «Солнечные лучики» |
| 27 | Усиление эго, саморегуляция | - повышение активности детей;- снятие психоэмоционального напряжения;- гармонизация эмоционального состояния;- развитие образного мышления. | - упр. «Рукопожатие по кругу»- этюд «Добро животное»- упр. «Слушаем себя»- упр. «Волшебный круг»- упр. «Стойкий солдатик»- упр. «Солнечные лучики» |
| 28 | Агрессия, саморегуляция, усиление эго | - снятие психоэмоционального напряжения;- гармонизация эмоционального состояния;- отреагирование агрессивных тенденций;- развитие креативности. | - упр. «Рукопожатие по кругу»- этюд «Добро животное»- упр. «Кубик эмоций»- упр. «Танцующие мелки»- упр. «Стрелялки»- релаксация «Порхание бабочки»- упр. «Солнечные лучики» |
| 29 | Агрессия, сотрудничество | - повышение активности детей;- гармонизация эмоционального состояния;- расширение спектра поведенческих реакций;- снятие деструктивных элементов в поведении.  | - упр. «Рукопожатие по кругу»- этюд «Добро животное»- «Сказка о мальчике, который не умел играть».- упр. «Солнечные лучики» |
| 30 | Коммуникация,сотрудничество | - повышение активности детей;- снятие психоэмоционального напряжения;- профилактика агрессии;- развитие и совершенствование коммуникативных навыков;- снятие мышечного и эмоционального напряжения;- повышение самооценки ребенка. | - упр. «Рукопожатие по кругу»- упр. «Волшебный клубочек»- игра «Комплименты»- упр. «Прошепчи ответ»- упр. «Эмоции»- релаксация «Путешествие на облаке»- упр. «Солнечные лучики» |
| **ИТОГО – 15 часов** |

**Занятие 1**

***Цели:*** - повышение активности детей;

- снижение уровня тревожности;

- повышение самооценки ребенка.

***Материалы для занятий:*** магнитофон, запись со спокойной музыкой, маленький мячик.

**Ход занятия**

1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Доброе Животное».**

Участники встают в круг и берутся за руки. Воспитатель тихим голосом говорит: «Мы — одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь послушаем вместе!»

 Вдох — все делают шаг вперед, выдох — шаг назад. «Так не только дышит животное, так же ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т.д.

2. **Упражнение «Как меня зовут».**

 Дети называют свое имя: краткое, полное, ласковое, самое любимое. Дети называют свое полное имя, затем - как их называют родители, друзья в саду, чем нравится им это имя, если нет, то каким именем они хотели бы называться.

3. **Пластический этюд «Солнышко».**

 — От ласковых имен стало тепло, как от солнышка. Все мы сейчас станем солнышками и согреем друг друга.

4. **Упражнение «Что я люблю»**

Дети в кругу, каждый передает друг другу мячик и говорит по очереди, что он любит из еды, одежды, во что любит играть и т.д.

5. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Круг друзей».**

Стоя или сидя в круге, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.

**Занятие 2**

***Цели:*** - помочь ребенку в познании и принятии собственного имени;

- развитие выразительности движений;

- активизация творческой мотивации;

- воспитание дружелюбия по отношению к окружающим.

***Материалы для занятий:*** магнитофон, запись со спокойной музыкой, цветные карандаши.

**Ход занятия**

 1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Доброе Животное».**

Участники встают в круг и берутся за руки. Воспитатель тихим голосом говорит: «Мы — одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь послушаем вместе!»

 Вдох — все делают шаг вперед, выдох — шаг назад. «Так не только дышит животное, так же ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т.д.

2. **«Красивое имя (контур)»**

Ведущий рисует контур фигуры мальчика или девочки, соответствующий полу ребенка. Под контуром он пишет имя ребенка и предлагает ему красиво разрисовать контур. Затем ребенку предлагается разрисовать, украсить, раскрасить свое имя так, чтобы получилось очень ярко и красиво.

3. **Пластический этюд «Березка»**

Наконец, после долгой холодной зимы наступила теплая весна.

Белоствольные березки расправили свои нежные листочки, протянули свои тонкие веточки к солнышку и ощутили на них долгожданное тепло.

Улыбнулись березки солнышку.

Вдруг прилетел шаловливый ветерок и предложил березкам поиграть. Удивились березки, но согласились.

Закачали березки своими тонкими веточками, сначала совсем тихо, потом все сильнее и сильнее. Каждый листочек-пальчик поздоровался со своим соседом.

Но шалун-ветер принес с собой тучку, которая закрыла солнышко. Огорчились березки. Обняли себя веточками, чтобы согреться.

А тут еще дождь закапал, вымокли березки до последней нитки. Повисли ветви, как плети.

Испугался ветер, что березки могут заболеть. Разогнал тучи.

Выглянуло солнышко, и березки радостно вздохнули.

4. **Игра «Дотронься до...».**

 — Сегодня мы ближе знакомились друг с другом, узнали любимые имена каждого, согрели друг друга солнечным теплом, а теперь хорошо рассмотрите друг друга, кто во что одет и какого цвета одежда.

 Психолог предлагает: «Дотронься до... синего!»

 Все должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого предмета.

 Цвета периодически меняются, кто не успел — ведущий. Психолог следит, чтобы дотрагивались до каждого участника.

5. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Круг друзей».**

Стоя или сидя в круге, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.

**Занятие 3**

***Цели:***  - формирование чувства близости с другими людьми;

- повышение самооценки ребенка;

- достижение взаимопонимания и сплоченности группы.

***Материалы для занятий:*** магнитофон, запись со спокойной музыкой, мяч.

**Ход занятия**

 1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Доброе Животное».**

Участники встают в круг и берутся за руки. Воспитатель тихим голосом говорит: «Мы — одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь послушаем вместе!»

 Вдох — все делают шаг вперед, выдох — шаг назад. «Так не только дышит животное, так же ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т.д.

 2. **Игра «Ветер дует на... ».**

 Со словами «Ветер дует на... » воспитатель начинает игру. Чтобы все участники игры больше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» — все светловолосые собираются в одну кучку. «Ветер дует на того, у кого есть сестра... брат... кто больше всего любит сладкое... и т. д. ».

 Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

 3. **Этюд «Сочиним историю».**

 Воспитатель начинает историю: «Жили-были дети старшей группы одного детского сада...», следующий участник продолжает, и так далее по кругу. Когда очередь опять доходит до ведущего, он корректирует сюжет истории, делает более осмысленным, и упражнение продолжается.

 **4. Игра «Мяч в руки».**

 Ведущий по очереди бросает мяч каждому ребенку в кругу, а поймавший должен ответить на вопрос: «Что ты любишь больше всего?» или «Что тебе не нравится больше всего?», или «Чем ты любишь заниматься?», или «Чего ты больше всего боишься?»

5. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Круг друзей».**

Стоя или сидя в круге, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.

**Занятие 4**

***Цели:*** - помочь ребенку с помощью переноса раскрыть свои слабые и сильные стороны;

- повышение активности и самооценки ребенка;

- снятие психоэмоционального напряжения;

- совершенствование коммуникативных навыков.

***Материалы для занятий:*** магнитофон, запись со спокойной музыкой, фломастеры, цветные карандаши, листы бумаги на каждого ребенка

**Ход занятия**

1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Доброе Животное».**

Участники встают в круг и берутся за руки. Воспитатель тихим голосом говорит: «Мы — одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь послушаем вместе!»

 Вдох — все делают шаг вперед, выдох — шаг назад. «Так не только дышит животное, так же ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т.д.

 2. Этюд **«Росточек под солнцем»**

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками). Все чаще пригревает солнышко и росточек начинает расти и тянуться к солнцу.

Все движения выполняются под музыку.

3. **Упражнение «Автопортрет»**

Психолог предлагает детям нарисовать себя в трех зеркалах:

- в зеленом – такими какими они представляются себе;

- в голубом – какими они хотят быть;

- в красном – какими их видят друзья.

 4. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Круг друзей».**

Стоя или сидя в круге, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.

**Занятие 5**

***Цели:*** - повышение активности ребенка;

- снижение уровня тревожности;

- снятие психоэмоционального напряжения;

- развитие произвольности и самоконтроля.

***Материалы для занятий:*** магнитофон, запись со спокойной музыкой

**Ход занятия.**

 1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Доброе Животное».**

Участники встают в круг и берутся за руки. Воспитатель тихим голосом говорит: «Мы — одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь послушаем вместе!»

 Вдох — все делают шаг вперед, выдох — шаг назад. «Так не только дышит животное, так же ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т.д.

2. Этюд **«Росточек под солнцем»**

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками). Все чаще пригревает солнышко и росточек начинает расти и тянуться к солнцу.

Все движения выполняются под музыку.

3. **Упражнения из йоговской гимнастики**

- дети ходят по кругу друг за другом и гудят, как паровозики: «Ту-ту-у- у»

- останавливаются и встают в круг;

- «Заводят будильник» - сжимают ладонь в кулачок, выполняют круговые движения у солнечного сплетения: «Джик-джик-джик»;

- «Будильник зазвонил»: «З-з-з-з». Мы его остановим – дети слегка ударяют ладошкой по голове.

- «Лепим личико» - проводят руками по краю лица;

- «Лепим волосики» - нажимают подушечками пальцев на корни волос

- «Лепим бровки» - проводят кончиками пальцев по бровям;

- «Лепим глазки» - трогают кончиками пальцев веки, проводят указательным пальцем вокруг глаз. Моргают глазами.

- «Лепим носики» - проводят указательным пальцем от переносицы по крыльям носа вниз;

- «Лепим ушки» - пощипывают мочки ушей, поглаживают ушки.

- «Лепим подбородок».

 - «Рисуем носиком солнышко» - крутят головой, рисуют носиком лучики – выполняют соответствующие движения головой снизу вверх «Жжик-жжик-жжик».

- Произносят хором: «Я хороший, добрый, красивый», гладят себя по голове, лицу и обнимают себя обеими руками.

**3.Игра «Жил-был один мальчик»**

Психолог начинает рассказывать сказку о мальчике (девочке), которого зовут так же, как и ребенка, и который одет так же, как и ребенок. Затем взрослый предлагает ребенку помочь ему и продолжить сказку. Иногда он может направлять рассказ ребенка, вставляя различные проблемные ситуации. Например, если ребенок рассказывает: «…и мальчик пошел гулять. Он гулял, гулял…», - психолог может тут же добавить: «Как вдруг наступила ночь….» Дальше должен продолжить ребенок.

Игру можно использовать в течение нескольких минут на каждом последующем занятии. Тогда ребенку предлагается вспомнить и кратко пересказать, что происходило с мальчиком раньше, а затем продолжить придумывание сказки.

**4. Упражнение «Угадай по голосу»**

Дети встают в круг, выбирают водящего. Он встает в центр круга и старается узнать по голосу, кто его позвал. (Голоса можно изменять)

5. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Круг друзей».**

Стоя или сидя в круге, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.

