

**Сборник заданий и упражнений
по коррекции эмоционально-волевого развития
и социального интеллекта детей с ограниченными возможностями здоровья
(для младшего школьного возраста).**

Подготовила
музыкальный руководитель
Чепрасова О. А.

Социальный интеллект является важной характеристикой личности, определяющей успешность взаимодействия человека с другими людьми. Основная сущность социального интеллекта состоит в том, что человек способен интерпретировать и прогнозировать как поведение партнера по общению, так и свое собственное поведение. Эта способность к интерпретации и прогнозу позволяет регулировать процесс общения и взаимодействия, делать его более продуктивным.

У детей с ограниченными возможностями развитие психики и эмоций идет не так, как обычно. Отмечаются недоразвитие эмоций, их незрелость, а также малая связь чувств с разумом. Чем выраженнее дефект развития у ребенка с ограниченными возможностями здоровья, тем менее дифференцированы эмоции, нет оттенков переживаний. Характерной чертой является неустойчивость эмоций. Состояние радости без особых причин сменяется печалью, смех — слезами и т.п.

В коррекционно — воспитательной работе с детьми с овз (в частности с умственной отсталостью и задержкой психического развития) учет эмоционального компонента очень важен. Большинству из детей доступны простые эмоции, такие как страх, радость, удовольствие, гнев, но обычно эмоциональные реакции по глубине не соответствуют причине, вызывающей их. Чаще они выражены недостаточно ярко, также встречаются и слишком сильные переживания по незначительному поводу.

Необходимо учитывать и состояние волевой сферы детей с овз. Слабость собственных намерений, побуждений, большая внушаемость — отличительные качества их волевых процессов. Как отмечают исследователи, такие дети предпочитают в работе легкий путь, не требующий волевых усилий. Именно поэтому в их деятельности часто наблюдаем подражание и импульсивные поступки. Из-за не посильности предъявляемых требований у некоторых детей развивается негативизм, упрямство.

Цель данной разработки: коррекция развития эмоционально-волевой сферы и социального интеллекта детей с овз.

Задача:

- способствовать осознанию ребенком себя как личности;
- способствовать формированию адекватной самооценки ребенка;
- развивать навыки совместной деятельности в коллективе;
- развивать способность понимать и выражать эмоциональные состояния;
- развивать самоконтроль

Ожидаемые результаты:

Ребенок...

- научиться рассказывать о себе и своем социальном окружении;

- будет знать о собственных индивидуальных особенностях и особенностях своих сверстников;
- научится понимать и описывать свои чувства и желания;
- будет способен выражать эмоциональные состояния различными способами и контролировать реакции;
- научится устанавливать связь между эмоциональным состоянием и событием ему предшествующем;
- научится взаимодействовать с коллективом.

Методические приемы.

В сборник включены упражнения и задания для групповых и индивидуальных занятий:

- мимические и пантомимические этюды;
- упражнения на эмоции и эмоциональный контакт;
- игры (сюжетно-ролевые, словесные, подвижные, дидактические);
- коммуникативные упражнения;
- свободное и тематическое рисование;
- психогимнастика (психомышечная тренировка);
- элементы психологического тренинга.

Упражнения и задания тематически объединены в следующие блоки:

<i>Тема</i>	<i>Цель</i>	<i>Задания и упражнения</i>
«Я и моё имя!»	- развивать представление детей о себе; - содействовать развитию положительного образа «Я»; - формировать позитивное отношение ребенка к своему имени, умение соотносить себя и свое имя.	Графическая методика «Кактус» (модификация М.А. Панфилова); Беседа «Расскажи о себе»; Игра «Снежный ком»; Игра «Имя моё»
«Я – сам! Какой я?»	- содействовать развитию положительного образа «Я»; - способствовать повышению самопринятия; - содействовать развитию у детей интереса к себе;	Проективный рисуночный тест «Автопортрет» Диагностика «Лесенка» (по В.Г. Щур) Игра-приветствие «Вежливые слова» Подвижная игра «Клеевой дождик» Упражнение «Я – хороший, я – плохой»

«Я и другие»	- развивать коммуникативные навыки; - содействовать улучшению общения со сверстниками; - формировать умение понимать эмоционально состояние другого человека;	Игра «Давайте поздороваемся» Игра «Дружба начинается с улыбки» Занятие «Портрет самого лучшего друга» Этюды на различные позиции в общении
«Что такое дружба?»	- развивать представление детей о дружбе; - развивать умение сотрудничать; - содействовать формированию доброжелательных отношений в коллективе;	Игра «Клубочек» Малоподвижная игра «Сиамские близнецы» Игра «Найди друга» Игра «Рукавички» Ролевое проигрывание ситуации («Волшебные средства»)
«Я и моё настроение»	- развивать представление детей об эмоциях (радость, грусть), настроении; - развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека, выражать самостоятельно с помощью мимики, позы, жестов, походки;	Упражнение «Моё настроение» Коллективная работа «Настроение в классе» (коллаж) Упражнение «Пальчики-мордашки» Упражнение «Чудо-ладошки»
«Что такое эмоции?!»	- формировать начальные рефлексивные умения; - познакомить с многообразием эмоций; - развивать умение адекватно выражать свои эмоции;	Чтение «Путешествие в страну чувств» (по Е.Л. Набойкиной); Упражнение «Лица»; Упражнение «Маски»; Ролевое проигрывание ситуации («Волшебные средства»)
«Радость»	- развивать представление об эмоциональном состоянии «радость»; - формировать способность узнавать эмоцию по внешним проявлениям;	Упражнение «Школа улыбок» Этюд «Кто как радуется?!» Психогимнастика «Ручеек радости»; Этюды на выражение чувства радости; Проектная работа «Я дарю тебе радость»;

«Грусть (печаль)»	- развивать представление об эмоциональном состоянии «грусть»; - формировать способность узнавать эмоцию по внешним проявлениям; - закрепить представления детей об эмоции «радость», формировать умение дифференцировать «грусть-радость».	Этюды на выражение чувства грусти; «История про Обидок и Грустинок» Игра «Портрет» Игра «Кладоискатель» Игра «Чудо-ладошки»
«Гнев. Почему я злюсь?»	- развивать представление об эмоциональном состоянии «гнев, злость»; - развивать рефлексия своего агрессивного поведения у детей; - формировать доверие к окружающим;	Этюд «Король боровик не в духе»; Игра «Тух-тиби-дух»; Упражнение «Два барашка»; Игра «Смешинки и Злючки»; Игра «История про Танечку и Ванечку»; Игра «Шариковая груша»; Игра «Шкала гнева».
«Мне хорошо! Мне спокойно»	- гармонизировать эмоциональный фон, развивать воображение; - способствовать снятию психомышечного напряжения.	Психомедитация «Волшебный сон»; Статическая медитация «Путешествие на облаке»; Игра «Волшебные рисунки», «Кляксы»; Упражнение «Ласковый дождик».
«Страх. Почему я боюсь?»	- развивать представление об эмоциональном состоянии «страх»; - предоставить возможность для актуализации своего страха;	Беседа «Когда тебе бывает страшно?»; Игра «Живая шляпа»; Упражнение «Воспитай свой страх»; Игра «Рыбаки и рыбки».
«Я не хочу бояться!» (Коррекция страхов)	- способствовать осознанию страха, как нормального человеческого чувства человека; - учить детей выражать чувство страха в рисунке; - дать возможность поработать с предметом своего страха;	Игра «Художники-натуралисты»; Психогимнастика «Волшебный клубочек»; Техника раскрашивания фигур мальчиков и девочек»; Рисование «Смешной страх».

«Эмоции и я. Учуь управлять собой!»	- способствовать обогащению эмоциональной сферы; - формировать навыки самоконтроля;	Игра «Три характера»; Этюд «Повторяка»; Игра «Встреча настроений»; Игра «Тренируем эмоции»; Игра «Воздушное настроение».
Итоговое (диагностическое).		Методика изучения особенностей восприятия и понимания эмоционального состояния изображенного человека Цветовой тест отношений

1. «Я и моё имя!»

Графическая методика «Кактус» (модификация М.А. Панфилова)

Цель: определение эмоционального состояния ребенка, наличия агрессивности, её направления и интенсивности.

Описание: При проведении диагностики ребенку выдается лист бумаги стандартного размера и простой карандаш. «На листе белой бумаги нарисуй кактус – такой, какой ты себе представляешь». Вопросы и дополнения НЕ допускаются.

В рисунке могут проявиться следующие качества ребенка:

Агрессия – наличие сильно торчащих иголок. Длинные, близко расположенные друг от друга иглы показывают высокую степень агрессивности.

Импульсивность – отрывистость линий, сильный нажим.

Эгоцентризм, стремление к лидерству – крупный рисунок, центр листа.

Неуверенность в себе, зависимость – маленький рисунок, расположение внизу листа.

Демонстративность, открытость – наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм.

Скрытость, осторожность – расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.

Оптимизм – использование ярких цветов или так называемые «радостные кактусы».

Тревога – использование темных цветов, преобладание внутренней штриховки прерывистыми линиями.

Экстравертированность – наличие на рисунке других кактусов или цветов.

Интравертированность – на рисунке изображен один кактус.

Стремление к домашней защите, наличие чувства семейной общности – наличие цветочного горшка на рисунке, изображения комнатного растения.
Отсутствие стремления к домашней защите, наличие чувства одиночества – дикорастущее, «пустынные» кактусы.

Беседа «Расскажи о себе»

(беседа проводится индивидуально с каждым из детей обследуемой группы и состоит из нескольких этапов (частей), на каждом из которых решаются свои диагностические цели)

Цель: изучение уровня и характера оценки, сформированности образа "Я", степени осознания своих особенностей.

Описание: 1. Вначале педагог просит ребенка рассказать о себе все, что знает. То есть ребенку предоставляется возможность высказать о себе все, что он уже достаточно хорошо осознает. Затем взрослый задает вопросы (помимо нижеозначенных могут быть дополнительные вопросы-подсказки). Здесь приведены вопросы, обращенные к мальчику (если беседа проводится с девочкой, то вопросы надо переформулировать):

- *Опиши свою внешность.*
- *Как ты думаешь - ты красивый?*
- *Почему ты так считаешь?*
- *Кто еще считает тебя красивым?*
- *Ты сильный, ловкий?*
- *Как бы ты хотел выглядеть?*
- *На кого ты хотел бы быть похожим?*

Эти вопросы помогают понять, насколько сформирован у ребенка образ его Я-физического.

