

## **Групповое занятие с детьми с ТМНР педагога-психолога Иващенко Л.И.**

**ДАТА: 14.04.2026**

**ТЕМА: «Экскурсия по городу Эмоций»**

**Цель:** развивать представления об эмоциях и эмоциональных состояниях, распознавание и вербализацию их; формировать базовые навыки регуляции интенсивности переживаний, обращение за помощью и использование доступных способов саморегуляции в трудных ситуациях.

**Форма проведения:** игровое занятие.

### **Необходимые материалы:**

карточки с иллюстрациями эмоций и облаков настроения;

карточки-ситуации (жители города, герои);

карточки-подсказки для завершения (стоп, панцирь, дыхание, подумай, помощь и т. п.);

иллюстрации-знаки для маршрутов (светофор эмоций, черепашня тропинка спокойствия);

### **Процедура проведения**

#### **Вступительная часть**

*Психолог:* «Мы отправляемся на экскурсию в город Эмоций, проводник — Черепашка Спокойствие. Мы будем знакомиться с жителями города, Черепашка Спокойствие знает в этом городе каждую улицу, каждый домик и каждого жителя. Сегодня мы вместе пройдем по улицам этого удивительного города, заглянем в разные его места и узнаем много важного об эмоциях. Мы посмотрим, кто живет в городе Эмоций, научимся их узнавать и различать, поймем, какими они бывают — тихими, сильными, большими. Мы узнаем, как эмоции, настроение можно показывать лицом, телом и словами, а еще — что можно сделать, если эмоция стала слишком сильной, и с ней трудно справиться одному.

Во время нашего путешествия мы будем знакомиться с жителями города, помогать им в разных ситуациях, учиться замечать свое настроение и

искать способы успокоиться и помочь себе. А если где-то будет трудно, Черепашка Спокойствие обязательно подскажет нам дорогу.

К концу путешествия каждый из вас узнает чуть больше о своих эмоциях и найдет своих маленьких помощников, которые можно будет взять с собой из города Эмоций в обычную жизнь».

### Разминка

*Упражнение 1: «Вход в город. Какое у тебя сегодня облачко?»*

Цель: вовлечь группу, начать обозначение эмоционального состояния.

Время: ~4 мин.

Материалы: карточки с облаками и настроениями.

каждый сообщает выбранное облако и, по желанию, показывает его в виде жеста или слова.

Примечание: в городе Эмоций все состояния уважаемы; нет «плохих» настроений. Это развивает принципы эмпатии и принятия.

*Психолог:* «Посмотрите, впереди уже видны городские ворота. Именно с них начинается знакомство с городом Эмоций. Эти ворота не простые, а волшебные.

Когда через них проходит человек, над ним сразу появляется облачко настроения.

Это облачко показывает, какое у него сегодня настроение.

У кого-то облачко может быть радостное, у кого-то спокойное, у кого-то удивленное, а у кого-то, может быть, немножко грустное или сердитое. В городе Эмоций все облачка важны – здесь нет плохих и неправильных настроений».

Ведущий раскладывает карточки с облаками.

*Психолог:* «Сейчас каждый из вас пройдет через ворота и выберет облачко, которое больше всего похоже на его настроение сегодня. Давайте посмотрим, какое облачко появится у каждого из нас».

После того, как все участники выбрали себе карточку, ведущий просит их назвать изображенное на ней настроение.

*Психолог:* «А теперь каждый из вас скажет, какое сегодня рядом с ним облачко. Вы можете просто его показать или сказать: «У меня сегодня радостное облачко» или «У меня немного сердитое облачко».

### Основная часть

#### *Упражнение 2 «Знакомство с жителями города»*

*Цель упражнения:* обучение определению и вербализации эмоций.

*Время:* 10 минут.

*Материалы:* карточки с изображением эмоций

*Психолог:* «Вот мы и вошли в город Эмоций. У каждого из нас появилось свое облачко настроения, а значит, город уже начал с нами знакомиться. Но Черепашка Спокойствие говорит, что в этом городе живут не только наши сегодняшние настроения. Здесь живет много разных эмоций.