**Занятие 6**

***Цели:*** - осознание своего эмоционального состояния;

- снижение психоэмоционального напряжения;

- развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

***Материалы для занятий:*** магнитофон, запись со спокойной музыкой, карточки с изображением различных эмоций (пиктограммы), пиктограммы эмоций разрезанные, листы бумаги на каждого ребенка, цветные карандаши.

**Ход занятия.**

1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Рукопожатие по кругу».**

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

2. Этюд **«Росточек под солнцем»**

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками). Все чаще пригревает солнышко и росточек начинает расти и тянуться к солнцу.

Все движения выполняются под музыку.

3. **Упражнение «Превращения»**

Психолог предлагает детям:

- нахмуриться как осенняя туча;

- нахмуриться как рассерженный человек;

- позлиться как злая волшебница;

- позлиться как два барана на мосту;

- позлиться как голодный волк;

- позлиться как ребенок, у которого отняли мяч;

- испугаться как заяц, увидевший волка;

- испугаться как птенец, упавший из гнезда;

- улыбнуться как кот на солнышке;

- улыбнуться как хитрая лиса;

- улыбнуться как само солнышко.

**3. Упражнение «Классификация эмоций»**

Психолог знакомит детей с различными эмоциональными состояниями людей и показывает карточки с их изображением. После каждой карточки дети по очереди пытаются изобразить данную эмоцию.

Затем психолог предлагает детям ответить на следующие вопросы:

- Когда человек удивляется?

- Когда человек получает удовольствие?

- Когда бывает стыдно?

- Когда бывает страшно?

- Когда человек злится?

- Когда бывает радостно?

- Когда человек грустит?

- Как вы думаете, почему детям больше нравятся книжки с картинками?

- Что произойдет с человеком, если он увидит на березе груши?

- Что ты чувствуешь, когда ешь любимую конфету?

- Как ты думаешь, почему покраснела девочка, когда ей сделали замечание?

- Что чувствует кошка, когда за ней гонится собака?

- Что чувствует собака, когда другая собака утащила у нее кость?

- Что почувствует человек, если у него пропадет любимое животное?

**4. Упражнение «Моё настроение»**

Звучит спокойная музыка. Дети рисуют различные настроения и затем рассказывают, какое настроение они изобразили.

5. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Круг друзей».**

Стоя или сидя в круге, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.

**Занятие 7**

***Цели:*** - осознание своего эмоционального состояния;

- снижение психоэмоционального напряжения;

- развитие умение чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

***Материалы для занятий:*** магнитофон, запись со спокойной музыкой, пиктограммы с эмоциями, маленькое колечко.

**Ход занятия.**

1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Рукопожатие по кругу».**

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

2. Этюд **«Росточек под солнцем»**

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками). Все чаще пригревает солнышко и росточек начинает расти и тянуться к солнцу.

Все движения выполняются под музыку.

3. **Упражнение «Закончи предложение»**

Детям предлагается закончить предложение:

- Взрослые обычно боятся …..

- Дети обычно боятся …

- Мамы обычно боятся …

- папы обычно боятся …

**4. Упражнение «Глаза в глаза»**

Перед выполнением упражнения психолог предлагает детям вспомнить, какие эмоции они знают, в каких ситуациях человек испытывает те или иные эмоции.

Дети разбиваются на пары, берутся за руки. Психолог предлагает: «Глядя только в глаза и чувствуя руки, попробуй молча передать разные эмоции:

- Я грустный, помоги мне!

- Мне весело, давай поиграем!

- Я не хочу с тобой дружить!

- Я сильно на тебя обиделся!

- Я очень устал после долгой работы!

- Когда я увидел чудо, я сильно удивился!

Потом дети обсуждают, в какой раз какая эмоция передавалась и воспринималась.

**5. Упражнение «Колечко»**

Дети садятся в круг. Ведущий прячет в ладонях колечко. Ребенку предлагается смотреть внимательно на лица соседей и постараться угадать. Кто из них получил в свои ладошки колечко от ведущего. Угадавший становится ведущим.

6. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Круг друзей».**

Стоя или сидя в круге, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.

**Занятие 8**

***Цели:*** - осознание своего самочувствия;

- снижение эмоционального напряжения;

- снижение уровня тревожности;

- снятие мышечных зажимов;

- развитие фантазии, творческого начала.

***Материалы для занятий:*** магнитофон, запись со спокойной музыкой, мелок, листы бумаги на каждого ребенка, цветные карандаши.

**Ход занятия.**

1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Рукопожатие по кругу».**

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

2. Этюд **«Росточек под солнцем»**

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками). Все чаще пригревает солнышко и росточек начинает расти и тянуться к солнцу.

Все движения выполняются под музыку.

3. **Упражнение «Злые и добрые кошки»**

Чертим ручеек. По обе стороны ручейка находятся злые кошки. Они дразнят друг друга, злятся друг на друга. По команде встают в центр ручейка и превращаются в добрых кошек: ласкают друг друга, говорят ласковые слова.

Далее анализируем возникшие чувства и ощущения.

**4. Игра «На что похоже мое настроение»**

Дети по кругу при помощи сравнения говорят, на что похоже настроение. Начинает психолог: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе».

**5. Упражнение «Автопортрет»**

Детям предлагается нарисовать себя с тем настроением, с которым они пойдут с занятия.

6. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Круг друзей».**

Стоя или сидя в круге, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.

**Занятие 9**

***Цели:*** - развитие произвольности и самоконтроля;

- развитие внимания, наблюдательности и воображения;

- развитие эмоционально-выразительных движений;

- совершенствование коммуникативных навыков;

- снижение уровня тревожности.

***Материалы для занятий:*** магнитофон, запись со спокойной и веселой музыкой

**Ход занятия.**

1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Рукопожатие по кругу».**

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

2. Этюд **«Росточек под солнцем»**

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками). Все чаще пригревает солнышко и росточек начинает расти и тянуться к солнцу.

Все движения выполняются под музыку.

3. **Игра «Изобрази движение»**

Психолог и дети перечисляют различные явления погоды: дует ветер, качаются деревья, падают листья, идет дождь, образуются лужи.

Психолог показывает движения, которые соответствуют этим явлениям:

- «Дует ветер» - дует, вытянув губы.

- «Качаются деревья» - покачивает вытянутыми вверх руками.

- «Падают листья» - выполняет плавные движения руками сверху вниз.

- «Идет дождь» - выполняет движение руками сверху вниз.

- «Появляются лужи» - смыкает руки в кольцо перед собой.

Когда дети запомнят показанные движения, объясняются правила игры: пока звучит музыка, дети бегают танцуют, как только музыка прекращается, дети останавливаются и слушают, какое явление называет психолог. Дети должны выполнить движения, которые соответствуют данному явлению.

**4. Упражнение «Надоедливая муха»**

Психолог говорит:

- Представьте себе, что вы лежите на пляже, солнышко вас согревает, шевелиться не хочется. Вдруг прилетела муха и села на лобик. Чтобы прогнать муху, пошевелите бровями. Муха кружится возле глаза, поморгайте им, перелетает со щеки на щеку – надуйте по очереди каждую щеку, уселась на подбородок – подвигайте челюстью и т.д.

**5. Этюд «Кораблик»**

Психолог говорит:

- Представьте себе, что мы на корабле. При словах «тихая, спокойная погода, светит солнышко» вы должны изображать хорошую погоду. При слове «буря» - вы должны создавать шум, кораблик качается все сильнее (сильно качаться). Один из детей, находящийся на кораблике, должен перекричать бурю: «Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!».

Упражнение повторяется несколько раз.

6. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Круг друзей».**

Стоя или сидя в круге, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.

**Занятие 10**

***Цели:*** - закрепление умения детей определять эмоциональные состояния людей;

- снижение уровня тревожности;

- упражнять в регуляции своего эмоционального состояния.

***Материалы для занятий:*** магнитофон, запись со спокойной музыкой, картинки животных и детей с разными эмоциональными состояниями, листы бумаги на каждого ребенка, цветные карандаши.

**Ход занятия.**

1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Рукопожатие по кругу».**

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

2. Этюд **«Росточек под солнцем»**

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками). Все чаще пригревает солнышко и росточек начинает расти и тянуться к солнцу.

Все движения выполняются под музыку.

3. **Игра «Я очень хороший»**

Детям предлагается повторять фразу «Я очень хороший» вслед за психологом с разной громкостью несколько раз:

- шепотом;

- громко;

- очень громко.

**4. Игра «Азбука настроения»**

Психолог раздает детям картинки разных животных и людей с разными эмоциональными чувствами. Детям предлагается определить эти эмоциональные состояния.

При обсуждении задания психолог уточняет у детей, какое эмоциональное настроение нравится детям и почему.

**5. Игра «Покажи чувство»**

Дети выходят по одному в круг и показывают с помощью мимики, жестов, движений любое чувство. А все остальные дети должны отгадать это чувство.

**6. Упражнение «Мое настроение»**

Дети рисуют свое настроение. После выполнения задания ребята, сидя в кругу, обсуждают свои рисунки.

7. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Круг друзей».**

Стоя или сидя в круге, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.

**Занятие 11**

***Цели:*** - повышение самооценки ребенка;

- снижение уровня тревожности;

- научить ребенка более точно понимать свои чувства для моделирования социально приемлемого поведения;

- снятие эмоционального и телесного напряжения.

***Материалы для занятий:*** магнитофон, запись со спокойной музыкой, клубочек ниток, пиктограммы эмоций, набор картинок с изображением животных и птиц, большое зеркало.

**Ход занятия.**

1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Рукопожатие по кругу».**

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

2. **Упражнение «Волшебный клубочек»**

Дети сидят по кругу. Психолог передает клубок ниток, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребенка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т.д.

Затем передает клубок следующему ребенку, пока не дойдет очередь до психолога.

3. **Беседа «наши эмоции»**

Дети называют эмоции, которые они знают, и ситуации в которых они проявляются.

**4. Упражнение «Два брата»**

- Жили-были два брата Бом и Минь. Бом был сильный, смелый и никогда не унывал *(психолог показывает смелого, веселого; просит ребенка повторить),* а Минь всего боялся, плакал и часто не знал, что делать *(психолог показывает боязливого, плаксивого брата; просит ребенка повторит).*

-Братья очень дружили и всегда были вместе *(психолог берет ребенка за руку и показывает, как дружили Бом и Минь).*

- Но вот однажды на их страну напал злой дракон. Он отнял у людей всю еду *(психолог показывает злого дракона, «летает» по комнате; просит ребенка повторить).*

- Тогда Бом решил прогнать этого дракона. Собрался он, попрощался с родителями, братом и друзьями, сел на коня и уехал *(психолог показывает, как Бом простился со всеми и поскакал на коне; просит ребенка повторить).*

- Минь хотел поехать с братом, но очень боялся, поэтому остался дома *(психолог показывает, как Минь боялся; просит ребенка повторить).*

- Прошло много времени, и от Бома не было никаких известий. Тогда родители послали Миня «выручать брата» и прогонять дракона. Минь долго плакал, но делать нечего – собрался он, сел на коня и отправился в путь *(психолог показывает, как минь поплакал, сел на коня и медленно поехал; просит ребенка повторить).*

- Приехал Минь к пещере Дракона. Смотрит, а дракон превратил Бома в камень *(психолог изображает камень; просит ребенка повторить).*

- Испугался Минь, хотел уже убежать *(психолог показывает, как Минь испугался; просит ребенка повторить),* но тут появился Добрый волшебник…

*Детям предлагается проблемная ситуация. Вопросы:*

*- Что произошло дальше?*

*- Что сделал Бом?*

*- Что сделал Минь?*

**5. Игра «Звериные чувства»**

Для проведения игры необходим набор картинок с изображением известных животных.