- *А какой ты человек - хороший или плохой?*
- *Почему ты так думаешь?*
- *За что тебя можно назвать хорошим?*
- *Кто еще считает тебя хорошим (плохим) человеком?*
- *Почему он так считает?*
- *А каким человеком ты хотел бы стать? (Я-идеальное).*

Приведенные выше вопросы направлены на определение особенностей осознания ребенком своих личностных качеств.

- *Назови все, что ты умеешь делать.*
- *Чему бы ты хотел еще научиться? (Я-деятельностное ребенка).*
- *Что бы ты еще хотел про себя рассказать?*

2. Другая часть беседы направлена на изучение представлений ребенка о себе как друге (подруге):

- *Скажи, пожалуйста, у тебя есть друг (подруга)?*
- *Как ты думаешь, он считает тебя хорошим другом?*
- *Почему ты так считаешь? Что ему в тебе нравится?*
- *А бывает, что вы ссоритесь?*
- *Почему это происходит?*
- *Кто чаще бывает виноват в ссоре - ты или он?*

- *Каким другом ты бы хотел стать?*

3. Чтобы выявить особенности представлений ребенка о себе как о мальчике (девочке), сыне (дочке), можно провести беседу по следующим вопросам:

- *Скажи, пожалуйста, кто ты - мальчик или девочка?*

- *Откуда ты знаешь это?*

- *Чем мальчик отличается от девочки?*

Ребенок может называть внешние признаки и особенности полоролевого поведения. Если он не может сказать сам, то исследователь продолжает ставить вопросы:

- *По каким внешним признакам можно узнать, что это мальчик?*

- *Чем чаще всего занимаются мальчики, мужчины?*

- *Как ведут себя мальчики в отличие от девочек?*

- *Как ведут себя мальчики по отношению к девочкам?*

- *Каким мужчиной ты хотел бы стать?*

- *Кто ты маме, папе, бабушке с дедушкой?*

- *Расскажи, какой ты сын?*

- *Тебе приятно быть сыном? Почему?*

- *Тебе нравится быть внуком? Почему?*

- *Мама (папа, бабушка) считает тебя хорошим сыном?*

- *Почему ты так думаешь?*

- *Каким бы ты хотел стать сыном (внуком)?*

Ответы ребенка и его эмоциональные реакции обязательно подробно записываются, а затем подвергаются анализу по следующим направлениям.

Уровень самооценки, самопринятия.

Самооценка и самопринятие считаются низкими в том случае, если ребенок говорит о себе больше в негативно-эмоциональном тоне и оценивает себя как не очень хорошего или же ссылается на низкую оценку его качеств взрослыми. В том случае, если ребенок большую часть сторон образа "Я" осознает с позитивной позиции и лишь отдельные качества считает в себе плохими (или таковыми их считают другие), то можно интерпретировать такие оценки как показатель среднего уровня самооценки и самопринятия. О высоком уровне самооценки и самопринятия свидетельствуют в основном позитивная оценка ребенком всех сторон своего "Я" как с собственной позиции, так и с позиций других людей.

Характер самооценки.

Самооценка ребенка может быть общей, конкретной, абсолютной и относительной (по классификации Е.И. Савонько, Р.Б. Стеркиной). Общая самооценка связывается с целостным отношением ребенка к себе как к любимому и значимому для окружающих существу (или наоборот). Конкретная самооценка отражает отношение ребенка к успешности своего частного, определенного действия. Абсолютной характеризуется такая самооценка детей, которая никак не соотносится с отношением к ним других людей.

Относительная самооценка означает отношение ребенка к себе в сопоставлении отношения других к нему и другим детям ("Я тоже хороший, как и Сережа", "Я хороший, меня тоже любит воспитательница"). Характеризуя самооценку ребенка, очень важно обращать внимание не столько на ее уровень (высокий - низкий), сколько на ее качество (положительная, отрицательная, абсолютная, конкретная и пр.). Кроме того, выделяют реальную и идеальную

самооценку, т.е. то, каким видит ребенок себя сейчас, в данное время, и каким он хотел бы быть (Я-идеальное).

Уровень осознания своего "Я".

Если ребенок самостоятельно называет и аргументирует (отвечает на вопросы "почему?") те или иные качества своего "Я" или делает это с незначительной помощью взрослого, то можно говорить о высоком уровне развития образа "Я". Аргументации носят развернутый, объяснительный характер ("Потому что я забочусь о маме, помогаю все делать"). Если же ребенок называет свои качества с помощью взрослого, но аргументирует лишь их отдельные оценки, то это можно расценивать как средний уровень осознания "Я". Характер аргументаций конкретно-ситуативный ("Потому что дал конфетку Кате"). Низкий уровень развития образа "Я" ребенка проявляется в том, что он даже с помощью взрослого называет лишь единичные качества сторон своего "Я", не объясняя их, или же аргументация повторяет характер оценки ("хороший, потому что хороший").

Анализ по выделенным направлениям проводится как каждой отдельной составляющей "Я", так и в целом образа "Я" ребенка. На основе анализа может быть составлена индивидуальная карта образа "Я" ребенка.

Игра «Снежный ком»

Цель: развитие общительности, навыков зрительной памяти, снятие эмоционального напряжения.

Описание: Педагог называет свое имя. А следующий должен повторить его, затем называть свое. Третий участник повторяет два имени и называет свое. И так по кругу. Упражнение заканчивается, когда первый участник назовет по именам всю группу.

Игра «Имя моё»

Цель: способствует созданию комфортной обстановки для каждого участника.

Описание: Педагог предлагает каждому участнику назвать свое имя так, как ему больше нравится (Наталья – Наташа, Натали, Ната, Туся), и как не нравится. Участник должен назвать, как он хочет, чтобы его называли в классе.

2. «Я – сам! Какой я?»

Проективный рисуночный тест «Автопортрет»

Цель: диагностика бессознательных эмоциональных компонентов личности (самооценка, актуальное состояние, невротические реакции тревожности, страха, агрессивности).

Описание: Проективные рисуночные тесты человека первоначально использовались для диагностики уровня интеллектуального развития детей и подростков, далее возможности данной методики были расширены для интерпретации специфических личностных особенностей человека, его социальных взаимодействий и адаптации.

По определению автопортрет – это изображение человека, созданное им самим. Изображая себя, человек воссоздает основные черты собственных телесных нужд и внутренних конфликтов. Богатая проекция личностной динамики, проявляющаяся в рисунке, открывает для метода возможность анализа достоинств и конструктивных потенций, равно как и анализа нарушений.

В процессе интерпретации «схемы тела» можно судить, полностью ли соответствует полученная графическая продукция физическим и психологическим переживаниям человека, какие органы тела несут определенный смысл, каким образом соматически закреплены и обозначены желания человека, его конфликты, компенсации и социальные установки.

Лесенка Щур

Цель: диагностика уровня самооценки, особенностей ее идентификации и оценки детьми других людей.

Описание: *Самооценка* – это оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков. У младшего школьника она формируется преимущественно в зависимости от его успеха или, наоборот, неуспешности в школе. Поэтому учитель во многом ответственен за ее формирование. Начиная с первых дней обучения в школе, самооценка ребенка зависит от успешности в учебной деятельности, от характера межличностных отношений в классе: с учителем, одноклассниками. Предлагаем методику «Лесенка», которая эффективно используется учителями на практике с целью изучения самооценки младших школьников.

«Лесенка» имеет два варианта использования: *групповой* и *индивидуальный*. Групповой вариант позволяет учителю оперативно выявить уровень самооценки его учеников. При индивидуальном изучении самооценки есть возможность выявить причину, которая сформировала (формирует) ту или иную самооценку школьника, чтобы в дальнейшем в случае необходимости начать работу по коррекции трудностей, возникающих у детей.

Материалы: у каждого ребенка – бланк с нарисованной лесенкой, ручка или карандаш; на классной доске нарисована лесенка.

1. *«Возьмите карандаш и послушайте задание. Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Нарисуй на ней кружок».*

2. Повторить инструкцию еще раз.

3. Поблагодарить ребят (ребенка) за работу.

Игра-приветствие «Вежливые слова»

Цель: развитие уважительного отношения в общении с собеседниками, привычки пользоваться вежливыми словами.

Описание: Игра проводится с мячом в круге. Участники бросают друг другу мяч, называя вежливые слова-приветствия (привет, здравствуйте, добрый день, приветствую вас и др.). Затем можно усложнить ход игры и предложить назвать слова благодарности, извинения.

Подвижная игра «Клеевой дождик»

Цель: Развитие умения действовать в едином ритме; развитие общей координации, ловкости и быстроты движений; стимулирование эмоциональной активности.

Описание: Участники встают в одну линию друг за другом, ставят руки на пояс друг другу и таким образом под музыку, «склеившись дождевыми капельками», начинают движение. На пути им встречаются различные препятствия. Необходимо перешагивать через коробки, препятствия, пройти по импровизированной дорожке-мосту, обогнуть большие валуны, проползти под столом и т.д.

Упражнение «Я – хороший, я – плохой»

Цель: Развитие рефлексии и самоанализа.

Описание: Участникам предлагается нарисовать рисунок, автопортрет, на котором должны быть нарисованы как их хорошие, так и плохие качества. Для этого можно силуэт автопортрета разделить вертикально пополам и предложить изобразить выражение лица, цветовосприятие себя «Хорошего» и «Плохого». Если дети затрудняются, то можно поговорить с ними о том, какие качества они считают плохими, а какие хорошими и почему. Как можно нарисовать плохое качество, а как хорошее? Какого они могут быть цвета и какой формы?

3. «Я и другие»

Игра «Давайте здороваемся»

Цель: Преодоление застенчивости, нерешительности; создание психологически непринужденную атмосферу.

Описание: В начале упражнения говорится о разных способах приветствия, реально существующих и шуточных. Детям предлагается поздороваться плечом, спиной, рукой, носом, щекой, выдумать свой собственный необыкновенный способ приветствия для сегодняшнего занятия и поздороваться им. (Для каждого последующего занятия придумывается новый, ранее не использованный способ приветствия!)

Игра «Дружба начинается с улыбки»

Цель: Преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности; развитие коммуникативных способностей; снижение психоэмоционального напряжения; развитие эмоционально-выразительных движений.