Чтобы лучше узнать город Эмоций, нам нужно познакомиться с его жителями поближе. Сейчас каждый из вас сможет встретиться с одним из них».

Психолог показывает детям карточки с изображением разных эмоций и объясняет, что это жители города. Затем перемешивает карточки и предлагает детям по очереди вытянуть одну наугад.

*Психолог:* «Посмотрите, это жители города Эмоций. Каждый из них приходит к нам в разное время. Один житель появляется, когда нам весело и хорошо. Другой – когда мы чего-то боимся. Третий – когда удивляемся, злимся, грустим или чувствуем себя спокойно.

Сейчас я перемешаю карточки, и каждый из вас по очереди возьмет одну наугад. Посмотрите внимательно, какой житель города пришел именно к вам».

После того, как ребенок вытянул карточку, ведущий предлагает ему рассмотреть ее и назвать эмоцию. Если ребенку трудно, ведущий помогает наводящими вопросами. *Ведущий:* «Кто это тебе попался?»

«Как ты думаешь, какая это эмоция?»

«Как ты догадался?»

«Посмотри на лицо этого жителя: какие у него глаза? какой рот? какие брови?»

«Когда к нам может приходить такая эмоция?»

После ответа ребенка ведущий предлагает всей группе показать эту эмоцию мимикой.

*Психолог:* «А теперь давайте все вместе попробуем стать похожими на этого жителя».

«Покажите эту эмоцию своим лицом».

«Какое лицо у радости? А какое у страха? А какое у удивления?»

«Получилось! Теперь этот житель города Эмоций с нами познакомился».

После того, как все дети выберут карточки и покажут эмоции, ведущий подводит итог.

*Психолог:* «В городе Эмоций живут очень разные жители. Одни приходят к нам часто, другие – реже. Но всех их можно узнавать по лицу, по глазам, по рту, по выражению. Чем лучше мы знаем жителей этого города, тем легче нам понимать себя и друг друга».

### *Упражнение 3 «Зоопарк эмоций»*

*Цель упражнения:* обучение демонстрации и определению эмоций через их телесное выражение, закрепление связи между эмоцией и ее внешними проявлениями.

*Время:* 10 минут.

*Психолог:* «Теперь мы уже немного познакомились с жителями города Эмоций и увидели, что у каждой эмоции свое лицо и свое выражение. Черепашка Спокойствие говорит, что в этом городе есть еще одно очень интересное место – зоопарк.

В этом зоопарке живут необычные животные. Они умеют не просто бегать, прыгать, ходить или сидеть – они умеют показывать разные эмоции. Одно и то же животное может быть веселым, испуганным, сердитым, удивленным или спокойным.

Сейчас мы отправимся туда и попробуем узнать, как эмоции и настроения могут выглядеть не только на лице, но и в движении, в позе, в том, как ведет себя все тело».

Психолог напоминает детям, что у каждого из них осталось облачко из первого упражнения. Затем предлагает каждому выбрать животное, название которого начинается на первую букву его имени. После этого ребенок должен показать это животное так, как будто оно испытывает ту эмоцию, которая изображена на его облачке.

*Психолог:* «Мы пришли в необычный зоопарк. Здесь у каждого будет свое особенное животное. Попробуйте выбрать животное, название которого начинается на первую букву вашего имени. Например, если имя начинается на букву «М», это может быть медведь. Если на «Л» – лев или лиса. Если на «С» – слон или собака. Если сразу придумать трудно, я обязательно помогу».

Психолог дает детям немного времени на выбор и, при необходимости, помогает подобрать животное.

*Психолог* «А теперь вспомните, какое облачко вы выбрали в самом начале, когда входили в город Эмоций. Сейчас ваше животное должно показать именно это настроение.

- Если у вас облачко радости – покажите радостное животное.
- Если у вас облачко грусти – покажите грустное животное.
- Если у вас облачко страха – покажите испуганное животное.
- Если у вас облачко спокойствия – покажите спокойное животное».