Психолог раскладывает по очереди перед ребенком картинки и просит назвать основные качества животного: например: зайчик – страх, боязливость; лев – смелость; лиса – хитрость; филин – ум и т.д.

Затем психолог предлагает рассмотреть ту или иную ситуацию и просит ребенка описать свои чувства и состояния с помощью картинок. Если ребенок затрудняется это сделать, психолог может ему помочь. Например, психолог говорит: «Представь себе, что ты разбил вазу. Ты себя почувствовал как кто? Выбери картинку с таким «звериным чувством», которое похоже на твое».

Ребенок может сказать, что он почувствовал себя как зайчик – он испугался. Психолог продолжает: «И тут пришла мама. Что бы ты сделал? Ты был бы как кто?» ребенок может сказать, что он был бы умный, как филин: он быстро убрал бы все осколки и мама ничего бы не узнала. В таком случае с ребенком нужно поговорить о том, на какой больше похож его поступок, на умный, или на хитрый?

Далее можно обговорить варианты поведения, предлагая ребенку рассказать, как бы повели себя в этой ситуации другие животные.

При проведении игры желательно избегать оценок поведения ребенка, так как основная цель здесь – не нравственное воспитание, а научение ребенка более точно понимать свои чувства для моделирования социально приемлемого поведения.

6. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Круг друзей».**

Стоя или сидя в круге, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.

**Занятие 12**

***Цели:*** - помочь ребенку осознать собственные чувства;

- освоить новые эффективные стратегии поведения;

- совершенствовать умение ребенка передавать свое эмоциональное состояние с помощью мимики;

- снижение уровня тревожности;

- повышение самооценки ребенка.

***Материалы для занятий:*** магнитофон, запись со спокойной музыкой, клубочек ниток, пустая емкость с крышкой (ящичек, коробка), фломастеры или карандаши, бумага.

**Ход занятия.**

1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Рукопожатие по кругу».**

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

2. **Упражнение «Волшебный клубочек»**

Дети сидят по кругу. Психолог передает клубок ниток, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребенка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т.д.

Затем передает клубок следующему ребенку, пока не дойдет очередь до психолога.

**3. Упражнение «Чувства»**

Для проведения игры понадобится пустая емкость с крышкой (ящичек, коробочка), фломастеры, бумага. Психолог проделывает в крышке отверстие, чтобы туда можно было просунуть небольшой лист бумаги.

Затем психолог предлагает ребенку нарисовать, что или кто его тревожит (пугает), рассказать об этом, а потом бросить в «почтовый ящик», т.е. спрятать проблему.

Если у ребенка недостаточно развиты изобразительные навыки или он отказывается рисовать, можно предложить ему рассказать о своей проблеме, затем дунуть на чистый листочек («вложить» в него проблему) и «спрятать» ее в «почтовом ящике».

После занятия можно спросить ребенка, что он хочет сделать с содержимым ящика. Если ребенок затрудняется с ответом психологу нужно предложить различные варианты: выбросить, порвать, смять, сжечь и т.п.

**4. Упражнение «Злая Фея»**

Детям предлагается продолжение сюжета о двух братьях.

- Жили себе Бом и Минь и бед не знали *(психолог берет ребенка за руку и показывает, как браться веселились, играли; просит ребенка повторить).*

- Как вдруг в их стране появилась злая фея *(психолог изображает злую фею; просит ребенка повторить).*

- Она заманила обманом принцессу и заточила у себя в замке. Бом и Минь сели на своих коней и отправились выручать принцессу *(психолог показывает, как братья садятся на коней и скачут на выручку принцессе; просит ребенка повторить).*

 - Приехали они к замку, как вдруг на них набросилась злая-презлая огромная собака, которая охраняла замок *(психолог изображает злую собаку; просит ребенка повторить).*

- Минь очень испугался *(психолог показывает, как испугался Минь; просит ребенка повторить).*

- Но тут опять появился Добрый волшебник…

*Детям предлагается проблемная ситуация. Вопросы:*

*- Что произошло дальше?*

*- Что сделал Бом?*

*- Что сделал Минь?*

**5. Игра «Рычи, лев, рычи».**

Ведущий говорит: «Все мы — львы, большая львиная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу: «Рычи, лев, рычи!» — пусть раздастся самое громкое рычание.

6. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Круг друзей».**

Стоя или сидя в круге, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.

**Занятие 13**

***Цели:*** - помочь ребенку осознать собственные чувства и переживания;

 - помочь ребенку научиться вербально и невербально выражать свои эмоции;

 - развитие и совершенствование коммуникативных навыков ребенка;

- снижение уровня тревожности;

- повышение самооценки ребенка.

***Материалы для занятий:*** магнитофон, запись со спокойной музыкой, клубочек ниток.

**Ход занятия.**

 1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Рукопожатие по кругу».**

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

 **2.** **Упражнение «Волшебный клубочек»**

Дети сидят по кругу. Психолог передает клубок ниток, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребенка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т.д.

Затем передает клубок следующему ребенку, пока не дойдет очередь до психолога.

 **2. Беседа «Как можно пожалеть».**

Можно ввести игровой персонаж.

Дети, вам всегда бывает весело? Иногда всем бывает плохо, вас кто-то обидел, вы ушиблись и, наверное, так хочется, чтобы вас кто-нибудь пожалел. Так и другому ребенку или взрослому, когда ему плохо, хочется, чтобы его пожалели. Давайте поговорим о том, как можно пожалеть, утешить.

Как вас жалеет мама?

Что можно сказать человеку, чтобы он успокоился?

Что можно сделать?

Как будете себя вести, если у мамы болит голова? Если сестренка или братик ушиблись? Если заболела кошка, собака?

 Из-за чего человеку может быть плохо? Во всех ли случаях вы будете жалеть одинаково?

 Дети, даже, если вы спешите, вам весело, то обязательно пожалейте того, кому плохо, больно.

 Поступайте так, как хотелось бы вам, чтобы поступили с вами.

 Делайте людям добро, и оно вернется к вам.

**3. Этюд на выражение страдания и печали:**

– «Ой-ой, живот болит!»

Два медвежонка Тим и Том съели вкусные, но немытые яблоки.

У них разболелись животы. Медвежата жалуются:

Ой, ой, живот болит!

Ой, ой, меня тошнит!

Ой, ой, мы яблок не хотим!

Мы хвораем. Том и Тим.

Выразительные движения: брови приподняты, живот втянут, руки прижаты к животу.

Воспитатель предлагает «медвежатам» пожалеть друг друга.

 **4. Этюд «Я так устал».**

Маленький гномик несет на спине большую еловую шишку. Вот он остановился, положил шишку у своих ног и говорит: «Я так устал, я очень устал... ».

Выразительные движения: стоит, руки висят вдоль тела, плечи опущены.

Воспитатель предлагает одной группе детей изобразить гномиков, а другой — помочь донести большую шишку, пожалеть. Затем дети меняются местами.

6. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Круг друзей».**

Стоя или сидя в круге, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.

**Занятие 14**

***Цели:*** - учить детей различать и понимать характер эмоционального состояния людей;

- снижение уровня тревожности;

- учить ребенка передавать свое эмоциональное состояние с помощью мимики и жестов;

- повышение самооценки ребенка.

***Материалы для занятий:*** магнитофон, запись со спокойной музыкой, клубочек ниток, обруч, веревочка, фломастеры или карандаши, бумага.

**Ход занятия.**

 1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Рукопожатие по кругу».**

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

 **2.** **Упражнение «Волшебный клубочек».**

Дети сидят по кругу. Психолог передает клубок ниток, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребенка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т.д.

Затем передает клубок следующему ребенку, пока не дойдет очередь до психолога.

**3. Игра «Попугай».**

Психолог произносит фразу: «Я иду гулять». Все остальные дети должны повторить эту фразу по кругу, но с разными чувствами. Они должны догадаться, кто с каким чувством произнес эту фразу.

**4. Игра «Закончи предложение».**

- Когда ребенок упал и разбил коленку, он чувствует …

- Его мама чувствует …

- Воспитатель чувствует…

- Когда ребята не хотят играть с мальчиком или девочкой, то они чувствуют…

 **5.** **Игра «Баба-Яга».**

Дети стоят в кругу. Кладется обруч – внутри «Баба-Яга». Дети бегают вокруг круга и дразнят: «Баба-Яга, костяная нога, с печки упала, ногу сломала, пошла в огород, испугался народ, побежала в баньку, испугала зайку. *(Выбранная из детей «Баба-Яга» бегает по кругу и пытается коснуться ребят веревочкой. Кого – коснется – тот «замирает» на месте.)*

- Давайте все дружно покажем злую Бабу-Ягу… Вам нравится злая «Баба-Яга»? *(Ответы детей.)* А теперь покажем добрую «Бабушку-Ягу». Давайте придумаем для нее ласковые слова. *(Ответы детей.)*

**6. Упражнение «Добрая Баба-Яга».**

Дети берут листы бумаги, карандаши и рисуют добрую Бабу-Ягу.

7. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Круг друзей».**

Стоя или сидя в круге, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.

**Занятие 15**

***Цели:*** - повышение активности детей;

 - развитие внимания, памяти, умения работать в коллективе;

- снижение уровня тревожности;

- повышение самооценки ребенка.

***Материалы для занятий:*** магнитофон, запись со спокойной музыкой, клубочек ниток.

**Ход занятия.**

 1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Рукопожатие по кругу».**

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

 **2.** **Упражнение «Волшебный клубочек»**

Дети сидят по кругу. Психолог передает клубок ниток, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребенка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т.д.

Затем передает клубок следующему ребенку, пока не дойдет очередь до психолога.

**3. «Сказка о Короле и его слугах - чувствах».**

Знаешь ли ты, что не далеко-далеко, а совсем близко к нам, есть волшебная страна? Она находится внутри нас. Мудрецы называют ее Внутренним Миром. Так вот, правит этой страной – Король. У него есть множество слуг, но среди них есть особые слуги – их называют чувствами. Ты, конечно, знаешь имена некоторых из них. Это – Радость, Удовольствие, Интерес, Злость, Страх и Обида. У каждого слуги-чувства есть свой дом, и они приходят к своему Королю по первому его требованию.