Описание: Сидящие в кругу берутся за руки, смотрят соседу в глаза и, молча, дарят ему самую добрую, какая есть, улыбку по очереди.

Занятие «Портрет самого лучшего друга»

Цель: Развитие анализа и самоанализа.

Описание: Детям дается задание нарисовать портрет своего самого лучшего друга. Затем проводится беседа:

- *Кого ты считаешь своим самым хорошим, самым лучшим другом?*
- *Какими качествами обладает этот человек?*
- *Хотите ли вы, чтобы вас считали хорошим другом?*
- *Что для этого надо делать, как себя вести?*

В ходе общего обсуждения формулируются правила радостного общения, которые рисуют в доступной для детей схематичной форме или же записывают их на листе ватмана печатными буквами (если дети уже умеют читать).

Например:

- Помогай друзьям.
- Делись с ними, учись играть и заниматься в вместе.
- Останови друга, если он делает что-то плохое. Скажи ему, если он в чем-то не прав.
- Не ссорься, не спорь по пустякам; играй со всеми дружно.
- Не завидуй.
- Если поступил плохо, не бойся признаться в этом, извинись.
- Спокойно принимай советы и помощь других ребят.
- Не радуйся, когда кто-то проигрывает. Если можешь, помоги ему.
- Если проиграл сам, не срывай злость на других, может быть, ты выиграешь в следующий раз

Этюды на различные позиции в общении

Цель: Анализ различных позиций в общении.

Описание: Детям дается задание разбиться на пары. Общение в парах проходит в диалоговом режиме. Для общения предлагаются интересные и актуальные для детей темы: "Мое любимое животное", "Мой самый радостный день в прошлом месяце" и пр.

Сначала ситуация общения организуется, когда оба ребенка сидят лицом друг к другу, затем один ребенок сидит на стуле, а другой стоит около своего стула (дети меняются местами), затем дети, сидя на стуле спиной друг к другу, продолжают разговор.

После у детей спрашивают о впечатлении, настроении, возникшем в процессе общения. Как больше понравилось общаться? Почему?

4. «Что такое дружба?!»

Игра «Клубочек»

Цель: Установление контакта, дружеские взаимоотношений в коллективе.

Описание: Дети садятся в круг, педагог, держа в руках клубочек ниток, обматывает нитку вокруг пальца, задает любой, интересующий его вопрос участнику игры. Например: «Как тебя зовут? Что тебе нравится? Ты хочешь со мной дружить? Чего ты боишься?» и т.д. Тот, кому адресован вопрос, ловит клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, отвечает на вопрос, а затем задает свой вопрос следующему участнику. В конце клубочек возвращается ведущему. Все видят нити, связывающие участников игры в одно целое, определяют, на что похожа фигура, многое узнают друг о друге, спланиваются.

Примечание: Если педагог вынужден помогать затрудняющемуся ребенку с ответами, то он берет при этом клубочек себе, подсказывает и опять кидает ребенку. В результате можно увидеть детей, испытывающих затруднения в общении, - у педагога с ними будут двойные, тройные связи.

Малоподвижная игра «Сиамские близнецы»

Цель: Формирование у детей гибкости в общении друг с другом, создание условий для возникновения доверия между ними.

Описание: Дети разбиваются на пары, встают плечом к плечу, обнимают друг друга одной рукой за пояс, ногу ставят рядом. Теперь они сросшиеся близнецы: 2 головы, 3 ноги, одно туловище и 2 руки. Предложите им походить по помещению, присесть, что-то сделать, повернуться, лечь, встать, порисовать

Примечание: Чтобы третья нога была «дружной», ее можно скрепить веревочкой.

Игра «Найди друга»

Цель: Повышение уверенности ребенка, снижение чувства одиночества, тревоги.

Описание: Дети разбиваются по парам. Одному из детей завязывают глаза, дают возможность походить по помещению и предлагают найти и узнать друга. Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Затем, когда друг найден, игроки меняются ролями.

Игра «Рукавички»

Цель: Развитие коммуникативных навыков, формирование умения договариваться, действовать сообща.

Описание: Для игры нужны вырезанные из бумаги рукавички, количество пар равно количеству пар участников игры. Педагог раскидывает рукавички с одинаковым орнаментом, но не раскрашенным, по помещению.

Дети разбредаются по залу. Отыскивают свою «пару», отходят в уголок и с помощью трех карандашей разного цвета стараются как можно быстрее раскрасить рукавички совершенно одинаково.

Детям необходимо понять целесообразность своих действий и найти пару. Педагог наблюдает, как организуют совместную работу пары, как делят карандаши, как при этом договариваются. Проводить игру рекомендуется в два этапа. На первом этапе дети только ищут парную рукавичку. Проиграв подобным

образом несколько раз, можно переходить ко второму этапу: найдя пару, участники игры раскрашивают парные рукавички.

«Ролевое проигрывание ситуаций»

Цель: Проработка и применение "волшебных" средств общения, развитие эмпатии, использование уже знакомых средств понимания.

Описание: Детям задаются игровые ситуации, которые они инсценируют. Упражнение выполняется коллективно (из группы выбираются участники, разыгрывающие ситуацию, и наблюдатели). Задача актеров - максимально естественно проиграть заданную ситуацию, наблюдатели же анализируют увиденное. После коллективного обсуждения можно проиграть ситуацию еще раз с теми же самыми актерами (если ранее они сделали это неудачно) или с новыми (для закрепления на практике волшебных средств понимания). Примеры проигрываемых ситуаций: - Ты вышел во двор и увидел, что там дерутся два незнакомых мальчика.

- Тебе очень хочется поиграть с такой же игрушкой, как у одного из ребят вашего класса. Попроси ее. - Ты очень обидел своего друга. Извинись и попробуй помириться.

5. «Я и моё настроение»

Упражнение «Моё настроение»

Цель: Развитие умения описывать свое настроение, развитие понимания настроения других, развитие эмпатии, ассоциативного мышления.

Описание: педагог предлагает детям рассказать остальным о своем настроении: его можно нарисовать, можно сравнить с каким-нибудь цветом, животным, состоянием, можно показать его в движениях – всё зависит от фантазии, желания и степени «открытости» ребенка.

Коллективная работа «Настроение в классе» (коллаж)

Цель: Развитие творческих способностей, сенсорно-перцептивной сферы; получение радости от совместной работы.

Описание: Педагог предлагает детям создать цветопись настроения класса. Например, на общем листе ватмана с помощью красок каждый ребенок рисует свое настроение в виде полоски или облачка, или просто в виде пятна. Возможен другой вариант: из корзинки с разноцветными лепестками каждый ребенок выбирает для себя лепесток своего настроения, можно описать настроение, сравнить с чем-нибудь. Затем все лепестки собираются в общую ромашку.

Упражнение «Пальчики-мордашки»

Цель: Создание благоприятного эмоционального интеллекта (рекомендовано проводить в начале и в конце учебной недели для создания положительного настроя и снятия напряжения).

Описание: Педагог предлагает обвести ладонь на листе бумаги и представить, что каждый пальчик – это день недели. Необходимо пофантазировать и нарисовать «лицо-настроение» каждому дню.

Упражнение «Чудо-ладошки»

Цель: Снятие напряжения, закрепление представлений об эмоциях «радость-грусть», развитие воображения и мелкой моторики.

Описание: Педагог раздает детям сложенный пополам альбомный лист и предлагает обвести ладошку и представить, что одна ладошка у них веселая, а другая грустная: «Каким цветом вы хотите раскрасить веселую ладошку? А грустную?» Чтобы другие люди могли узнать, какая ладошка веселая, а какая грустная, педагог предлагает на отпечатках ладошек нарисовать личико, — глазки, брови и ротик. Затем необходимо проанализировать вместе с ребенком, чем отличаются положение рта, глаз, цвет.

6. «Что такое эмоции?!»

Чтение «Путешествие в страну чувств» Е.Л. Набойкиной

Цель: Расширение представлений детей об эмоциях; развитие умения передавать заданное эмоциональное состояние различными выразительными средствами, различать эмоциональные ощущения и связанные с ними физические состояния.

Путешествие в страну чувств

Далеко-далеко за морями-океанами есть сказочная страна чувств. Ее хозяйка— Королева. У Королевы есть слуги-чувства: Мера, Радость, Удовольствие, Злость, Страх, Грусть, Удивление, Вина и Обида. Все слуги-чувства живут в своих дворцовых покоях и посещают Королеву.

Однажды Королева отправилась в далекую страну, чтобы навестить свою подругу. А слуги-чувства расселились по разным дворцам, и каждый хотел быть главным. Поэтому в каждом дворце проходила своя жизнь.

Из дворца Радости все время был слышен веселый смех. Все слуги-чувства бегали по дворцовым покоям, хлопали в ладоши, играли в салочки, танцевали.

В другом дворце шли настоящие сражения. Все слуги-чувства ходили хмурые, в их глазах горели злые огоньки. Они то и дело пытались подставить друг другу подножку, укусить, ущипнуть или закидать помидорами. А перед заходом солнца все слуги-чувства этого дворца собирались в одном большом покое и колотили друг друга подушками. Поэтому все вокруг было в перьях. И каждый день они только и думали о том, как устроить большое сражение со всеми слугами-чувствами. Это был дворец Злости.

Один дворец выглядел пустынным, казалось, все жители покинули его навсегда. Но вдруг показался один житель. Он быстро бежал и все время оглядывался вокруг. Казалось, что он от кого-то убегал. Едва этот житель заметил другого, как оба широко открыли глаза и рот, и казалось, они вот-вот закричат. Жители резко повернулись и убежали друг от друга. Да, это был дворец Страх.

А во дворце Грусти придворные слуги то и дело грустили: по белым снежинкам, по ароматной землянике, по съеденному мороженому и еще много-много о чем. Тоска зеленая, да и только!

Во дворце Удовольствия изо дня в день слуги-чувства лежали на мягких пушистых ковриках и нежались в лучах солнца. Их глаза были закрыты, подбородок расслаблен, руки и ноги казались ватными.

Во дворце Удивления слуги-чувства не переставали удивляться всему подряд: какая яркая луна на небе, почему в соседнем королевстве все жители маленького роста?! Они разводили руками, широко открывали глаза, поднимали брови и округляли рот.