Затем дети по очереди показывают своих животных, а остальные стараются угадать, какое это животное, и какое настроение оно показывает.

*Психолог:*

- «Посмотрим, кто у нас появился в зоопарке эмоций».
- «Какое это животное?»
- «Какую эмоцию оно показывает?»

– «Как вы догадались?»

– «Что помогло понять – мордочка, лапы, спинка, движение?»

После ответа ребенка ведущий может коротко поддержать его описание.

*Психолог:* «Да, у тебя получился очень сердитый тигр – это видно по глазам, по позе и по тому, как он стоит».

«А здесь получился очень спокойный кот – он тихий, мягкий, расслабленный».

«А это испуганный зайчик – он будто весь сжался и насторожился».

*Психолог:* «А теперь давайте все вместе попробуем стать такими же. Покажем грустного медвежонка. А теперь удивленного жирафа. А теперь спокойную черепашку». В завершение ведущий подводит итог.

*Психолог:* «В зоопарке мы увидели, что эмоции можно показывать не только словами, но и телом. Когда мы внимательнее смотрим на позу, движение, лицо и жесты, нам легче понять, что чувствует другой человек, и что чувствуем мы сами».

*Упражнение 4 «Черепашья тропинка спокойствия»*

*Цель упражнения:* обучение алгоритму саморегуляции.

*Время:* 5 минут.

*Необходимые материалы:* иллюстрация с последовательностью действий (Приложение 4).

*Психолог:* «Мы с вами узнали, что эмоции бывают разной силы. Иногда эмоция совсем маленькая, иногда уже большая, а иногда такая сильная, что хочется сразу закричать, заплакать, убежать или толкнуть кого-то. Черепашка Спокойствие говорит, что в этом городе живут не только разные эмоции, но и ее друзья – мудрые черепахи, которые умеют сохранять спокойствие, когда эмоция усиливается. Сейчас мы отправимся к ним в гости. Друзья Черепашки покажут нам свой секретный способ успокоиться. У них есть особая черепашья тропинка спокойствия – это дорожка из картинок, по которой можно пройти шаг за шагом, если тебе стало слишком трудно».

Психолог показывает участникам последовательную иллюстрацию из четырех картинок. На первой картинке изображен знак «стоп», на второй – черепаха, которая прячется в панцирь и обнимает себя руками, на третьей – спокойное дыхание, на четвертой – черепаха, которая думает, что ей поможет дальше.

*Психолог:* «Посмотрите, друзья Черепашки оставили нам черепашую тропинку спокойствия. На ней есть четыре шага. Если эмоция стала очень сильной, можно пройти по этой дорожке и помочь себе успокоиться».

Психолог по очереди показывает каждую картинку и объясняет шаги.

Первая картинка – «Стоп».

*Психолог:* «Первый шаг – стоп. Когда эмоция стала очень сильной, не нужно сразу что-то делать. Сначала надо остановиться».

Вторая картинка – «Спрячься в панцирь».

*Психолог:* «Второй шаг – спрятаться в панцирь. Черепахи не дерутся и не бегут сразу куда попало; они сначала собираются, прячутся и успокаивают тело. Мы тоже можем сделать так: обнять себя руками, прижать ручки к себе, немного свернуться, как будто у нас появился свой спокойный панцирь. А теперь, успокоившись, черепашки выбирают из панциря: мы можем расслабить ручки, опустить их свободно висеть вдоль тела, расправить плечи».

Третья картинка – «Подыши».

*Психолог:* «Третий шаг – подышать. Сделаем три спокойных вдоха и выдоха. Когда дыхание становится медленнее, телу тоже становится легче».

Четвертая картинка – «Подумай».

*Психолог:* «Четвертый шаг – подумать. Что мне сейчас поможет? Может быть, подышать особым образом еще немного. Может быть, сказать словами, что я какую эмоцию я испытываю. Может быть, позвать близкого взрослого, чтобы попросить о помощи».