Давай представим себе, что происходит с Королем, когда у нему приходит слуга по имени Радость. Конечно, Король радуется, устраивает пир, танцы… Но, как ты думаешь, что будет, если слуга по имени Радость надолго задержится у своего повелителя? Ты совершенно прав: Король устанет, государственная казна опустеет, а важные дела окажутся не сделанными. А представь себе, что будет с Королем и его подданными, если слуги по имени Злость или Страх надолго задержатся у него? Конечно, приятного мало. Поэтому все слуги-чувства обладают удивительным волшебным качеством – МЕРОЙ. Благодаря тому, что каждый слуга ЗНАЕТ МЕРУ, он приходит, когда это необходимо Королю, и уходит вовремя. И все так и было бы хорошо и гладко в этой волшебной стране, если б однажды не случилась одна история…

Все началось с того, что несколько придворных Короля стали говорить: “Зачем нам эти противные Злость, Страх, Обида? Когда они приходят, мы ссоримся, деремся, нам очень неприятно. Давайте подговорим Короля, чтобы он выгнал этих слуг из страны!»

Король был мудр и останавливал своих придворных. Но, если о нас «за глаза» говорят плохо, перешептываются и перемигиваются за нашей спиной, мы это почувствуем? Конечно! Нам будет приятно или неприятно? Конечно, неприятно! А когда нам неприятно, мы какие дела будем делать быстрее: хорошие и плохие? Многие люди, когда о них плохо говорят, обижаются и совершают не очень хорошие поступки. Так случилось и в этой истории…

Так вот, темной ночью, на краю леса собрались слуги по имени Обида, Злость и Страх. Обида, обиженно поджав губы, рассказывала о том, что их хотят выгнать из страны. «Им, видите ли, без нас лучше живется! Мы им, видите ли, совсем не нужны!» – фыркала Обида, а слуга по имени Злость сжимал кулаки. «Мы им покажем, что мы можем! Вот посадим Короля в темницу, да будем править страной, вот они у нас попляшут!» Недолго думая, заговорщики пробрались во дворец, схватили спящего Короля, и бросили его в темницу.

Когда на следующее утро придворные, по своему обыкновению, собрались в тронном зале, они замерли в ужасе и изумлении. На королевском троне сидел слуга по имени Страх. Он пытался одеть на свою голову корону, но она была волшебной, и сползала. Тогда слуга по имени Злость со злостью кинул ее под трон.

Как ты думаешь, каков был первый указ нового правителя? Да, было решено объявить войну соседнему государству. Кроме того, отныне каждому жителю королевства надлежало доносить на своих соседей, решать все споры с помощью кулаков, пугать друг друга всевозможными неприятностями. Представляешь, какая жизнь настала в стране, тем более, что слуги по имени Радость, Удовольствие и Интерес были из нее изгнаны?

Конечно, страна разрушалась, все ее жители ходили голодные, ободранные и побитые друг другом. Вот, что может произойти со страной, если у власти оказались не законный Король, а Обида, Злость и Страх, забывшие о Мере!..

Волшебники говорят, что то же самое происходит и у человека внутри, если он постоянно со всеми ссорится, дерется, обижается…

 Но мы позабыли об изгнанниках, слугах Короля – Радости, Удовольствии, Интересе. Конечно, их сердца не могли вынести такого страшного зрелища. Они вспомнили, что далеко-далеко, за горами, за лесами, живет волшебница по имени Любовь. Ох, и нелегок же был путь к волшебнице! Сколько испытаний пришлось выдержать верным слугам Короля. И сразиться с ужасными людоедами, и гигантскими муравьями, пройти через Черный лес… Но они дошли до царства Любви. Умывшись из колодца, они почувствовали невероятный прилив сил. Сомнений не было – они ощущали Любовь.

Волшебница дала путешественникам сосуд с Любовью, чтобы они отнесли его своему повелителю. Ведь в этом было спасение их страны. Путь назад был уже не таким тяжелым. Тем более, что верных слуг Короля окрыляла Любовь.

Вот мы с тобой и узнали, что самое главное во внутренней сказочной стране - Любовь. Давай приложим руку к сердцу: ведь именно там, согласно древним легендам, живет Любовь. Она позволяет заботиться о себе и близких людях, помогает создавать хорошее настроение, дает силы на свершение добрых дел, учит прощать тех, кто нас обидел… Чувствуешь тепло? И я чувствую. Это значит, что Любви в наших сердцах много-много. Мы можем ее дарить друг другу и нашим близким, слушая свое сердце…

А теперь послушай, что было дальше.

Конечно, путь домой легче, чем из дома. Тем более, если несешь сосуд с Любовью! Итак, слуги по имени Радость, Удовольствие и Интерес добрались до своей страны, нашли темницу и освободили Короля. Только повелитель пригубил из сосуда с Любовью, как к нему вернулись силы, уверенность, мужество и мудрость. Гордой поступью он отправился в тронный зал.

Как только самозванцы - слуги по имени Обида, Злость и Страх увидели Короля, они затрепетали и бросились на колени. А придворные зашипели: «Вот, Ваше Величество, мы же говорили Вам, надо было избавиться от этих слуг, и ничего бы не было!»

Но Король остановил их: «Дело не в моих слугах, дело в дурных мыслях и разговорах! Я даю им три дня сроку, пусть они сами решат: покинуть ли нашу страну, или найти в ней себе достойное применение».

Так сказал великодушный Король. Как ты думаешь, правильно ли он поступил?

И вот, через три дня слуги по имени Злость, Обида и Страх пришли к Королю и сказали:

Ваше Величество, простите нас! Мы просим прощения у всех жителей королевства! Мы вспомнили о Мере, и поняли наше назначение в стране. Позвольте нам построить свои дома НА ГРАНИЦЕ государства.

Почему же на границе? – удивился Король.

Я, Ваше Величество, - сказал слуга по имени Страх, - самый чуткий, самый осторожный, я далеко чувствую опасность, и смогу Вас вовремя предупредить о ней. Вы будете иметь время на то, чтобы достойно встретить неприятность, или предотвратить ее.

Я, Ваше Величество, - сказал слуга по имени Злость, - придам Вам силы для борьбы с врагом, и помогу быстро наказать обидчика. Но теперь я уже не переусердствую, буду помнить о Мере.

А я, Ваше Величество, - сказал слуга по имени Обида, - всегда был чуток к дурным мыслям и разговорам. Поэтому я буду охранять Ваше королевское достоинство, и предотвращать недостойные разговоры и действия.

Вот так закончилась эта история. Сосуд с Любовью установили на самом красивом месте, в центре дворцовой площади. К нему мог легко подойти каждый, как только чувствовал себя раздраженным, злым или беспокойным. Ведь Любовь приносила покой в души жителей. Так, слуги по имени Злость, Страх и Обида охраняли страну, а Любовь согревала ее. Все жили долго и счастливо.

**6. Беседа по сказке и ее анализ.**

7. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Круг друзей».**

Стоя или сидя в круге, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.

**Занятие 16**

***Цели:*** - повышение активности детей;

- снижение уровня тревожности;

- развитие эмоционально-выразительных движений;

- повышение самооценки ребенка.

***Материалы для занятий:*** магнитофон, запись со спокойной музыкой, клубочек ниток, листы бумаги на каждого ребенка, цветные карандаши.

**Ход занятия.**

 1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Рукопожатие по кругу».**

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

 **2.** **Упражнение «Волшебный клубочек»**

Дети сидят по кругу. Психолог передает клубок ниток, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребенка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т.д.

Затем передает клубок следующему ребенку, пока не дойдет очередь до психолога.

**3. Упражнение «Йоговская гимнастика»**

- дети ходят по кругу друг за другом и гудят, как паровозики: «Ту-ту-у- у»

- останавливаются и встают в круг;

- «Заводят будильник» - сжимают ладонь в кулачок, выполняют круговые движения у солнечного сплетения: «Джик-джик-джик»;

- «Будильник зазвонил»: «З-з-з-з». Мы его остановим – дети слегка ударяют ладошкой по голове.

- «Лепим личико» - проводят руками по краю лица;

- «Лепим волосики» - нажимают подушечками пальцев на корни волос

- «Лепим бровки» - проводят кончиками пальцев по бровям;

- «Лепим глазки» - трогают кончиками пальцев веки, проводят указательным пальцем вокруг глаз. Моргают глазами.

- «Лепим носики» - проводят указательным пальцем от переносицы по крыльям носа вниз;

- «Лепим ушки» - пощипывают мочки ушей, поглаживают ушки.

- «Лепим подбородок».

- «Рисуем носиком солнышко» - крутят головой, рисуют носиком лучики – выполняют соответствующие движения головой снизу вверх «Жжик-жжик-жжик».

- Произносят хором: «Я хороший, добрый, красивый», гладят себя по голове, лицу и обнимают себя обеими руками

**4. Упражнение «Добрый – злой, веселый – грустный»**

Психолог предлагает ребенку вспомнить различных героев любимых сказок. Затем просит ребенка ответить на следующие вопросы:

- Кто из этих героев самый добрый?

- А кто самый злой?

- Кто самый веселый?

- А каких ты еще знаешь героев (удивленных, испуганных и т.п.).

**5. Упражнение «Мой любимый сказочный герой»**

Дети рисуют на листке любимого сказочного героя. Затем обсуждаются рисунки: почему герой самый любимый, какие качества есть у этого героя и т.д.

6. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Круг друзей».**

Стоя или сидя в круге, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.

**Занятие 17**

***Цели:*** - повышение активности детей;

- снижение уровня тревожности;

- дифференциация и адекватная интерпретация эмоциональных состояний других людей;

- развитие у ребенка чувства уверенности;

- повышение самооценки ребенка.

***Материалы для занятий:*** магнитофон, запись со спокойной музыкой, клубочек ниток.

**Ход занятия.**

 1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Рукопожатие по кругу».**

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

 **2.** **Упражнение «Волшебный клубочек»**

Дети сидят по кругу. Психолог передает клубок ниток, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребенка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т.д.

Затем передает клубок следующему ребенку, пока не дойдет очередь до психолога.

**3. Упражнение «Эмоциональные состояния»**

ВАРИАНТ 1. Детям предлагается продемонстрировать веселого, печального, испуганного, сердитого, удивленного мальчика. Каждое эмоциональное состояние называют по мере выполнения.

ВАРИАНТ 2. Детям предлагают назвать и изобразить героя сказки или мультфильма, который был веселым, грустным, испуганным, сердитым, удивленным и т.д.

*(Эмоциональное состояние героя называют по мере выполнения задания).*

Психолог предлагает детям ответить на вопросы:

- Когда человек удивляется?

- Когда человек получает удовольствие?

- Когда бывает стыдно?

- Когда бывает страшно?

- Когда человек злится?

- Когда бывает радостно?

- Как вы думаете, почему детям больше нравятся книжки с картинками?

- Что произойдет с человеком, если он увидит на березе груши?

- Что ты чувствуешь, когда ешь любимую конфету?

- Как ты думаешь, почему покраснела девочка, когда ей сделали замечание?

- Что чувствует кошка, когда за ней гонится собака?

- Что чувствует собака, когда другая собака утащила у нее кость?

- Что чувствует человек, если у него пропадет любимое животное?

**4. Упражнение «Рисунок-ситуация»**

Детям предлагается вспомнить и нарисовать ситуацию, когда они испытывали: страх, радость, удивление, горе, злость. В последствие происходит обсуждение детских рисунков.