Еще в одном дворце слуги-чувства хмурились и плакали от обиды. От этого у них стали опухать глаза, нос, губы. Они ни с кем не играли, не разговаривали, только и делали, что сменяли мокрые от слез платочки на сухие. Это был дворец Вины и Обиды.

И так день за днем проходила жизнь сказочной страны. Казалось, здесь никогда не будет порядка. Все слуги-чувства забыли про Мэру. Жители сказочных дворцов так устали только радоваться, злиться, грустить, удивляться, бояться и обижаться, что стали терять силы. Тогда Мэра послала письмо Королеве, чтобы она срочно возвращалась в свое королевство.

Когда Королева вернулась, в стране воцарился прежний порядок. Потому что Королева знала секрет, как вернуть всем слугам-чувствам их важное качество — Мэру. С тех пор Королева не оставляет своих слуг-чувств без контроля.

Обсуждение сказки.

Упражнение «Лица»

Цель: Формирование способности понимать мимические выражения и выражения лица.

Описание: Педагог вывешивает на доске различные картинки-маски: - радость, - удивление, - интерес, - гнев, - злость, - страх, - стыд, - презрение, - отвращение, Задача детей определить, какое чувство выражает маска.

Упражнение «Маски»

Цель: Развитие умения различать мимику, самостоятельно сознательно пользоваться мимикой для выражения своих эмоций.

Описание: Каждому из участников дается задание - выразить с помощью мимики горе, радость, боль, страх, удивление... Остальные участники должны определить, что пытался изобразить участник.

Ролевое проигрывание ситуации («Волшебные средства»)

Цель: Проработка применения "волшебных" средств понимания, развитие эмпатии, использование уже знакомых средств понимания.

Описание: Воспользовавшись "волшебными" средствами понимания, дети должны помочь:

- плачущему ребенку, он потерял мячик;
- мама пришла с работы, она очень устала;
- товарищ в классе сидит грустный, у него заболела мама;
- ваш друг плачет, он получил плохую оценку;
- девочка-соседка попросила тебя ей сделать аппликацию...

Необходимо подобрать столько ситуаций, чтобы каждый ребенок смог выполнить задание.

7. «Радость»

Упражнение «Школа улыбок»

Цель: Развитие эмпатии, навыков культурного общения.

Описание: Педагог предлагает детям обсудить:

- Когда люди улыбаются?
- Какие бывают улыбки?
- Попробуйте их показать.

Дети пробуют улыбнуться сдержанно, хитро, искренне...

- Нарисуйте улыбающегося человека.
- Улыбающийся человек, какой он?

Этюд «Кто как радуется?!»

Цель: Развитие способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, преодолевать отрицательные эмоции.

Описание: Дети становятся в круг. Педагог предлагает им изобразить (показать без слов), как они радуются ...

- *при встрече с мамой;*
- *когда они встречают гостей в свой день рождения;*
- *когда получают подарок;*
- *при совместных прогулках с родителями;*
- *при походе в зоопарк, цирк и т.д.*

Педагог акцентирует внимание на средствах выражения чувства радости: объятия, улыбка, смех, радостные восклицания.

Психогимнастика «Ручеек радости»

Цель: Сплочение в коллективе и создание благоприятного эмоционального комфорта

Описание: Дети садятся на пол по кругу, берутся за руки, расслабляются.

Педагог предлагает им мысленно представить, как внутри у каждого поселился добрый, веселый ручеек. Водичка в ручейке была чистая, прозрачная, теплая. Ручеек был совсем маленьким и очень озорным. Он не мог долго усидеть на одном месте. «Давайте с ним поиграем и мысленно представим себе, как чистая, прозрачная, теплая водичка через ваши ручки переливается друг другу по кругу». Дети мысленно передают друг другу радость.

Этюды на выражение чувства радости

Цель: Развитие правильного понимания детьми эмоционально – выразительных движений

«Нежность»

Описание: девочка с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котёнка. Котенок прикрывает глаза от удовольствия, мурлычет и трется головой о её руки.

«Угощение»

Описание: у мальчика – день рождения. Ему подарили коробку с конфетами. Он предлагает детям угоститься. Они берут по одной конфете, благодарят и кладут её в рот. По их лицам видно, что угощение вкусное. Дети жуют и улыбаются.

«Неожиданная встреча»

Описание: дружили два мальчика. Летом они расстались: один мальчик остался в городе, а другой уехал с родителями в деревню. Скучно в городе без друга. Кончилось лето. Однажды, идя по улице, мальчик вдруг увидел, как из машины вышел его друг. Они очень обрадовались друг другу!

«Подарок»

Описание: девочке подарили новую игрушку – мишку. Она рада, весело скачет, кружится. Играет с мишкой.

Проектная работа «Я дарю тебе радость»

Цель: Установление положительных психоэмоциональных отношений в группе
Предварительная работа: педагог заранее говорит варианты ответов на вопрос «Что такое радость?». Например, «Радость – это когда все радуются, всем весело», «Бывает радость большая, а бывает маленькая. Маленькая – это когда у одного, а большая – когда у всех», «Радость – это, когда все здоровы», «Радость – это, когда праздник», «Радость – это когда нет войны», «Радость – это я, потому что мама говорит: «Ты моя радость!» и др.

Детям предлагается ответить на вопрос «Что такое радость?». Педагог или сами дети фиксируют ответы на цветной бумаге, сравнивает с теми, которые были заранее приготовлены. Далее дети отвечают на вопросы: «Что ты делаешь, когда тебе весело? Расскажи самый смешной (веселый) случай, который произошел с тобой». Самые интересные истории модно зафиксировать на цветной бумаге. Затем детям предлагается нарисовать сюжет этого рассказа. Совместно с детьми педагог наклеивает рисунки на большой лист бумаги (ватман) – проводится выставка (обсуждение, выбор самого оригинального рисунка, ответы на вопрос «Что такое радость? И самые интересные истории).

8. «Грусть (печаль)»

Этюды на выражение чувства грусти

Цель: Развитие правильного понимания детьми эмоционально – выразительных движений.

«До встречи!»

Описание: от вокзала отходит поезд – бабушка уезжает в деревню. Девочка с мамой и папой провожают её. Они машут ей поднятыми руками: «До свидания! До встречи!»

«Потерял (а) варежку» (ленточку, брошку и т.д.)

Описание: девочка приходит с прогулки домой печальная, она потеряла варежку (ленточку...). Что она чувствует?

«История про Обидок и Грустинок»

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

Описание: Если педагог заметил, что в коллективе находится грустный ребенок, необходимо помочь ему выйти из этого состояния, переключив на положительные эмоции. С этой целью уместно отвести ребенка в уголок уединения (комнату релаксации). Затем педагог должен показать ребенку, что понимает его состояние и хочет помочь. В беседе задаются такие вопросы:

- Почему ты грустишь?

- Что произошло с тобой? и т.д.

После выяснения причин грусти и печали, педагог рассказывает ребенку интересную историю про Обидок и Грустинок.

Жили-были на свете две подружки: Обидка и Грустинка. Они всегда ходили вместе и искали себе друзей. Обидка выглядела ... Как? (Педагог обращается к ребенку, после получения ответа, предлагает свое описание). Обидка была зеленого цвета, очень пушистая, а ладошки у неё были липкими, поэтому она могла приклеиться к прохожим. Грустинка выглядела ... Как? (Педагог обращается к ребенку, после получения ответа, предлагает свое описание). Грустинка была синяя с красным носиком и очень худенькими ножками. Её часто уносило ветром, но на лапках у Грустинки были присоски, с помощью которых она цеплялась за всё, что попадалось на пути. Ты сегодня выходил на улицу? (педагог обращается к ребенку). Вот, там они к тебе и прилипли. Я даже вижу их. Обидка сидит у тебя на левом плече, а Грустинка – на правом. Давай их снимем, и пусть они летят дальше. Педагог в комической форме начинает снимать Обидку и Грустинку, делая вид, что ему очень трудно это сделать».

Примечание: можно параллельно с рассказом рисовать этих героев на листе бумаги яркими карандашами (фломастерами, пастелью). Затем вместе с ребенком можно их вырезать по контуру и поиграть с ними, «посадить» на плечи, потом снять их, положить в коробочку отдохнуть и т.д.

Игра «Портрет»

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

Описание: Ребенок садится напротив педагога. Педагог – в роли художника. «Сейчас я нарисую твой портрет. Но для этого мне нужна твоя помощь. Я буду называть части лица, а ты будешь мне подсказывать, какими их рисовать. Например, какого размера рисовать лицо? Побольше или поменьше, чем у тебя? Ребенок отвечает. Какие будут глазки – большие, маленькие, или оставим те, какие есть?» При этом педагог обводит контур глаз на рисунке. «Какого они будут цвета?» Ребенок называет. Затем в таком же порядке рисуются нос, щеки, уши, волосы. Брови и губы заготавливаются заранее (рисуются на бумаге и

вырезаются), причем выражающие различные эмоции: радость, грусть, злость. Далее ребенку предлагается решить, какое настроение будет у портрета. Если ребенок идентифицирует себя с портретом, то настроение он отразит свое. Если он не отражает свое истинное настроение, значит, оно либо перешло из негативного в позитивное, либо ребенок недоволен собой и хочет измениться. Предлагаем ребенку «улучшить» портрет, а затем и изобразить, какая эмоция, какое настроение изображено на портрете в итоге.

Игра «Кладоискатель»

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

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

Игра «Чудо-ладошки»

Цель: Снятие напряжения, закрепление представлений об эмоциях, развитие воображения и мелкой моторики.

Описание: Педагог предлагает детям представить, что одна ладошка у них веселая, а другая грустная: «Каким цветом вы хотите раскрасить веселую ладошку? А грустную?»

Дети закрашивают ладошки в выбранный ими цвет. Все любят, как красиво получилось. Чтобы другие люди могли узнать, какая ладошка веселая, а какая грустная. Педагог предлагает на отпечатках ладошек нарисовать личико, — глазки, брови и ротик и кладет перед детьми две картинки, где графически изображены эти чувства.

Необходимо акцентировать внимание детей на том, как изогнут рот, куда направлены кончики бровей. Если ребенок испытывает затруднения, взрослый оказывает помощь.

9. «Гнев. Почему я злюсь?»

Этюд «Король Боровик не в духе»

Цель: Развитие умения распознавать эмоциональные состояния.

Описание: Педагог читает стихотворение, а дети действуют согласно тексту.