После объяснения ведущий предлагает детям пройти всю последовательность вместе.

Психолог: «А теперь давайте пройдем по черепашьей тропинке вместе». Сначала – «стоп». Потом – «прячемся в панцирь: обнимаем себя руками». Далее – «опускаем ручки, расправляем плечи». Теперь – три спокойных вдоха. И теперь думаем: что мне поможет?»

После этого ведущий может предложить детям повторить последовательность еще раз, чуть увереннее и спокойнее.

*Психолог:* «Представьте, что у вас загорелся красный свет на светофоре эмоций. Что мы делаем сначала?» (участники отвечают: «Стоп»). Потом? (участники отвечают: «Прячемся в панцирь»). Потом? (участники отвечают: «Расслабляемся»). Потом? (участники отвечают: «Дышим»). И потом? (участники отвечают: «Думаем, что поможет»)).

В завершение упражнения ведущий подводит итог.

*Психолог:* «Теперь вы знаете секрет друзей Черепашки Спокойствия. Если эмоция стала очень сильной, не нужно пугаться. Можно пройти по черепашьей тропинке: стоп – панцирь – расслабление – дыхание – подумай. Эта дорожка помогает телу почувствовать спокойствие».

*Упражнение 6 «Помощь герою»*

*Цель упражнения:* развитие навыка применять освоенные способы саморегуляции в жизненных ситуациях.

*Время:* 10 минут.

*Необходимые материалы:* карточки с изображениями ситуаций

*Психолог:* «Мы уже многому научились в городе Эмоций. Мы познакомились с его жителями, увидели, какими разными бывают эмоции, узнали про светофор эмоций и даже выучили черепашую тропинку спокойствия. Но Черепашка Спокойствие говорит, что жителям города иногда все-таки бывает трудно. У кого-то что-то не получается, кто-то ссорится, кто-то пугается, кто-то грустит или обижается. И тогда им очень нужна помощь. Сейчас мы станем настоящими помощниками города Эмоций. Нам нужно будет посмотреть, что случилось с жителями, понять, что они переживают, и выбрать, как им можно помочь справиться с ситуацией».

Психолог показывает детям карточки с героями города Эмоций. На карточках изображены разные ситуации: ребенка не взяли в игру, у него упала постройка, его кто-то толкнул, ему стало страшно, грустно или обидно. Участники становятся «спасателями» и помогают жителям города.

*Психолог:* «Посмотрите, жители города Эмоций просят нас о помощи. У каждого из них что-то случилось. Давайте посмотрим внимательно и подумаем, какие эмоции испытывает герой, и как ему можно помочь».

Психолог показывает первую карточку и задает вопросы:

- «Что случилось с этим героем?
- Как вы думаете, какие эмоции он сейчас испытывает?
- Как вы догадались?
- Что ему может помочь?»

Если участники испытывают затруднение, ведущий предлагает варианты.

*Психолог:*

- «Может быть, ему нужно подышать?
- Может быть, нужно сказать словами, что ему не нравится?
- Может быть, стоит позвать взрослого?
- Может быть, можно ненадолго отойти и успокоиться?
- А может быть, ему поможет обнять игрушку или попросить поддержки?»

После обсуждения участники выбирают самый подходящий способ помощи.

*Психолог:* «Теперь вы настоящие спасатели города Эмоций. Ваша задача – выбрать для героя самый хороший способ помощи.

- Что сейчас поможет ему лучше всего?
- Что можно сделать сначала?
- А нужно ли здесь звать взрослого?»

Так разбираются несколько карточек подряд.

Психолог также может проговаривать:

- «Героя не взяли в игру. Какие эмоции он может испытывать?
- Герой построил башню, а она упала. Что с ним сейчас происходит?»
- Кто-то толкнул героя. Что он может сделать, чтобы справиться с возникшей эмоцией?
- Герой испугался грозы и молний. Как ему можно помочь?
- Герою очень грустно. Что можно сделать для него?»

После каждого ответа психолог кратко поддерживает участников и помогает связать решение с уже знакомыми способами самопомощи.