**5. Упражнение «Шарик»**

- Представьте себе, что сейчас мы будем с тобой надувать шарики. Вдохните воздух, поднимите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как растут узоры на нем. Дуйте осторожно. А теперь покажите их друг другу.

6. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Круг друзей».**

Стоя или сидя в круге, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.

**Занятие 18**

***Цели:*** - повышение активности детей;

- снижение уровня тревожности;

- развитие внимания, памяти, умения работать в коллективе;

- повышение самооценки ребенка.

***Материалы для занятий:*** магнитофон, запись со спокойной музыкой, клубочек ниток.

**Ход занятия.**

 1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Рукопожатие по кругу».**

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

 **2.** **Упражнение «Волшебный клубочек»**

Дети сидят по кругу. Психолог передает клубок ниток, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребенка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т.д.

Затем передает клубок следующему ребенку, пока не дойдет очередь до психолога.

**3. Сказка «Маленький котенок»**

Жил-был маленький-маленький Котенок. Жил он в маленьком и очень уютном домике, вместе со своей мамой-кошкой и папой-котом и братьями и сестрами-котятами. И был он самый маленький и очень рыжий. Да-да, совсем рыжий. Когда он шел по улице, сразу было видно, что это именно ОН идет, такой он был рыжий. И самое удивительное было то, что все вокруг него были серые: темно-серые, светло-серые, серые в черную и белую полоску – и ни одного, ну ни одного рыжего. Все в его семье – и мама-кошка, и папа-кот, и все котята – были очень красивых серых оттенков; и вся его родня была серая, и все знакомые. Словом, из всех, кого он знал, он один был такой рыжий!

И вот однажды случилась с ним совсем печальная история. Когда наш маленький Котенок гулял во дворе, он увидел двух сиамских котят, которые весело играли в мячик, прыгали и веселились.

- Привет, - сказал рыжий Котенок, - вы так здорово играете, можно я поиграю с вами?

- Не знаем, - сказали котята, - видишь, какие мы красивые: голубовато-серого цвета, а ты какой-то странный, почти красный, мы никогда таких не видели, и лучше будем играть вдвоем!

Тут к ним подошел большой непослушный котенок с соседнего двора; он был темно-серый в тонкую черную полоску. Он недобро усмехнулся и сказал: «Ты такой маленький и оранжевый… Очень может быть, что вовсе не маленький рыжий котенок, а просто-напросто большая, красная… МЫШЬ!!!»

Очень-очень грустно стало маленькому Котенку, он потерял аппетит, почти каждую ночь плохо спал, ворочаясь в своей кроватке, и все думал: «Я такой маленький, такой рыжий! Другие даже не хотят играть со мной и, наверное, никто никогда не будет со мной дружить!».

Маленькому Котенку было очень обидно и больно. И стал он такой печальный, совсем перестал гулять во дворе, а все больше сидел дома и смотрел в окно. Маме он говорил, что ему совсем не хочется гулять, но на самом деле он очень боялся, что будет гулять там совсем один и никто не захочет играть с ним!

Так он сидел целыми днями у окошка и грустил. Но однажды случилось вот что: с самого утра было сыро и пасмурно, все было серым и блеклым и всем было очень-очень грустно в такую погоду. И вдруг из-за туч выглянуло солнышко. Оно раскрасило все вокруг в яркие цвета, и всем стало очень весело и светло. «Как все любят солнышко, какое оно красивое. А ведь оно такое же оранжевое, как и я!» - подумал маленький Котенок. – «Я буду таким же хорошим, и всем будет тепло и радостно вместе со мной!». И Котенок решил выйти во двор и немного погулять.

На улице была ужасная суматоха: все столпились около самого большого дерева во дворе, на котором громко плакал белый котенок. Он очень боялся, но никак не мог слезть вниз. Все очень беспокоились, что он упадет. Но наш рыжий Котенок храбро залез на дерево и снял малыша. Все вокруг очень радовались и говорили: «Смотрите, какой храбрый и добрый котенок!». «Да», - говорили другие, - «он очень смелый, просто настоящий герой!». И все поздравляли Котенка, которому было от этого очень радостно. Он выпрямился во весь рост и распушил хвостик. «Смотрите, какой он красивый, добрый и яркий, как маленькое солнышко!» - сказал кто-то. И маленький Котенок шел домой очень-очень счастливый и светло улыбался всем вокруг.

**4. Беседа по сказке и ее анализ:**

- Из за чего грустил и переживал Котенок?

- Почему с ним не хотели играть?

- Что понял Котенок, когда посмотрел на солнышко?

- С тобой когда-нибудь случалось что-то похожее?

- Чему ты мог бы научиться у Котенка, а чему мог бы научить его сам?

5. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Круг друзей».**

Стоя или сидя в круге, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.

**Занятие 19**

***Цели:*** - повышение активности детей;

- снижение уровня тревожности;

- развитие внимания, мышления;

- снятие психоэмоционального напряжения и мышечных зажимов;

- повышение самооценки ребенка.

***Материалы для занятий:*** магнитофон, запись со спокойной музыкой.

**Ход занятия.**

 1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Рукопожатие по кругу».**

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

 **2.** **Упражнение «Доброе Животное».**

Участники встают в круг и берутся за руки. Воспитатель тихим голосом говорит: «Мы — одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь послушаем вместе!»

 Вдох — все делают шаг вперед, выдох — шаг назад. «Так не только дышит животное, так же ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т.д.

**3. «Сказка о подсолнечном семечке»**

В огороде на высоком подсолнухе жила большая семья семечек. Они жили дружно и весело.

Однажды - дело было в конце лета - их разбудили странные звуки. Это был голос Ветра. Он шелестел все громче и громче. "Пора! Пора!! Пора!!!"- звал Ветер.

Семечки вдруг поняли, что им действительно пора покидать корзинку родного подсолнуха. Они заторопились и стали прощаться друг с другом.

Одних забирали птицы, другие улетали вместе с ветром, а самые нетерпеливые сами выпрыгивали из корзинки. Те, кто остался, с увлечением обсуждали предстоящее путешествие и то неизвестное, что ожидало их. Они знали, что их ждет какое-то необычайное превращение.

Только одно семечко грустило. Ему не хотелось покидать родную корзинку, которую все лето грело солнышко и в которой было так уютно.

"Куда вы торопитесь? Вы никогда раньше не покидали дома и не знаете, что там, снаружи! Я никуда не собираюсь уходить! Я останусь здесь!"- говорило оно.

Братья и сестры смеялись над семечком, говорили: "Ты трус! Как можно отказаться от такого путешествия? ". И с каждым днем в корзинке их оставалось все меньше и меньше.

И вот, наконец, пришел день, когда семечко осталось в корзинке одно-одинешенько. Никто над ним больше не смеялся, никто не называл его трусом, но и никто не звал его больше с собой. Семечку вдруг стало так одиноко! Ах! Ну почему оно не покинуло корзинку со своими братьями и сестрами! "Может я и правда трус? "- думало семечко.

Пошел дождь. А тут еще и похолодало, и ветер стал злым и уже не шептал, а свистел: "Торопис-с-с-с-с-сь!". Подсолнух гнулся до земли под порывами ветра. Семечку стало страшно оставаться в корзинке, которая, казалось, вот-вот оторвется от стебля и покатится неизвестно куда.

"Что будет со мной? Куда унесет меня Ветер? Неужели я больше никогда не увижу своих братьев и сестер? - спрашивало оно себя.- Я хочу быть вместе с ними. Я не хочу оставаться здесь один. Неужели я не смогу преодолеть свой страх? ".

И тут семечко решилось. "Будь, что будет!"- и, собравшись с силами, прыгнуло вниз.

Ветер подхватил его, чтобы оно не ушиблось, и бережно опустил на мягкую землю. Земля была теплой, где-то наверху Ветер уже завывал, но отсюда его шум казался колыбельной песней. Здесь было безопасно. Здесь было так же уютно, как когда-то в корзине подсолнуха, и семечко, утомленное и измученное, незаметно для себя уснуло.

Проснулось семечко ранней весной. Проснулось и не узнало самого себя. Теперь это было уже не семечко, а нежный зеленый росток, который тянулся к ласковому солнцу. А вокруг было множество таких же ростков, в которые превратились его братья и сестры-семечки.

Они все были рады встретиться снова, а особенно они радовались нашему семечку. И теперь уже никто не называл его трусом. Все говорили ему: "Ты молодец! Ты оказался таким смелым! Ведь ты остался один, и некому было тебя поддержать". Все гордились им.

И семечко было очень счастливо.

 **4.** **Беседа по сказке и ее анализ**

Чего боялось семечко?

Что решило сделать семечко?

Правильно ли оно поступило или нет?

Что бы произошло, если бы семечко продолжало бояться?

**5. Релаксация «Полет высоко в небо».**

Сядьте поудобнее. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями. Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух. Теперь пусть каждый из вас представит, что он – птица. Представьте, что это вы медленно парите, плывете в воздухе и ваши крылья распростерты в воздухе, ваши крылья рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасными ощущением парения в воздухе. А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле. Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день.

6. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Солнечные лучики».**

Дети встают в круг и вытягивают руки вперед, образуя солнечные лучики. Затем они подходят ближе и касаются руками друг друга. Так они стоят несколько секунд, чувствуя тепло каждого лучика.

**Занятие 20**

***Цели:*** - повышение активности детей;

- снижение уровня тревожности;

- отреагирование страха;

- развитие внимания, памяти, умения работать в коллективе;

- повышение самооценки ребенка.

***Материалы для занятий:*** магнитофон, запись со спокойной музыкой.

**Ход занятия.**

 1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Рукопожатие по кругу».**

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

 **2.** **Упражнение «Доброе Животное».**

Участники встают в круг и берутся за руки. Воспитатель тихим голосом говорит: «Мы — одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь послушаем вместе!»

 Вдох — все делают шаг вперед, выдох — шаг назад. «Так не только дышит животное, так же ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т.д.

**3. Сказка «Медвежонок и Баба-Яга»**

Я хочу рассказать один случай, который произошел не так давно и запомнился всем потому, что это был необычный случай...

Как-то раз в одном лесу, где растут высокие деревья, щебечут птицы, а солнце наполняет приятным теплом землю, гулял Медвежонок. Он шел в гости к своим друзьям, но, обойдя весь лес, никого не смог найти.

"Как странно. Куда все могли подеваться?- подумал Медвежонок. Может быть, они играют на поляне? Пойду посмотрю". И Медвежонок пошел дальше. Вскоре он оказался на большой поляне, но и там никого не нашел. Вдруг с ветки дерева к Медвежонку спрыгнула Белочка и спросила: "Ты ищешь своих друзей? Я знаю где они,- их спрятала Баба Яга. Если ты найдешь Бабу Ягу, тогда ты поможешь своим друзьям".

Медвежонок не очень-то обрадовался таким словам. "Как же я встречусь с Бабой Ягой, она такая страшная и может меня съесть",- так думал Медвежонок, и от этого ему стало совсем плохо.