Шёл король Боровик

*Через лес напрямик.
Он грозил кулаком
И стучал каблуком.
Был король Боровик не в духе:
Короля покусали мухи.*
(В. Приходько)

Игра «Тух-тиби-дух»

Цель: Снятие негативных настроений и восстановление сил.

Описание: Педагог обращается к детям: « Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно действовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Все дети становятся в круг, педагог – в центре круга. Дети идут по часовой стрелке, педагог – против. Как только я скажу: «Раз, два, три, стоп!» - все останавливаются. Педагог останавливается напротив одного из участников и сердито-пресердито произносит волшебное слово: «Тух-тиби-дух». Затем ведущий меняется местами с тем, напротив кого он остановился, и игра продолжается. Чтобы волшебное слово действовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами». В этой игре заложен комический парадокс. Хотя дети должны произносить слово «тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

Упражнение «Два барашка»

Цель: Снятие невербальной агрессии, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло.

Описание: Педагог разбивает детей на пары и читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Дети, 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».

Примечание: Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

Обсудить ощущения после «схватки», что чувствовал каждый участник.

Игра «Смешинки и злючки»

Цель: Развитие умения распознавать эмоциональные состояния.

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

Игра «История про Танечку и Ванечку»

Цель: Развитие чувственного восприятия, формирование способности снятия негативного состояния у товарища.

Описание: Педагог рассказывает детям историю про Танечку и Ванечку:

«Жили-были Танечка и Ванечка. Были они замечательными детьми: всем всегда помогали, со всеми дружили. Как вдруг что-то произошло. Вышли они как-то гулять на улицу, и налетела на них тучка-Злючка. Унесла тучка-Злючка Танечку и Ванечку в волшебное королевство Злобляндию. И в этом королевстве не узнать было наших героев, научились они злиться, драться и кусаться. Как вы думаете, легко ли живётся злым людям на свете? (Дети предлагают варианты ответов). Но был у Танечки и Ванечки лучший друг Паша. Решил Паша помочь своим друзьям и победить тучку-Злючку. Ребята, как вы думаете, как можно победить тучку-Злючку? (Дети предлагают варианты ответов). Вот и Паша задумался, что ему делать. Хотел сначала тучку на бой вызвать, да встретил одного мудрого старика, который сказал ему: «Зло ты злом не победишь, только людям навредишь!» Удивился Паша и спрашивает: «А чем же я смогу победить?» Улыбнулся старик и ответил: «Зло можно победить только добром...» А теперь ребята, давайте выберем Танечку и Ванечку, которых заколдовала тучка-Злючка (двое детей изображают сердитых героев рассказа). А все остальные дети придумывают по одному ласковому слову и по очереди будут подходить к Танечке и Ванечке, ласково называть и одного и другого. После того, как назовете ласковое слово, пожайте Танечку и Ванечку. А мы посмотрим, как происходит волшебное превращение».

Игра «Шкала гнева» (по Дж. Мигеру)

Предлагаемая методика проста и безопасна; она позволяет детям различать такие состояния, как раздражение, недовольство и гнев. Особенно эффективна методика в работе с агрессивными, импульсивными и возбудимыми детьми, позволяет им контролировать проявления собственных чувств. Педагог участвует в игре наравне с детьми, демонстрируя разные формы проявления гнева.

Цель: Усвоение ребенком определенных способов, позволяющих ему своевременно распознать и погасить неприятные чувства, т.е. контролировать проявление собственных чувств.

Материалы: на доске изображена мишень или прикреплена уже готовая на тканном или другом полотне, небольшие мешочки с бобами, шарики.

Описание: Мешочки бросают в мишень с определенного расстояния. Мешочки и мячики отскакивают от мишени с силой, пропорциональной силе броска. Педагог, для того, чтобы продемонстрировать ребенку различную силу таких чувств, как раздражение, гнев, чувство неудовлетворения, бросает мешочки и мячики в мишень с разной силой.

В начале упражнения педагог объясняет, что раздражение – это слабая степень злости, и не очень сильно бросает мешочек в мишень, затем предлагает ребенку сделать тоже самое и просит продолжить фразу: «Я слегка разозлился, когда ...» Со словами: «Я разозлился сильнее, когда ...», педагог и ребенок поочередно

бросают мешочек со всё большей силой. И, наконец, изо всех сил. Чтобы ребенок идентифицировал это чувство, педагог обсуждает с ребенком, что тот ощущает в момент раздражения. (Здесь следует обратить внимание ребенка и на тот факт, что в момент наибольшего раздражения и злости мешочек или мячик может отскакивать от мишени и стать «угрозой» для стоящего. Обсудить этот момент).

Игра «Шариковая груша»

Цель: Переживание состояния эмоционального накала чувства злости; эмоциональная разрядка.

Материалы: Воздушные шары, скотч, нитки, веревочка.

Описание: С помощью ведущего дети надувают шары, скрепляют их скотчем между собой таким образом, чтобы получилась «груша» (к 1-му шару прикрепить 2 шара, к прикрепленным двум — еще по 2 шара, то есть 4 и т. д.). «Грушу» подвешивают к потолку на уровне роста детей. Дети должны лопнуть все шарики, не используя никаких предметов (пальцами, зубами, плечами друг друга и т. п.).

10.«Мне хорошо! Мне спокойно»

Психомедитация «Волшебный сон»

Цель: Снятие психомышечного напряжения, развитие слухового и двигательного внимания, умения расслабляться и восстанавливать внутреннее равновесие.

Описание: Педагог предлагает детям занять удобную позу на ковре или стульях. Под тихую медленную музыку дети слушают рассказ ведущего.

«Реснички опускаются, глазки закрываются. Мы спокойно отдыхаем... Сном волшебным засыпаем... Засыпаем, отдыхаем...

Наши руки отдыхают...

Отдыхают, засыпают...

Ноги тоже отдыхают...

Отдыхают, засыпают...

Дышится легко, ровно, глубоко...»

Пауза. Более громким голосом:

«Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать...

Потянулись к солнышку, улыбнулись».

Статическая медитация «Путешествие на облаке»

Цель: Снятие эмоционально-психического и телесного напряжения, развитие умения расслабиться и восстанавливать внутреннее равновесие.

Описание: Дети ложатся на коврики, закрывают глаза, расслабляются и слушают рассказ ведущего под музыку «Звуки природы».

«Ложитесь удобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните...

Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги и спинка удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Ваше облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает лицо?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть ваше облако перенесет вас сейчас в волшебную страну, где вам будет интересно.

Постарайтесь мысленно увидеть эту страну как можно более подробно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-то чудесное и волшебное (пауза — 30 секунд). А сейчас вы сойдете с облака и посетите эту страну. На счет „три" — откройте глаза».
2 часть

Педагог: «Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место.

Ваше облако медленно поднимается в синее небо. Снова ветер овеивает лицо. Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо (пауза — 10 секунд). Сойдите с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь наблюдайте, как оно медленно растает в воздухе (пауза — 10 секунд).

На счет „три" — откройте глаза. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными».

Игра «Волшебные рисунки», «Кляксы»

Цель: Развитие воображения, гармонизация эмоционального фона.

Материалы: Гуашевые краски (не менее 6 цветов), разведенные до густоты сметаны; белые листы бумаги для рисования (по количеству детей), предварительно сложенные пополам; кисти для рисования.

Описание: Педагог предлагает детям брызнуть краской на лист бумаги так, чтобы получились кляксы (количество клякс не ограничено). Цвет ребята выбирают самостоятельно, без подсказки взрослого. Затем дети складывают лист пополам, ладошками прижимают две половинки листа. Потом открывают и смотрят, что получилось. Если дети затрудняются, ведущий помогает ребятам фантазировать: это может быть праздничный салют, сказочные цветы, волшебный замок, царство дракона...

Упражнение «Ласковый дождик»

Цель: Психомышечное расслабление, стабилизация психических процессов.

Описание: Педагог: *«В сказочной стране пошел дождь. Это сказочный дождь. Он дает силу и смывает усталость».* Изображая большие и маленькие капли, дети делают массаж друг другу: плеч, спины. В конце ведущий предлагает ребятам подставить дождю руки, лицо: *«Вдох-выдох, вдох-выдох. Немножко постоять под волшебным дождем и отдохнуть. Вдох-выдох»* (3 раза).

11. «Страх. Почему я боюсь?»

Игра «Живая шляпа»

Цель: Объяснение относительности страха посредством групповой игры.

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

Упражнение «Воспитай свой страх»

Цель: Коррекция эмоции страха.

Описание: Перед выполнением задания с ребенком провидится беседа *«Чего ты боишься? Когда тебе бывает страшно?»*. После этого ребенку предлагается нарисовать свой страх. Когда рисунок готов, педагог предлагает ребенку перевоспитать страшилку (для этого нужно сделать его добрым). Вместе они придумывают, как это сделать. Возможны варианты: пририсовать воздушные шары, конфеты в руках у страшилки; исправить злое выражение лица на доброе, улыбочное; одеть страшилку в нарядный, веселый костюм – и другие веселые атрибуты.

Игра «Рыбаки и рыбки»

Цель: Снятие психомышечного напряжения, страха прикосновения, робости.

Описание: Из общего количества детей выбираются две «рыбки». Остальные встают парами лицом друг к другу в две линии, берут друг друга за руки – и образуют собой «сеть». Педагог объясняет детям, что маленькая рыбка случайно запуталась в сети и очень хочет выбраться. Рыбка знает, что это очень опасно, но впереди ее ждет свобода. Она должна проползти на животе под сцепленными руками, которые при этом задевают ее по спине, слегка поглаживают, щекочут. Выползая из сети, рыбка ждет свою подружку, ползущую за ней, они вместе берутся за руки и становятся сетью.

Примечание: Чем больше участников игры, тем она полезнее и интереснее.

Необходимо только следить за тем, чтобы движения сети не были агрессивными.

12.«Я не хочу бояться! (Коррекция страхов)»

Игра «Художники-натуралисты»

Цель: Снятие психомышечного напряжения, коррекция страхов, развитие творческих способностей.