*Психолог:*

- «Да, здесь может помочь спокойное дыхание.
- Верно, здесь лучше сказать словами.
- Да, если эмоция очень сильная, можно позвать близкого взрослого.
- Правильно, сначала можно остановиться и успокоиться, а потом подумать, что делать дальше».

В завершение упражнения ведущий подводит итог.

*Психолог:* «Сегодня мы помогали жителям города Эмоций справляться с трудными ситуациями. Мы увидели, что в разных случаях помощь может быть разной: иногда нужно подышать, иногда – сказать словами, иногда – немного отойти, а иногда – обязательно позвать взрослого. Когда мы понимаем, какие эмоции испытывает герой и что может ему помочь, нам легче помогать и другим, и самим себе».

### Завершение

*Упражнение 7 «Что я возьму с собой из города Эмоций?»*

*Цель упражнения:* подведение итогов, завершение занятия на ощущении успеха и уверенности.

*Время:* 5 минут.

*Необходимые материалы:* карточки-подсказки ПЕКС (дыхание, панцирь, слова поддержки, взрослый, объятие, игрушки, место для отдыха и т. п.).

*Психолог:* «Сегодня мы много путешествовали по городу Эмоций. Мы вошли в его ворота со своими облачками настроения, познакомились с жителями этого города, побывали в зоопарке эмоций, узнали про светофор эмоций, прошли по черепашьей тропинке спокойствия и даже помогли жителям справиться с трудными ситуациями. Черепашка Спокойствие говорит, что наше путешествие подходит к концу. Нам скоро пора возвращаться обратно. Но из города Эмоций никто не уходит с пустыми руками. Каждый, кто побывал здесь, может взять с собой что-то важное – то, что поможет ему потом в жизни, когда эмоции станут сильными или трудными. Сейчас мы посмотрим, что каждый из нас возьмет с собой из города Эмоций».

Психолог раскладывает перед детьми карточки-подсказки или картинки с тем, что дети освоили на занятии: знак «стоп», дыхание, панцирь, слова помощи, взрослый, объятие игрушки, спокойное место. Каждый участник выбирает одну карточку – то, что он хотел бы «взять с собой» из города Эмоций.

*Психолог:* «Посмотрите, перед нами подарки от города Эмоций. Это не игрушки и не конфеты, а важные подсказки, которые могут помогать нам в трудные минуты.

Сейчас каждый из вас выберет одну карточку – ту, которую он хочет взять с собой из города Эмоций. Это будет ваш помощник, который вы запомните лучше всего».

После того, как участники выбрали карточки, психолог задает вопросы каждому из них.

*Психолог:*

- «Что ты выбрал?
- Почему именно это?

- Когда это может тебе помочь?
- Если тебе станет грустно, страшно или сердито, что ты сможешь сделать?» Если участнику трудно ответить, ведущий помогает.

*Психолог:*

- «Ты выбрал дыхание. Значит, если эмоция станет сильной, ты сможешь сделать спокойный вдох и выдох».
- «Ты выбрал помощь взрослого. Это очень важно – звать взрослого, когда одному трудно».
- «Ты выбрал слова. Значит, ты сможешь сказать: «Мне не нравится», «Мне обидно», «Помоги мне, пожалуйста».

После того, как все участники высказались, ведущий завершает упражнение.

*Психолог:* «Сегодня каждый из вас взял с собой что-то важное из города Эмоций. Теперь вы знаете: эмоции бывают разными, но с ними можно справляться. Если эмоция стала очень сильной, можно остановиться, подышать, успокоить себя, сказать словами или позвать близкого взрослого. А еще можно помнить, что все эмоции важны, и о них можно говорить».

В завершение психолог может предложить детям поднять свои карточки.

*Психолог:* «Давайте поднимем наши подарки от города Эмоций. Пусть они напоминают нам, что мы умеем замечать свои эмоции и помогать себе».





ОБНИМАТЬ



ХОРОШО



ПЛОХО



ЛЕЖАТЬ