Медвежонок уже было совсем обессилел, но вдруг понял, что если он не спасет друзей - этого не сделает никто. "Надо, так надо, подумал медвежонок,- значит я должен побороть свой страх и идти к Бабе Яге". Страх конечно не очень-то и поддался, но ноги послушались и понесли его в самую дремучую чащу.

И вот за деревьями показалась избушка, на крыльце которой сидела женщина. Медвежонка охватил жуткий страх, и он спрятался за кустами. "Эта женщина - Баба Яга, она такая злая. Со мной может произойти что-то ужасное", -думал Медвежонок. Но затем он вспомнил про друзей. "Нет, так дело не пойдет, надо прогнать свой страх,- сказал себе Медвежонок, собрал все свои силы, вышел из-за куста и направился к сидящей на крыльце Бабе Яге.

- Разве ты меня не боишься? Ведь я могу сделать с тобой все что угодно!- прошептала она, скрипя ужасными желтыми зубами.

- Я хочу помочь своим друзьям. Зачем ты их спрятала?- спросил Медвежонок.

- Они мне мешали спать своими шумными играми,- ответила Баба Яга.

- А что же ты сейчас не спишь, ведь в лесу тихо?- спросил Медвежонок, борясь со своим страхом.

- Не могу,- грустно всхлипнув, ответила Баба Яга,- все птички полетели утешать твоих друзей, а я без их песен уснуть не могу.

По лицу Бабы Яги стекла самая настоящая большущая слеза. А за ней еще и еще. И вот Баба Яга забыла про Медвежонка и принялась реветь в свое удовольствие. Медвежонку уже не было страшно, ему стало жалко эту женщину.

Медвежонок сказал ей: "Пойдем, отпустим моих друзей. И тогда птички снова прилетят к твоей избушке, и ты сможешь сладко засыпать".

- Ты смелый и сумел преодолеть свой страх, а таким я всегда помогаю,- вытирая слезы, промолвила Баба Яга и, кряхтя и постанывая, вошла в свою избушку.

А когда она снова появилась, Медвежонок вдруг увидел перед собой совершенно другую женщину. На ней было красивое платье, и она улыбалась. Теперь Баба Яга была совсем не страшной, а очень доброй.

- Я отпущу твоих друзей,- произнесла Баба Яга и взмахнула руками. И сразу же около избушки появились друзья Медвежонка. Они стали танцевать и позвали в свой хоровод Бабу Ягу, которой было весело, потому, что ее птички снова вернулись к ее избушке и пели вместе с ней песни. Затем Баба Яга угостила Медвежонка и его друзей конфетами, и они снова стали танцевать. Бабе Яге это так понравилось, что она пригласила Медвежонка и его друзей к себе на следующий день.

А Медвежонок думал: "Оказывается, эта женщина - Баба Яга - не всегда бывает злой и страшной. Иногда ей просто одиноко жить без друзей в лесу, и поэтому она злится и всех пугает. Я ее не боюсь, потому что теперь знаю, что Баба Яга на самом деле добрая и помогает другим. Я буду с ней дружить".

**4. Беседа по сказке и ее анализ:**

Как Медвежонок справлялся со страхом?

Что ему помогло?

Почему Баба Яга превратилась из страшной в добрую?

5. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Солнечные лучики».**

Дети встают в круг и вытягивают руки вперед, образуя солнечные лучики. Затем они подходят ближе и касаются руками друг друга. Так они стоят несколько секунд, чувствуя тепло каждого лучика.

**Занятие 21**

***Цели:*** - повышение активности детей;

- снижение уровня тревожности;

- повышение самооценки ребенка;

- формировать чувство принадлежности к группе;

- преодоление трудности в общении.

***Материалы для занятий:*** магнитофон, запись со спокойной, «пары» рукавичек с одинаковым орнаментом не раскрашенные, цветные карандаши.

**Ход занятия.**

 1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Рукопожатие по кругу».**

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

 **2.** **Упражнение «Доброе Животное».**

Участники встают в круг и берутся за руки. Воспитатель тихим голосом говорит: «Мы — одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь послушаем вместе!»

 Вдох — все делают шаг вперед, выдох — шаг назад. «Так не только дышит животное, так же ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т.д.

**3. Беседа «Детский сад»**

Психолог предлагает детям послушать стихотворение:

 Детский сад, детский сад…

 Почему так говорят?

 Мы ведь не осинки,

 Мы ведь не рябинки.

 Вовы, Клавы, Мишеньки –

 Это же не вишенки!

 Детский сад, детский сад…

 Почему так говорят?

 Мы ведь не листочки,

 Мы ведь не цветочки,

 Голубые, аленькие –

 Мы – ребята маленькие!

Детский сад, детский сад…

 Почему так говорят?

 Потому что дружно в нем,

 Мы одной семьей растем!

 Оттого и говорят:

 В этом доме детский сад!

 *(В. Товарков)*

- Вы прослушали стихотворение о том, как дружно живут в детском саду дети. А вы – дружные ребята, помогаете ли вы друг другу? Не обижаете ли вы других? Если «да», то я хочу проверить правдивость ваших слов, если «нет». То давайте выполним задание.

**4. Упражнение «Дракон кусает свой хвост».**

Играющие стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок – это голова дракона, последний – это кончик хвоста. Пока звучит музыка, первый играющий пытается схватить последнего – «дракон ловит свой хвост». Остальные дети цепко держатся друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост, то в следующий раз на роль головы дракона назначается другой ребенок.

 **5.** **Игра-рисунок «Рукавички».**

- Ребята, в дружбе очень важно уметь договариваться друг с другом. Ведь даже лучшие друзья иногда спорят друг с другом, но никто не обижается, так как они умеют найти общий язык. Мы тоже будем учиться тому, как нужно договариваться. Я по всей комнате разложу пары рукавичек с одинаковым орнаментом, но не раскрашенные. Вы поднимите одну рукавичку, найдете свою «пару», сядете вместе за стол и с помощью трех карандашей разного цвета постараетесь как можно быстрее раскрасить рукавички совершенно одинаково. *(психолог наблюдает, как организуют совместную работу пары, как делят карандаши, как при этом договариваются: оказывает детям необходимую помощь).*

6. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Солнечные лучики».**

Дети встают в круг и вытягивают руки вперед, образуя солнечные лучики. Затем они подходят ближе и касаются руками друг друга. Так они стоят несколько секунд, чувствуя тепло каждого лучика.

**Занятие 22**

***Цели:*** - снятие психоэмоционального напряжения;

- повышение активности детей;

- выражение невербальной агрессии, конструктивным способом;

- совершенствование коммуникативных навыков.

***Материалы для занятий:*** магнитофон, запись со спокойной музыкой.

**Ход занятия.**

 1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Рукопожатие по кругу».**

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

 **2.** **Упражнение «Доброе Животное».**

Участники встают в круг и берутся за руки. Воспитатель тихим голосом говорит: «Мы — одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь послушаем вместе!»

 Вдох — все делают шаг вперед, выдох — шаг назад. «Так не только дышит животное, так же ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т.д.

**3. Упражнение «Зеркало»**

Психолог и ребенок встают друг напротив друга, и ребенок начинает медленно выполнять различные движения, а психолог их повторяет. Затем они меняются ролями. При этом вначале психологу нужно выполнять заметные, крупные движения (кивать головой, поднимать руки и т.п.), а затем – более мелкие (шевелить пальцами, изменять мимику и т.д.). Если во втором случае ребенку никак не удается заметить изменения, тогда психолог может подсказать, на какую часть тела нужно обратить внимание.

Затем дети могут поиграть друг с другом, меняясь ролями.

**4. Игра «Два барана»**

Психолог разбивает детей на пары и читает текст: Рано-рано два барана повстречались на мосту. Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача - противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки "Бе-е-е". Необходимо соблюдать "технику безопасности", внимательно следить, чтобы "бараны" не расшибли себе лбы.

**5. Релаксация «Шарик»**

- Представьте себе, что сейчас мы будем с тобой надувать шарики. Вдохните воздух, поднимите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как растут узоры на нем. Дуйте осторожно. А теперь покажите их друг другу.

6. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Солнечные лучики».**

Дети встают в круг и вытягивают руки вперед, образуя солнечные лучики. Затем они подходят ближе и касаются руками друг друга. Так они стоят несколько секунд, чувствуя тепло каждого лучика.

**Занятие 23**

***Цели:*** - снятие психоэмоционального и мышечного напряжения;

- развитие умения определять эмоциональное состояние;

- осознание и отреагирование агрессивных тенденций;

- выражение невербальной агрессии, конструктивным способом.

***Материалы для занятий:*** магнитофон, запись со спокойной музыкой, пластилин, стек, листы бумаги.

**Ход занятия.**

 1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Рукопожатие по кругу».**

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

 **2.** **Упражнение «Доброе Животное».**

Участники встают в круг и берутся за руки. Воспитатель тихим голосом говорит: «Мы — одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь послушаем вместе!»

 Вдох — все делают шаг вперед, выдох — шаг назад. «Так не только дышит животное, так же ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т.д.

**3. Упражнение «Я сердит».**

Перед ребенком разложены картинки с изображением детей в разных эмоциональных состояниях, ему предлагается найти изображение злости, гнева. Обращается внимание на мимику лица.

 Представь себе, что у тебя испортилось настроение, и ты сердишься. Что ты чувствуешь?

**4. Упражнение «Пластилин – силач».**

Возьми в руки кусочек пластилина, того цвета, который тебе хочется и со злостью

его помни в руках, до тех пор, пока он не станет мягким. При этом представляя свою злость.

А теперь отрывай маленькие кусочки и размазывай их по листу, дави сильнее, чтоб получился тонкий слой.

 При желании, можно соскоблить слой с листа с помощью стека.

 **5.** **Релаксация «Избавление от тревог».**

Психолог говорит детям:

- Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день…Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам… Оно ярче тысяч солнц… Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

6. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Солнечные лучики».**

Дети встают в круг и вытягивают руки вперед, образуя солнечные лучики. Затем они подходят ближе и касаются руками друг друга. Так они стоят несколько секунд, чувствуя тепло каждого лучика.

**Занятие 24**

***Цели:*** - снятие психоэмоционального напряжения;

- отреагирование негативного эмоционального состояния;

- выражение невербальной агрессии, конструктивным способом;

- повышение самооценки ребенка.

***Материалы для занятий:*** магнитофон, запись со спокойной музыкой, мишень на стену 50x50 см, мешочек 10x5 см. заполненный фасолью.

**Ход занятия.**

 1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Рукопожатие по кругу».**

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

 **2.** **Упражнение «Доброе Животное».**

Участники встают в круг и берутся за руки. Воспитатель тихим голосом говорит: «Мы — одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь послушаем вместе!»

 Вдох — все делают шаг вперед, выдох — шаг назад. «Так не только дышит животное, так же ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т.д.