Описание: Перед началом упражнения педагог проводит доверительную беседу с ребенком или микрогруппой детей (2-3- человека). Беседа начинается со слов: «А вот, когда я был маленьким, как ты, то ...», затем педагог продолжает свой рассказ о том, чего он когда-то боялся (или о том, чего чаще боятся дети). Далее задаются следующие вопросы: «А с тобой когда-нибудь такое случалось? Чего ты боишься?» и т.п. Затем ребенку (детям) предлагается нарисовать всё, о чем только что говорили, на большом листе. Рисовать можно с помощью жидких красок своими руками, пальчиками и т.д. После того, как рисунок завершен, уточните, что на нём нарисовано. Затем предложите ребенку сделать рисунок веселым. Если ребенку трудно, педагог может помочь. Так может пойти радужный дождик, который забрызгает яркими красками мрачный рисунок, или засветит ласковое солнышко, превращая рисунок в веселых солнечных зайчиков и т.д.

Психогимнастика «Волшебный клубочек»

Цель: Повышение самооценки, снятие психологического напряжения, устранение страхов, создание положительного эмоционального фона, развитие творческих способностей.

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

Техника раскрашивания фигур мальчиков и девочек» (по Б. Тернер)

Эта техника может применяться как средство обучения ребенка основам «эмоциональной грамоты». Она позволяет изучать внутренний мир ребенка и его эмоциональных реакций в ходе игровой терапии.

Описание: Для работы заранее надо подготовить картонные шаблоны детской фигуры, соответствующие возрасту и полу ребенка (в арсенале должно быть обе

фигуры). На занятии предлагают контурное изображение мальчика или девочки, которую необходимо раскрасить. Задание сопровождается следующими словами: «Раскрась эту девочку так, чтобы можно было узнать, что почувствовала бы эта девочка, случись с ней тоже самое, что с тобой». Или: «Мне хочется узнать, что чувствует этот мальчик».

Рисование «Смешной страх»

Цель: Обесценивание страхов; эмоциональная разрядка.

Описание: Дети рисуют свой страх. Когда рисунки готовы, ведущий говорит, что их страхи могут быть совсем не страшными. Они могут быть даже очень смешными. И предлагает нарисовать страхам... какую-нибудь нелепую, смешную одежду, длинные-предлинные усы, бантики... Дети рисуют все, что придет им в голову.

По завершении сделать выставку и от души вместе посмеяться. Можно предложить детям разорвать свой рисунок на мелкие кусочки и выбросить. А лучше сжечь.

13. «Эмоции и я. Учусь управлять собой!»

Игра «Три характера»

Цель: Сопоставление различных характеров; коррекция эмоциональной сферы ребенка.

Описание: Дети слушают три музыкальных пьесы Д. Кабалевского «Злюка», «Плакса», «Рёвушка»; вместе с педагогом они дают оценку злости и плаксивости, сравнивают эти состояния с хорошим настроением рёвушки. Трое детей договариваются, кто какую девочку будет изображать, а остальные должны догадаться по мимике и жестам, какая девочка кого изображает.

Этюд «Повторяка»

Цель: Расширение представлений детей об эмоциях; развитие восприятия эмоциональных состояний через графические изображения.

Описание: Детям предлагается показать следующие моменты сказки:

- испуг птенцов;
- гнев скворцов-родителей;
- испуг кота;
- радость скворцов.

Если дети затрудняются выполнить задание самостоятельно, взрослый изображает на своем лице страх, злость, радость и просит детей повторять за ним. Ведущий демонстрирует карточки в соответствии с каждым эмоциональным состоянием.

Скворцы

В саду на дереве висел скворечник. В нем жили скворцы. Совсем недавно у них вылупились птенцы. Папе-скворцу и маме-скворчихе приходилось очень много работать. Ведь их детки-птенчики хотели кушать. Скворцы приносили своим

птенцам в клюве разных жучков, червячков. Как-то раз, когда папы и мамы не было дома, к скворечнику стал подбираться кот Рыжик. Он уже даже засунул лапу в скворечник. Птенцы очень сильно испугались и стали громко кричать: «Тюи... Тюи...» Их крик услышали папа и мама, они прилетели и увидели кота Рыжика, который пытался залезть к ним в домик. Они очень сильно разгневались. Стали налетать на кота Рыжика и клевать его. Кот испугался и убежал. А скворцы обрадовались, что все целы и невредимы и весело зачирикали: «Чирик... Чирик...».

Игра «Встреча настроений»

Педагог раскладывает две группы карточек с изображениями эмоций («пиктограммы») и просит детей представить, как встречаются разные эмоции: та, которая нравится, и та, которая неприятна. Педагог изображает «хорошую», а ребенок «плохую», затем меняются местами. Затем идет обсуждение, как можно эмоции помирить.

Далее можно детям предложить набор фотографий или иллюстраций с изображениями людей с разными настроениями. Ребенку нужно выбрать такое изображение, которому соответствует его сегодняшнее настроение, картинку с изображением мамы, папы, друга. В этой игре важно обсудить каждый выбор.

Игра «Тренируем эмоции»

Педагог предлагает детям выполнить следующие задания:

- нахмуриться, как осенняя тучка; рассерженный человек; злая волшебница;
- улыбнуться, как кот на солнышке; как само солнышко; как Буратино; как хитрая лиса; как радостный ребенок; как будто увидел чудо;
- позлиться, как ребенок, у которого отняли игрушку; как два барана на мосту, которые злятся и не уступают друг другу; как человек, которого толкнули в транспорте или на улице;
- испугаться, как ребенок, потерявшийся в лесу или на незнакомой улице; как заяц, увидевший волка; как котенок, на которого лает собака;
- устать, как папа после работы; как человек, поднявший тяжелый груз; как муравей, который тащил большую веточку;
- отдохнуть, как мама после работы; как ребенок, который много трудился, но помог маме; как лошадь, которая привезла большой груз.

Игра «Воздушное настроение»

Цель: Тренировка умения распознавать эмоциональные состояния; снятие эмоционального напряжения.

Описание: Педагог показывает детям карточки с пятью графическими изображениями эмоций (радость, грусть, страх, гнев, удивление). Предлагает детям надуть шарики и нарисовать на них эти эмоции. Рисовать можно маркером любого цвета (по выбору детей).

14. Итоговое (диагностическое)

Методика изучения особенностей восприятия и понимания эмоционального состояния изображенного человека (А.М.Щетинина)

Цели:

1. Выявить особенности восприятия и понимания детьми 4-7 лет эмоционального состояния радости, печали, гнева, страха, удивления-интереса изображенных людей при разных условиях восприятия:
 - а) опознание эмоционального состояния, переданного только мимикой;
 - б) опознание эмоционального состояния, переданного мимикой и позой. (В ряде случаев в качестве дополнительной информации включалась и обстановка, в которой был изображен человек.)
2. Определить зависимость успешности опознания эмоции от характера поставленной перед ребенком задачи.
3. Определить возрастные закономерности и различия в типах восприятия и уровнях понимания детьми разных эмоциональных состояний изображенного человека.
4. Установить, существуют ли различия в восприятии дошкольниками эмоционального состояния детей и взрослых людей и в чем эти различия обнаруживаются.
5. Выявить зависимость восприятия и понимания детьми разных эмоциональных состояний человека от имеющегося у них запаса знаний и владения соответствующими словесными обозначениями.

Материал: картинки, на которых изображены люди (взрослые и дети) в изучаемых эмоциональных состояниях.

Для решения поставленных задач были созданы или же частично модифицированы следующие методики исследования.

1. Высказывание свободных суждений об эмоциональном состоянии изображенного человека

Каждому ребенку-испытуемому предоставлялась возможность высказать свободное суждение об изображенном персонаже, о его настроении, эмоциональном состоянии.

Цель: выявить наличие интереса и внимания к экспрессии изображенного человека, умение самостоятельно назвать его. Определить имеющийся опыт и знания о данном состоянии.

2. Номинация эмоционального состояния

Ребенок получал задание назвать эмоциональное состояние словом, а в случае затруднения выбрать его из тех, которые предлагал экспериментатор ("Скажи, какое настроение у человека?", "Какое выражение его лица?", "Эта девочка радостная, грустная или сердитая, гневная?" и т.п.).

Цель: определить успешность опознания, его адекватность, умение точно назвать состояние, наличие у ребенка словаря обозначений эмоционального состояния (активного и пассивного).

3. Подбор вербального описания ситуации к воспринимаемому эмоциональному состоянию изображенного человека

Испытуемому предлагалось вообразить ситуацию, соответствующую состоянию человека, или подобрать из двух-трех предложенных экспериментатором вербальных ситуаций ту, которая в наибольшей мере соответствовала бы переживанию изображенного человека ("Что случилось с этим человеком?" Или: "Как ты думаешь, этот малыш услышал, как кто-то громко и страшно зарычал или же он увидел заводную обезьянку, которая кувыркается на перекладине?" и т.п.).

Цель: а) выявить понимание ребенком-испытуемым воспринимаемого эмоциональным состоянием в случае, если он не называет его словом, то есть не дает семантической оценки; б) определить умение дошкольников раскрывать причину ("подтекст") переживания изображенного человека, выявляя тем самым уровень его понимания.

4. Подбор изображения к вербальному описанию ситуации.

Каждый ребенок получал задание: подобрать изображение человека в каком-либо эмоциональном состоянии (из 3-4) к рассказу, в котором описывался какой-то конкретный случай.

Целью использования этого метода, как и предыдущего, являлось уточнение возможности и степени понимания экспрессии.

5. "Вербальная фиксация" признаков экспрессии с опорой на изображение.

Данная методика представляет собой модификацию методики, использованной В.А. Лабунской для определения типа эталона экспрессии.

Вербальная фиксация признаков экспрессии воспринимаемого ребенком эмоционального состояния изображенного человека расценивалась нами и как их восприятие экспрессии, в какой-то мере как экстериоризованный образ-эталон выражения эмоционального состояния.

Перед испытуемым ставилась задача указать те признаки, на которые он ориентировался, определяя эмоциональное состояние ("Как ты узнал (а), что у него (нее) радостное (или грустное) настроение?", "На что он смотрел?", "Как догадался, что ему страшно?" и т.п.).

Цель: определить тип восприятия эмоции и соответственно возможный тип эталона экспрессии.

6. "Оречевление" или "оживление" (по А.С. Золотниковой) воспринимаемого персонажа.

Испытуемому предлагалось высказать реплику от лица изображенного человека ("Что бы этот человек сказал в таком настроении, если бы он сейчас заговорил?").