**3. Сказка «Сердитый дог Буль».**

Дог Буль всегда рычал. Кого ни увидит, сразу свои зубы скалит и глаза таращит. Это, значит, чтобы его все боялись. Подзывает он как-то к себе утенка

Крячика: «Иди сюда». «А не укусишь?» — спросил утенок. «Очень мне надо тебя кусать!» Остановился утенок возле Буля, а тот и спрашивает: «У тебя много друзей?».

«Много! Вот считай: цыпленок Фью, корова Мурёна, козленок Мармеладик, поросенок…».

 Хватит, — перебил дог Буль. — Ты скажи мне лучше, почему это так получается: у тебя, такого кро­шечного и слабенького, столько друзей, а у меня, та­кого большого, храброго и сильного, нет ни одного?

—   Вот ещё! — замахал крылышками утёнок. — Кто же согласился дружить с таким злым и вредным псом? Вот если ты прекратишь на всех бросаться, лаять и пугать, тогда другое дело!

Вот так бывает и с детьми. Тот, кто злится и вредничает, может остаться без друзей.

Давай научим щенка не злиться.

**4. Упражнение «Шкала злости».**

Я прикрепляю к стене мишень и беру в руки мешочек, заполненный фасолью.

Нужно попасть в мишень. Главное — это сила, с которой ты бросаешь мешочек. Она должна быть такой же, как твоё раздражение или злость.

Вспомни ситуации, когда ты был разражён, слегка злись. Теперь бери мешочек, произноси и заканчивай фразу «Я слегка разозлился, когда…» и несильно бросай его в мишень.

 «Я разозлился сильнее, когда меня толкнули», мешочек в мишень с большей силой. «Я разозлился очень сильно, когда мне не дали игрушку, которой я очень хотел поиграть».

Можно перечислять все ситуации, которые злят ребёнка.

**5. Упражнение «Подарок для друга».**

А теперь придумай подарок для щенка. Из чего ты его будешь его делать или чем рисовать. По окончании подарить щенку.

6. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Солнечные лучики».**

Дети встают в круг и вытягивают руки вперед, образуя солнечные лучики. Затем они подходят ближе и касаются руками друг друга. Так они стоят несколько секунд, чувствуя тепло каждого лучика.

**Занятие 25**

***Цели:*** - повышение активности детей;

- снятие психоэмоционального напряжения;

- отреагирование агрессивных тенденций;

- гармонизация эмоционального состояния.

***Материалы для занятий:*** магнитофон, запись со спокойной музыкой, пластилин, зубочистки, шаблоны цветов из цветной бумаги.

**Ход занятия.**

 1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Рукопожатие по кругу».**

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

 **2.** **Упражнение «Доброе Животное».**

Участники встают в круг и берутся за руки. Воспитатель тихим голосом говорит: «Мы — одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь послушаем вместе!»

 Вдох — все делают шаг вперед, выдох — шаг назад. «Так не только дышит животное, так же ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т.д.

**3. Сказка «Чудо-кактус».**

На золотых песчаных просторах жил сердитый кактус. Он был таким мрачным и колючим, что вокруг него образовалось огромная невидимая преграда. И всякий, кто приближался к нему ближе, чем его колючки, каждый раз «ойкал» от неприятных уколов. Поэтому все в округе называли кактус «Дерущаяся Злюка». Из-за всех углов только и слышалось: «Ты не ходи этой дорогой, там Дерущаяся Злюка!» или «Дерущаяся Злюка опять подрался!», «Дерущуюся Злюку чаще нужно наказывать, вот тогда он перестанет вредничать». Но надо сказать, что после таких слов колючки у кактуса росли еще больше и становились намного острее, чем были. И в тот момент, когда колючки стали совсем огромными, а солнце очень жарким, вдруг пошел дождь. Его капли были такими большими и свежими, что все обитатели песчаных просторов стали бегать под дождем, прыгать через лужи и громко смеяться. Спустя какое-то время дождь закончился. Выглянуло солнышко и стало щекотать своими лучами обитателей песчаных просторов... и тут один из участников такого веселья заметил, что на кактусе стали появляться красивые цветы. Тогда он подошел к Дерущейся Злюке, стал смеяться и петь песни.

Цветов на кактусе становилось все больше, а колючки становились меньше. Увидев это, все жители стали петь песни и смеяться, встав как можно ближе к Дерущейся Злюке. О чудо! Колючки исчезли совсем. Теперь на кактусе было много красивых ароматных цветов, а Дерущуюся Злюку все стали называть ЧУДО-КАКТУС.

**4. Упражнение «Лепим кактус»**

Сегодня мы с тобой будем работать с пластилином.

Мягкий, мягкий пластилин

В ручки наши угодил.

Мы помнем его еще,

Чтобы стало горячо.

Возьми пластилин, из которого ты будешь лепить кактус. Представь себе, что он чувствовал, когда был один, какие эмоции испытывал. Вылепи его из пластилина. Какие у него были колючки и почему? Что с ним произошло потом? Укрась свой кактус цветами.

 **5.** **Релаксация «Избавление от тревог».**

Психолог говорит детям:

- Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день…Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам… Оно ярче тысяч солнц… Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!*)*

6. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Солнечные лучики».**

Дети встают в круг и вытягивают руки вперед, образуя солнечные лучики. Затем они подходят ближе и касаются руками друг друга. Так они стоят несколько секунд, чувствуя тепло каждого лучика.

**Занятие 26**

***Цели:*** - повышение активности детей;

- снятие психоэмоционального напряжения;

- осознание гнева через сенсорные каналы;

- гармонизация эмоционального состояния.

***Материалы для занятий:*** магнитофон, запись со спокойной музыкой, музыкальный отрывок, краски, кисти разной толщены, листы бумаги, вода.

**Ход занятия.**

 1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Рукопожатие по кругу».**

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

 **2.** **Упражнение «Доброе Животное».**

Участники встают в круг и берутся за руки. Воспитатель тихим голосом говорит: «Мы — одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь послушаем вместе!»

 Вдох — все делают шаг вперед, выдох — шаг назад. «Так не только дышит животное, так же ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т.д.

**3. Упражнение «Танец злости»**.

Сейчас я включу музыку (Чайковский П.И., «Буря»), а ты подумай, какие чувства она вызывает. Как ты думаешь, то, что ты услышал, больше похоже на злость или спокойствие? А теперь подумай, какие движения можно делать под прозвучавшую мелодию? Музыка агрессивная, порывистая, значит, и движения должны быть резкие, сильные. Давай потанцуем под эту музыку.

**4. Упражнение «Мой гнев»**.

Представь свой гнев, на что он похож?

Какой он на слух? (громкий - тихий, резкий - плавный, ритмичный – мелодичный).

Какой он на ощупь? (гладкий – шершавый, мягкий – колючий, теплый – холодный, мокрый, скользкий, неприятный)

Какой он на вкус и запах?

Какого он цвета?

Сегодня мы с тобой будем рисовать.

Раз, два, три, четыре, пять,

Вышла кисточка плясать,

Пела звонко и играла,

Захотела рисовать.

 **5.** **Упражнение «Волшебные линии».**

А сейчас мы будем рисовать линии, которые будут изображать разные эмоции. Сначала, давай нарисуем радостные линии. Какого они будут цвета? Какие они будут по форме и длине? Теперь давай нарисуем линии злости (вопросы те же). А теперь линии спокойствия.

**6. Релаксация «Избавление от тревог».**

Психолог говорит детям:

- Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день…Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам… Оно ярче тысяч солнц… Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!*)*

7. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Солнечные лучики».**

Дети встают в круг и вытягивают руки вперед, образуя солнечные лучики. Затем они подходят ближе и касаются руками друг друга. Так они стоят несколько секунд, чувствуя тепло каждого лучика.

**Занятие 27**

***Цели:*** - повышение активности детей;

- снятие психоэмоционального напряжения;

- гармонизация эмоционального состояния;

- развитие образного мышления.

***Материалы для занятий:*** магнитофон, запись со спокойной музыкой, краски, кисти разной толщены, лист бумаги с нарисованным кругом, вода.

**Ход занятия.**

 1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Рукопожатие по кругу».**

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

 **2.** **Упражнение «Доброе Животное».**

Участники встают в круг и берутся за руки. Воспитатель тихим голосом говорит: «Мы — одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь послушаем вместе!»

 Вдох — все делают шаг вперед, выдох — шаг назад. «Так не только дышит животное, так же ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т.д.

**3. Упражнение «Слушаем себя».**

«Давай сядем поудобнее, расслабимся и закроем глаза. Послушаем, что происходит вокруг и внутри тебя. Внимательно прислушайся к своим ощущениям… Что ты сейчас чувствуешь, что хочешь? Какое у тебя настроение? Открой глаза и попробуй свои чувства изобразить в круге.

**4. Упражнение «Волшебный круг».**

«Перед тобой разноцветные краски и лист бумаги с нарисованным кругом. Я тебе предлагаю в круге нарисовать то, что ты увидел или представил, когда прислушивался к себе». По окончании можно дать название работе. И обсудить чувства, которые ребенок нарисовал.

 **5.** **Упражнение «Стойкий солдатик».**

«Представь, что ты стойкий оловянный солдатик. Нужно встать прямо, поджать одну ногу и вытянуть вдоль тела руки. Ты – стойкий солдатик на посту, ты честно несешь свою службу. Оглянись по сторонам, все ли в порядке кругом. Поменяй ноги и посмотри еще внимательней. Ты настоящий защитник!»

6. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Солнечные лучики».**

Дети встают в круг и вытягивают руки вперед, образуя солнечные лучики. Затем они подходят ближе и касаются руками друг друга. Так они стоят несколько секунд, чувствуя тепло каждого лучика.

**Занятие 28**

***Цели:*** - снятие психоэмоционального напряжения;

- гармонизация эмоционального состояния;

- отреагирование агрессивных тенденций;

- развитие креативности.

***Материалы для занятий:*** магнитофон, запись со спокойной музыкой, восковые или пастельные мелки, листы бумаги А3, скотч, кубик с изображением пиктограмм.

**Ход занятия.**

 1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Рукопожатие по кругу».**

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

 **2.** **Упражнение «Доброе Животное».**

Участники встают в круг и берутся за руки. Воспитатель тихим голосом говорит: «Мы — одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь послушаем вместе!»

 Вдох — все делают шаг вперед, выдох — шаг назад. «Так не только дышит животное, так же ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т.д.

**3. Упражнение «Кубик эмоций».**

Ребенок и взрослый по очереди кидают кубик. Называют цвет, с которым ассоциируется данная эмоция, природное явление, животное и изображают его.

**4. Упражнение «Танцующие мелки»**.

Предложите ребенку поудобнее усесться за стол, на котором скотчем закреплен лист А3. Предложите взять на выбор два пастельных или восковых мелка разного цвета. «Возьми в каждую руку по мелку, твердо, всей ступней, поставь ноги на пол. Таким образом, ты будешь связан с землей, которая придаст тебе силы. Сейчас я негромко включу музыку ты закроешь глаза и будешь что-то рисовать двумя руками одновременно. Ты можешь совершать большие движения руками с мелками. Не думай ни о чем. Слушай музыку, и пусть руки что хотят, то и рисуют, совершая движения по всему листу. Наслаждайся движениями всего тела. Почувствуй, как тебе хорошо в этот момент. Как только ты почувствуешь, что твое тело и руки останавливаются, открои глаза. Посмотри на лист: что-то ты там заколдовал. А теперь возьми всю коробку с мелками и уточни несколькими штрихами или линиями то, что ты увидел на своем листе. Вот видишь ты и расколдовал то, что было заколдовано. Молодец! Красиво получилось».