"Оречевление" рассматривалось нами как способность ребенка вжиться в состояние другого, встать на его место (способность к эмпатии) и как показатель глубины понимания эмоционального состояния.

Все методики необходимо использовать в комплексном их сочетании в процессе психологического эксперимента, осуществляемого в форме индивидуальных бесед с каждым ребенком по предложенным картинкам.

Обработка результатов

Показатели понимания эмоционального состояния:

- умение понять эмоциональное состояние человека через конкретизацию его житейской ситуацией;
- умение детей правильно назвать состояние изображенного человека прилагательными ("радостный", "грустный" и пр.) или его собственными заменителями ("его кто-то обидел", "он чего-то забоялся" и пр.);
- умение раскрыть причину, подтекст переживания через подбор соответствующей ситуации;
- умение передать состояние через воображаемое высказывание, реплику изображенного человека ("оречевление").

Эти показатели легли в основу определения уровней качества понимания детьми эмоционального состояния человека.

Уровни понимания.

I уровень - неадекватный: дети не понимают эмоционального состояния, не могут его назвать или делают грубые ошибки.

II уровень - ситуативно-конкретный: а) дети обнаруживают понимание эмоционального состояния через приведенную, подсказанную им конкретную ситуацию; б) дети с трудом выбирают словесное обозначение (глаголом, а не прилагательным) эмоционального состояния из числа предложенных экспериментатором, т.е. с подсказкой.

III уровень - словесное обозначение и описание экспрессии: а) дети быстро и точно выбирают название состояния из числа перечисленных экспериментатором или б) самостоятельно называют эмоциональное состояние; и выбор, и самостоятельное название расценивались как знание, обозначение эмоционального состояния; в) выделяют экспрессию в целом или перечисляют ее элементы, описывают

IV уровень - осмысливание в форме описания: а) дети самостоятельно, правильно называют эмоциональное состояние человека; б) выделяют и описывают экспрессию; в) самостоятельно осмысливают ситуацию, дают ее

V уровень - осмысливание в форме истолкования и проявления эмпатии: а) дети самостоятельно и точно называют эмоциональное состояние; б) истолковывают состояние через анализ экспрессии и через самостоятельное примысливание ситуации; в) проявляют эмпатию, "оречевляют" персонажи (высказываются от его лица), обнаруживают яркое эмоциональное отношение к изображенному человеку в виде восклицаний, имитаций воспринимаемой экспрессии

В основу определения типов восприятия эмоций положены следующие параметры: выделение экспрессивных признаков и обозначение эмоции словом; степень дифференцированности экспрессий; степень обобщенности; степень выраженности эмоционального отношения и эмпатии.

Типы восприятия.

А - довербальный тип. Эмоция не обозначается словом, а ее опознание обнаруживается через установление детьми соответствия выражения эмоционального состояния какой-либо ситуации ("Он, наверное, мультики смотрит" и т.п.).

Б - диффузно-аморфный тип. Дети уже называют эмоцию, но воспринимают ее выражение поверхностно, нечетко, глобально ("веселый... так нарисовано",

"веселится он", "посмотрел и узнал, что грустит" и т.п.). По-видимому, у детей с таким типом восприятия эмоций еще не сформирован эталон их выражения.

Эталон очень размыт, составляющие его элементы еще не дифференцированы.

В - диффузно-локальный тип. Дети, воспринимая выражение эмоций глобально и поверхностно, начинают выделять отдельный, единичный элемент экспрессии (в большинстве случаев - глаза).

Г - аналитический тип восприятия. Дети этого типа выделяют элементы экспрессии, перечисляют экспрессивные признаки выражения лица и позы.

Д - синтетический тип. Это уже обобщенное целостное восприятие ("Злая она, потому что вся злая - и лицо, и стоит зло"). Элементы экспрессии дети не дифференцируют.

Е - аналитико-синтетический тип. Дети выделяют элементы экспрессии и обобщают их ("она веселая, у нее все лицо такое, глаза и рот", "у малыша удивленное выражение лица, он глаза широко открыл и ротик открыл немножко и брови высоко поднял").

Цветовой тест отношений (ЦТО)

Цель: изучение эмоционального отношения ребенка к нравственным нормам.

Описание: Для проведения ЦТО нужен лист белой бумаги (А4) и 8 карточек разного цвета (синяя, зеленая, красная, желтая, фиолетовая, коричневая, черная, серая). Диагностика проводится индивидуально. Перед ребенком раскладывают на белой бумаге восемь цветных карточек в произвольном порядке.

"Представь себе, что это волшебный дом с волшебными окошками. В нем живут разные люди. Я буду называть тебе людей, а ты сам выберешь, кто где будет жить. Договорились? Хорошо! В каком окошке живут добрые люди? А ленивые? "

Далее называется весь список понятий. Желательно чередовать положительные и отрицательные (но не парные) нравственные качества. Например: добрый, ленивый, щедрый, лживый (обманщик), трудолюбивый... и т. д. При этом цвета могут повторяться, т. е. ребенок может выбрать один и тот же цвет на разные понятия.

Примечание: Фиксируется цвет, который был выбран для каждого понятия, и комментарии ребенка.

Обработка результатов теста

При анализе результатов необходимо соотнести цвет, присвоенный каждому понятию, и эмоциональное значение этого цвета.

Ниже приводится краткая характеристика каждого цвета, его эмоционально-психологическое значение:

- *Синий:* добросовестный, спокойный, несколько холодный.
- *Зеленый:* самостоятельный, настойчивый, иногда упрямый, напряженный.
- *Красный:* дружелюбный, общительный, энергичный, уверенный, раздражительный.
- *Желтый:* очень активный, открытый, общительный, веселый.
- *Фиолетовый:* беспокойный, эмоционально напряженный, имеющий потребность в душевном контакте.

- *Коричневый*: зависимый, чувствительный, расслабленный.
- *Черный*: молчаливый, эгоистичный, враждебный, отвергаемый.
- *Серый*: вялый, пассивный, неуверенный, безразличный.

Опыт показывает, что дети младшего школьного возраста обычно выбирают: *Добрый* - желтый и красный цвета. Другими словами, дети считают, что добрый человек общительный, дружелюбный, открытый.

Злой - черный цвет. Пожалуй, комментарии здесь излишни - ведь этот цвет отражает эгоистичность, враждебность, отвержение.

Честный - желтый, фиолетовый и красный цвета. То есть для детей данное понятие ассоциируется с такими характеристиками, как потребность в душевном контакте, общительность, открытость, дружелюбность.

Лживый - черный цвет. Дети не случайно выбирают этот цвет, поскольку он ассоциируется с такими личностными характеристиками, как упрямство, враждебность, эгоистичность. При этом дети почти не выбирают красный и желтый цвета, то есть обманщик не воспринимается ими как открытый, общительный, дружелюбный, отзывчивый человек, с чем трудно не согласиться.

Щедрый - красный и фиолетовый цвета. Необходимо отметить, что для дошкольника щедрость является очень сложным понятием, отношение к нему достаточно противоречивое. Ребенок знает, что щедрым быть хорошо, но отдать свое, поделиться ему трудно. Особенно это заметно у детей до 5 лет: они нередко выбирают даже черный цвет. Дети старшего дошкольного возраста (5-7 лет) уже не выбирают черный и коричневый цвета, тем самым относя это качество к положительным, хотя отношение остается неопределенным. И только в младшем школьном возрасте становится возможным выделение определенных цветов.

Жадный - красный и черный цвета. То есть дети считают его решительным, сильным, может, даже агрессивным, враждебным.

Трудолюбивый - фиолетовый и желтый цвета. Другими словами, трудолюбивый человек очень активен, энергичен, готов к активным действиям, может быть суетлив.

Ленивый - коричневый, серый, синий цвет. То есть дети справедливо считают ленивого человека слабым, не вовлеченным в дело, вялым, пассивным, а также холодным.

Лесенка Щур

Цель: диагностика уровня самооценки, особенностей ее идентификации и оценки детьми других людей.

Описание: *Самооценка* – это оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков. У младшего школьника она формируется преимущественно в зависимости от его успеха или, наоборот, неуспешности в школе. Поэтому учитель во многом ответственен за ее формирование. Начиная с первых дней обучения в школе, самооценка ребенка зависит от успешности в учебной деятельности, от характера межличностных отношений в классе: с учителем, одноклассниками. Предлагаем методику «Лесенка», которая эффективно используется учителями на практике с целью изучения самооценки младших школьников.

«Лесенка» имеет два варианта использования: *групповой* и *индивидуальный*. Групповой вариант позволяет учителю оперативно выявить уровень самооценки его учеников. При индивидуальном изучении самооценки есть возможность выявить причину, которая сформировала (формирует) ту или иную самооценку школьника, чтобы в дальнейшем в случае необходимости начать работу по коррекции трудностей, возникающих у детей.

Материалы: у каждого ребенка – бланк с нарисованной лесенкой, ручка или карандаш; на классной доске нарисована лесенка.

1. *«Возьмите карандаш и послушайте задание. Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Нарисуй на ней кружок».*

2. Повторить инструкцию еще раз.

3. Поблагодарить ребят (ребенка) за работу.

Интерпретация результатов

При анализе полученных данных исходите, пожалуйста, из следующего:

Ступенька 1 – завышенная самооценка

Она чаще всего характерна для первоклассников и является для них возрастной нормой. В беседе дети объясняют свой выбор так: «Я поставлю себя на первую ступеньку, потому что она высокая», «Я самый лучший», «Я себя очень люблю», «Тут стоят самые хорошие ребята, и я тоже хочу быть с ними». Нередко бывает так, что ребенок не может объяснить свой выбор, молчит, улыбается или напряженно думает. Это связано со слабо развитой рефлексией (способностью анализировать свою деятельность и соотносить мнения, переживания и действия с мнениями и оценками окружающих). Именно поэтому в первом классе не используется балльная (отметочная) оценка. Ведь первоклассник (да и нередко ребята второго класса) в подавляющем своем большинстве принимает отметку учителя как отношение к себе: «Я хорошая, потому что у меня пятерка («звездочка», «бабочка», «солнышко», «красный кирпичик»)); «Я плохая, потому что у меня тройка («дождик», «синий кирпичик», «черточка», «см.»).