 **5.** **Упражнение «Стрелялки»**.

Ребенку предлагается рассказать о том, что он сейчас чувствует, какое у него настроение. Затем психолог предлагает ребенку сесть поудобнее, закрыть глаза и представить, что у него в голове есть узенький коридорчик, который заканчивается дверкой. Эта дверка закрыта, но если ребенок захочет, то он всегда может ее открыть и с силой «выстрелить» в небо (в потолок) все свои ненужные чувства, например гнев, обиду, злость, страх и т. д., а потом опять закрыть дверку. Если во время занятия у ребенка хорошее настроение, то можно предложить ему поучиться «стрелять» хорошими чувствами.

**6. Релаксация «Порхание бабочки»**

- Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый ребенок вообразит, что он – бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую середину цветка. Вдохните еще раз его аромат… и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях.

7. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Солнечные лучики».**

Дети встают в круг и вытягивают руки вперед, образуя солнечные лучики. Затем они подходят ближе и касаются руками друг друга. Так они стоят несколько секунд, чувствуя тепло каждого лучика.

**Занятие 29**

***Цели:*** - повышение активности детей;

- гармонизация эмоционального состояния;

- расширение спектра поведенческих реакций;

- снятие деструктивных элементов в поведении.

***Материалы для занятий:*** магнитофон, запись со спокойной музыкой, листы А4 для рисования, цветные карандаши.

**Ход занятия.**

 1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Рукопожатие по кругу».**

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

 **2.** **Упражнение «Волшебный клубочек».**

Дети сидят по кругу. Психолог передает клубок ниток, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребенка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т.д.

Затем передает клубок следующему ребенку, пока не дойдет очередь до психолога.

**3. «Сказка о мальчике, который не умел играть».**

«Сегодня я хочу рассказать тебе сказку о мальчике, который не умел играть». Психолог читает сказку, параллельно показывая карточки с нарисованными чудесными животными.

 Жил-был мальчик. Звали его Петя-вредина. Да, конечно, имя его было просто Петя, но его настолько давно прозвали врединой, что просто Петей его уже никто не называл. А все дело в том, что Петя не умел играть. Он не признавал никаких правил, если они ему не нравились, а обычно это так и было. Он не любил никому уступать и всегда хотел не того, что другие дети. В конце концов он так надоел остальным, что они уходили как можно дальше, как только Петя-вредина выходил погулять. Пете было решительно не с кем дружить. Но он не огорчался. «Мне не нужны их дурацкие забавы, я считаю, что не должен играть так, как хотят они, — думал Петя, — у меня будет что-нибудь такое, что они сами запросятся поиграть, а я еще подумаю. А это будет, будет...» И Петя представил себе замечательное животное: передние его лапки были крошечные, их было семь, и каждая держала по маленькому колокольчику. Задние лапы были сильные с крепкими копытами, голов было две— обе с розовыми гривами и с белым рогом посреди лба.

- Меня зовут Единорог Семь Колокольчиков, — сказало чудесное животное, — дай я тебя покатаю.

Петя охотно согласился. И весь день провел с Единорогом Семь Колокольчиков. Но, отправляясь домой, Петя даже не сказал Единорогу «до свидания». И на следующий день на дворе его не увидел. Но теперь он знал, что делать. На этот день ему составил компанию Змеелев, который показывал ему фокусы. На следующее — быстро бегающий Летучий Свинслик; с ним Петя бегал наперегонки, а летать ему запретил из вредности. А еще на следующий день Петя- вредина вспомнил про других ребят. «Пусть они не думают, что я так легко оставлю их в покое, — мечтал Петя, — я придумаю такое...»

И придумал. Новое животное было очень страшным: с красной гривой, пятнистым телом, пастью, полной больших острых зубов. Оно выжидательно зевнуло.

- Что ты здесь торчишь? — закричал на него Петя. — Ты ребят ищи!

- Во-первых, — визгливым голосом проверещало животное, — не кричи на меня. Я тебе не кто-нибудь, а Опудало, и со мной так нельзя! Во-вторых, я никого искать не собираюсь. Ты меня придумал, и тебе самому придется со мной играть. Лучше не начинай меня сердить, а то узнаешь, что такое мои когти и зубы. А уж если я всерьез рассержусь,— заявило Опудало,— то я тебя просто съем.

- Ну ладно, — испугался Петя, — скажи, как ты хочешь играть.

И целый день Петя ползал, бегал, стоял смирно по команде чудовища, надеясь, что назавтра он сумеет выдумать что-нибудь поприятнее. Вечером, когда он собрался уйти, Опудало загородило ему дорогу:

- Ты что такой невежливый? Если ты не скажешь «до свидания», я тебя проглочу!

И Петя сказал. В результате на следующее утро Опудало поджидало его во дворе. И еще на следующее утро тоже. А вечером сказало:

- А почему это я должно ночевать во дворе? Я хочу играть с тобой и ночью, то- то будет весело!

Петя взмолился:

- Дорогое Опудало, я не успел приготовить тебе помещение, подожди до завтра.

- Ишь какой! — возмутилось Опудало и больно хлестнуло Петю колючим хвостом. — Смотри мне, только до завтра.

Грустно поплелся домой Петя, ему осталась одна ночь, чтобы что-нибудь придумать.

 Петя думал всю ночь. Сначала он хотел придумать другое страшное чудовище, которое могло бы победить жуткое Опудало. Но что с ним делать потом? Думал Петя и о том, чтобы опять позвать Единорога Семь Колокольчиков, Змеельва и Свинсли-ка, но понял, что добрые звери не справятся с Опудалом. Петя хотел попробовать помириться с ребятами, но не знал, как это сделать. И чем помогут ребята, тоже не знал. На какое-то мгновение ему пришла идея рассказать обо всем маме. Но вдруг Опудало съест маму?

Дальше Петя думать не стал — Опудало просто нельзя пускать домой. «Может быть, самому не выходить? Заболеть, но как бы не навсегда — пусть только исчезнет страшная выдумка. Но ведь это я выдумал Опудало, — устыдился вдруг Петя. — Не зря ребята прозвали меня врединой, если я смог придумать такой ужас, значит, этот ужас есть во мне самом?»

Еще чего, снова возник в его ушах визгливый голос, —мы с тобой одно, будем жить вместе, и все будут нас бояться.

- И мама тоже? - А что такое мама? У... маменькин сыночек!

- Ты не смеешь оскорблять мою маму!

- Я все смею. Я — это ты!

Петя испугался. «Неужели я такой ужасный?! Наверное, да, ведь я не хотел играть с Опудалом, оно меня заставило. И ребята не хотят со мной играть. Но, может быть, я не всегда такой? Я же придумывал и других зверей — добрых и веселых. Если это ужасное Опудало меня не съест, я постараюсь стать другим, даже если мне придется играть так, как хотят ребята. Я больше не буду врединой, — пообещал сам себе Петя. — А что делать сейчас?!»

И Петя решил: «Если я хочу исправиться, я начну сейчас — я не буду врать Опудалу, что приготовлю ему помещение, а скажу ему так: „Спасибо тебе, Опудало. Теперь я понимаю, какой я, ты меня многому научило. Если хочешь, попробуем вместе стать другими — такими, чтобы с нами хотели играть"». Петя очень боялся, но понимал, что другого выхода у него нет. Весь дрожа, он шагнул во двор, навстречу чудовищу.

Во дворе никого не было.

**4. Беседа по сказке и ее анализ:**

 «Как ты думаешь, почему исчезло чудовище?

А скажи, пожалуйста, можно ли придумывать друзей?

Что значит «уметь играть с другими»?

Что делать, если тебе не нравятся правила игры?

Расскажи, что в сказке запомнилось тебе больше всего. А теперь нарисуйте это».

5. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Солнечные лучики».**

Дети встают в круг и вытягивают руки вперед, образуя солнечные лучики. Затем они подходят ближе и касаются руками друг друга. Так они стоят несколько секунд, чувствуя тепло каждого лучика.

**Занятие 30**

***Цели:*** - повышение активности детей;

- снятие психоэмоционального напряжения;

- профилактика агрессии;

- развитие и совершенствование коммуникативных навыков;

- снятие мышечного и эмоционального напряжения;

- повышение самооценки ребенка.

***Материалы для занятий:*** магнитофон, запись со спокойной музыкой, карточки с изображением лиц.

**Ход занятия.**

 1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Рукопожатие по кругу».**

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

 **2.** **Упражнение «Волшебный клубочек».**

Дети сидят по кругу. Психолог передает клубок ниток, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребенка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т.д.

Затем передает клубок следующему ребенку, пока не дойдет очередь до психолога.

**3. Игра «Комплименты».**

Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседа, ребенок говорит: «Мне нравится в тебе…» принимающий кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно».

Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаются чувства, которые испытали дети при выполнении данного задания.

**4. Упражнение «Прошепчи ответ».**

Дети садятся на стульчики. Психолог говорит:

- Я буду задавать вопросы. Каждый, кто знает ответ, протягивает вперед руку, сжимает пальцы в кулак, а большой палец поднимает вверх. Покажите это движение. *Дети выполняют задание.*

- Когда я увижу много поднятых вверх пальцев, то начну считать: «Раз, два, три». На счет «три» вы все вместе должны будете прошептать ответ.

- Какое сейчас время года?

- Какой сегодня день недели?

- Как называется город, в котором вы живете?

- Какое число следует за числом пять?

- Как называется детеныш коровы?

- Сколько лап у собаки?

- Сколько лап у двух собак? И т.д.

 **5.** **Упражнение «Эмоции».**

Дети садятся на стульчики. Психолог поочередно показывает детям карточки с изображением лиц. Дети, определив эмоциональное состояние человека, изображенного на рисунке, молча поднимает руку. Психолог говорит: «Раз, два, три». На счет «три» дети все вместе должны прошептать ответ.

По окончании этого упражнения психолог предлагает детям изобразить при помощи пантомимики следующие эмоциональные состояния: грусть, обиду, радость, злость, удивление, спокойствие.

**6. Релаксация «Путешествие на облаке».**

Психолог включает спокойную музыку и говорит:

- Сядьте поудобнее и закройте глаза. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое, пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина удобно расположилась на этой большой облачной подушке. Теперь начинается наше путешествие. Ваше облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваше лицо?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть ваше облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливым. Настройтесь мысленно «увидеть» это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное…(30 секунд).

Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало… Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе…

Потянитесь, выпрямитесь, и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными. Открывайте глаза.

7. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Солнечные лучики».**

Дети встают в круг и вытягивают руки вперед, образуя солнечные лучики. Затем они подходят ближе и касаются руками друг друга. Так они стоят несколько секунд, чувствуя тепло каждого лучика.