Ступеньки 2, 3 – адекватная самооценка

У ребенка сформировано положительное отношение к себе, он умеет оценивать себя и свою деятельность: «Я хороший, потому что я помогаю маме», «Я хороший, потому что учусь на одни пятерки, книжки люблю читать», «Я друзьям помогаю, хорошо с ними играю», – и т.д. Это нормальный вариант развития самооценки.

Ступенька 4 – заниженная самооценка

Дети, ставящие себя на четвертую ступеньку, имеют несколько заниженную самооценку. Как правило, это связано с определенной психологической проблемой ученика. В беседе ребенок может о ней рассказать. Например: «Я и ни хороший и ни плохой, потому что я бываю добрым (когда помогаю папе), бываю злым (когда на братика своего кричу)». Здесь налицо проблемы во

взаимоотношениях в семье. «Я ни хорошая и ни плохая, потому что пишу плохо буквы, а мама и учительница меня ругают за это». В данном случае разрушены ситуация успеха и положительное отношение школьницы, по меньшей мере к урокам письма; нарушены межличностные отношения со значимыми взрослыми». Ступеньки 5, 6 – низкая самооценка

По статистике, младших школьников с низкой самооценкой в классе около 8–10%. Следует сразу оговориться, что иногда у ребенка ситуативно занижается самооценка. На момент опроса что-то могло произойти: ссора с товарищем, плохая отметка, неудачно наклеенный домик на уроке труда и т.д. И в беседе ученик расскажет об этом. Например: «Я плохой, потому что подрался с Сережей на перемене», «Я плохая, потому что написала диктант на три», – и т.д. В таких случаях, как правило, через день-другой Вы получите от ребенка другой ответ (с положительной самооценкой).

Гораздо серьезнее являются стойкие мотивированные ответы ребят, где красной линией проходит мысль: «Я плохой!» Опасность этой ситуации в том, что низкая самооценка может остаться у ребенка на всю его жизнь, вследствие чего он не только не раскроет своих возможностей, способностей, задатков, но и превратит свою жизнь в череду проблем и неурядиц, следуя своей логике: «Я плохой, значит, я не достоин ничего хорошего». Учителю очень важно знать причину низкой самооценки школьника – без этого нельзя помочь ребенку.

Приведем примеры ответов ребят, из которых сразу становится понятно, в каком направлении оказывать им помощь:

«Я поставлю себя на нижнюю ступеньку (рисует кружок на пятой ступеньке), потому что мама говорит, что я невнимательный и делаю много ошибок в тетрадях». Здесь необходима работа с родителями школьника: беседы, в которых следует объяснить индивидуальные особенности ребенка. Например, если это первоклассник, то необходимо рассказать, напомнить лишний раз родителям о том, что ребенок в этом возрасте еще не обладает ни устойчивым вниманием, ни произвольностью поведения, что у каждого ученика свой темп усвоения знаний, формирования учебных навыков. Полезно регулярно напоминать родителям о недопустимости чрезмерных требований к неуспевающему школьнику. Крайне важна демонстрация родителями положительных качеств, каждого успеха их ребенка.

«Я сюда себя поставлю, на нижнюю, шестую ступеньку, потому что у меня двойки в дневнике, а учительница меня ставит в угол». Первое, что необходимо сделать, – это выявить причину неуспешности школьника (его учебы, плохого поведения) и вместе с родителями начать работу по созданию успешной учебной ситуации. Существенную роль может сыграть положительная словесная оценка процесса деятельности и отношения ученика к выполнению учебной работы. Все педагоги понимают, что отрицательные отметки не способствуют улучшению учебы, а лишь формируют негативное отношение ребенка к школе. Искать положительное в деятельности ученика, указывать даже на незначительные успехи, хвалить за самостоятельность, старание, внимательность – основные способы повышения самооценки школьников.

«Я дерусь с ребятами, они меня не принимают в игру» (ставит себя на шестую ступеньку)». Проблема несформированности межличностных отношений – одна

из острейших в современном начальном образовании. Неумение детей общаться, сотрудничать друг с другом – основные причины конфликтов в детской среде. Поэтому организация совместной деятельности младших школьников (работа в парах, в группе, в коллективе) как на уроке, так и во внеучебное время должна стать одним из направлений деятельности учителя.

Ступенька 7 – резко заниженная самооценка

Ребенок, который выбирает самую нижнюю ступеньку, находится в ситуации школьной дезадаптации, личностного и эмоционального неблагополучия. Чтобы отнести себя к «самым плохим ребятам», нужен комплекс негативных, постоянно влияющих на школьника факторов. К несчастью, школа нередко становится одним из таких факторов.

Отсутствие своевременной квалифицированной помощи в преодолении причин трудностей в обучении и общении ребенка, несформированность положительных межличностных отношений с учителями, одноклассниками – наиболее частые причины резко заниженной самооценки. Чтобы скорректировать ее, необходима совместная деятельность учителя, педагога-психолога, социального педагога (в случае неблагоприятной обстановки в семье). Суть поддержки педагога и его помощи школьникам с низкими показателями уровня самооценки состоит во внимательном, эмоционально-положительном, одобряющем, оптимистически настроенном отношении к ним. Доверительное общение, постоянный контакт с семьей, вера в ученика, знание причин и своевременное применение способов преодоления трудностей ребенка способны медленно, но поступательно формировать адекватную самооценку младшего школьника. Таким образом, используя в своей практике методику «Лесенка», вы можете не только изучать самооценку своих учеников (предлагая выполнить методику повторно), но и отслеживать характер ее изменения, выявляя причины этого процесса. Рисунок «лесенки» для изучения самооценки.

Методика «Автопортрет»

Проективный рисуночный тест «Автопортрет» применяется в **целях** диагностики бессознательных эмоциональных компонентов личности (самооценка, актуальное состояние, невротические реакции тревожности, страха, агрессивности).

Проективные рисуночные тесты человека первоначально использовались для диагностики уровня интеллектуального развития детей и подростков, далее возможности данной методики были расширены для интерпретации специфических личностных особенностей человека, его социальных взаимодействий и адаптации.

По определению автопортрет – это изображение человека, созданное им самим. Изображая себя, человек воссоздает основные черты собственных телесных нужд и внутренних конфликтов. Богатая проекция личностной динамики, проявляющаяся в рисунке, открывает для метода возможность анализа достоинств и конструктивных потенций, равно как и анализа нарушений.

В процессе интерпретации «схемы тела» можно судить, полностью ли соответствует полученная графическая продукция физическим и

психологическим переживаниям человека, какие органы тела несут определенный смысл, каким образом соматически закреплены и обозначены желания человека, его конфликты, компенсации и социальные установки.

Интерпретация результатов теста

Признак	Критерии признака
1 – самооценка (расположение рисунка на листе)	1.1 в центре – адекватная 1.2 в верхней части листа – завышенная 1.3 в нижней части листа – пониженная
2 – интеллектуальная и социальная адекватность (голова)	2.1 пропорциональная, нормальная по размеру голова – интеллектуальная и социальная адекватность 2.2 большая голова – высокие интеллектуальные и социальные притязания 2.3 маленькая голова – интеллектуальная и социальная неадекватность
3 – контроль над телесными влечениями (шея)	3.1 нормальная шея – адекватный (сбалансированный) контроль над телесными влечениями 3.2 длинная шея – потребность в защитном контроле 3.3 короткая шея – поведение больше направляется побуждениями, нежели интеллектом; уступки слабостям 3.4 отсутствие шеи – отсутствие контроля
4 – местонахождение базовых потребностей и влечений (туловище)	4.1 нормальное, пропорциональное туловище – равновесие потребностей и влечений 4.2 маленькое туловище - отрицание потребностей и влечений 4.3 большое, крупное туловище – неудовлетворенность осознаваемыми влечениями 4.4 отсутствие туловища – потеря схемы тела, отрицание телесных влечений

5 – чувствительность к критике, общественному мнению

5.1 большие уши – повышенная чувствительность к критике, реактивность на критику

5.2 большие глаза – повышенная чувствительность к критике

6 – тревожность

6.1 сильный нажим

6.2 помещение рисунка в левой части листа (интравертированность)

6.3 перерисовка и стирание

6.4 заштрихованные волосы (беспокойство)

6.5 руки прижаты к телу

7 – страхи

7.1 интенсивная штриховка

7.2 обведение контура

7.3 затушеванные зрачки

8 – агрессивность

8.1 сильный нажим

8.2 жирный контур рисунка

8.3 ноги расставлены

8.4 видны зубы (вербальная агрессия)

8.5 выделены «уши-ноздри-рот» (выраженная агрессивность)

8.6 подбородок увеличен и акцентирован

8.7 ноздри выделены (примитивная агрессия - самозащита)

8.8 руки большие, подчеркнутые – компенсация слабости

8.9 оружие

9 – выраженная защита

9.1 улыбка

9.2 руки за спиной или в карманах

9.3 человек изображен в профиль (замкнутость)

10 – эгоизм, нарциссизм

10.1 пишет свое имя

10.2 крупный рисунок

10.3 глаза без зрачков; полуприкрытые глаза (сосредоточенность на себе)

11 – депрессия

11.1 рисунок в нижней части листа

	11.2 слабый нажим и контур
	11.3 скованная, статичная поза
	11.4 эскизный контур
12 – <i>зависимость</i> (в том числе и от матери)	12.1 крупный (красный) рот
	12.2 пуговицы по центральной оси
	12.3 маленькие ступни и ладони
	12.4 наличие карманов (зависимость от матери) и у мужчины, и у женщины
	12.5 груди подчеркнуты (зависимость от матери) у мужчины
13 – <i>эмоциональная незрелость, инфантилизм</i>	13.1 глаза без зрачков
	13.2 опускание шеи
	13.3 детские черты лица
	13.4 пальцы как листочки или гроздь винограда
14 – <i>демонстративность</i>	14.1 длинные ресницы
	14.2 волосам уделено много внимания
	14.3 выделенные крупные губы
	14.4 одежда, тщательно прорисованная, украшенная
	14.5 макияж и украшения

Список использованных источников:

1. Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Стёпина Н.М. В мире детских эмоций.
2. Ковалец И.В. Азбука эмоций: Практическое пособие для работы с детьми, имеющими отклонения в психофизическом развитии и эмоциональной сфере.
3. Набойкина Е.Л. Сказки и игры с «особым» ребенком.
4. Хухлаева О.В. Лесенка радости: Методическое пособие для психологов детского сада и начальной школы.
5. Щетинина А.М. Диагностика социального развития ребенка.