

ПОГОДЖЕНО

Завідувач Центру
практичної психології та
соціальної роботи КВНЗ
«Харківська академія
неперервної освіти»


В.НОСЕНКО
31.10.2019


ПОГОДЖЕНО

Методист з психологічної
служби районного відділу
освіти Зміївської районної
державної адміністрації


О.БАБИЧ


ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач Зміївським ДНЗ
(ясла-садок) №1
Зміївської міської ради
Зміївського району
Харківської області


І.ЯХНО


ПРОГРАМА

РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ

«Я, ти, ми»

Автор-укладач
практичний психолог
Зміївського дошкільного навчального
закладу (ясла-садок) №1
Каяфюк Юлія Олександрівна

Харків 2019

Пояснювальна записка

Програма розвитку емоційно-вольової сфери «Я, ти, ми» розроблена для дітей старшого дошкільного віку (5-6 років). Її елементи можна використовувати під час взаємодії з дітьми інших вікових категорій, спільно батьків з дітьми.

Кількість занять – 9, тривалість занять – 30-35 хвилин, періодичність – 1 раз на тиждень, у другій половині дня.

Робота проводиться у міні групах (4-6 дітей, з них 3-4 з метою розвитку/корекції, 2-3 – з метою розвитку).

Місце проведення: музична зала (або велика кімната).

Програма розвитку емоційно-вольової сфери «Я, ти, ми» націлена на вирішення наступних завдань дошкільної освіти, що визначені Законом України «Про дошкільну освіту» (ст.7):

- збереження та зміцнення психічного здоров'я дитини;
- виховання свідомого ставлення до себе, оточення та довкілля,
- формування особистості дитини, розвиток її творчих здібностей, набуття нею соціального досвіду.

Мета програми «Я, ти, ми»:

- сприяти розвитку навичок самоконтролю, саморегуляції, гармонізації свого психоемоційного стану;
- сприяти підвищенню впевненості в собі;
- сприяти розвитку у дитини навичок сприйняття та розуміння себе, оточуючих людей та ситуацій;
- сприяти розвитку навичок ефективної взаємодії;
- створити умови для розвитку уваги, креативності.

Актуальність програми обумовлена наступними факторами:

1. Враховуючи тенденцію зниження фізичної активності дітей, що взаємопов'язана з глобальною інтернетізацією, невикористана енергія дитини накопичується та періодично може «прориватися» у вигляді сильних емоційних сплесків, або залишатиметься нереалізованою, зростатиме відчуття постійного стримування себе, невпевненості, або навіть страхів прояву себе.

2. База поведінкових реакцій формується у людини змалечку. Підвищена тривожність, занижена самооцінка можуть стати одними з основних причин низької стресостійкості, що може призвести до погіршення здоров'я.

3. Занижена самооцінка, невпевненість в собі, навіть при наявності здібностей, може завадити професійному зростанню особистості у майбутньому.

Тобто, володіння навичками контролю свого психоемоційного стану, адекватна самооцінка, впевненість в собі, навички сприйняття, розуміння та взаємодії з оточуючими є важливими для ефективної самореалізації.

Вважаю, що використання комплексу цих вправ сприятиме зростанню у дитини впевненості в собі та в своїх проявах, зміцненню її психічного здоров'я та гармонізації взаємовідносин з оточуючими.

Рекомендації батьками та педагогам

Для дитини важливим є розвиток навичок сприйняття, розрізнення, осмислення та розуміння себе, оточуючих людей та ситуацій, формування навичок ефективної взаємодії.

Сприяють цьому увага з боку дорослих до дитячих складнощів та сумнівів, відкритість до спілкування з боку дорослих, відчуття довіри та зацікавленості.

Для розвитку впевненості в собі важливо створювати ситуації успіху, відмічати її результативні дії, використовувати ігри (похвали друга, похвали себе) та малювання (давати великі аркуші для малювання (не маленькі!!!), при малюванні маленьких малюнків пропонувати малювати поруч більші. В організованих іграх головні ролі давати по черзі (починати з більш активних дітей, потім – давати менш ініціативним).

Для розвитку комунікативних здібностей та зменшення проблемних ситуацій у колективі добре використовувати завдання зі спільною діяльністю, такі як «Дзеркальна лінія», «Дзеркало», «Розмова без слів» (спілкування за допомогою музичних інструментів, фарб,..) тощо.

Для розвитку уваги можна використовувати: ігри («Їстівне – не їстівне», «Який предмет зник»,..), ситуативні питання (що бачив, поки ми гуляли, чиї звуки ти щойно чув?,..), завдання (повтори за мною, проплескай ритм, роби навпаки – говорити одне, показувати інше,..).

Для розвитку самоконтролю - вправи зі зміною темпу музики, напруги/розслаблення, дихальні,..

Батькам для ефективного виховання своїх дітей необхідно володіти основами знань про вікові особливості дошкільнят та використовувати їх у повсякденному житті.

Структура програми

Кожне заняття складається з підготовчої, основної та заключної частини.

Підготовча частина сприяє динамічному налаштуванню на заняття.

У основній частині відбувається зміна видів діяльності в залежності від мети заняття.

Заклучна частина передбачає аналіз дитиною своїх відчуттів та вражень від заняття, підведення підсумків.

Планування.

№ з/п	Заняття	Вправа	Час проведення, (хвилини)
1	Гармонізація.	1. «Осінній вітерець».	3
		2. «Знайомство».	5
		3. «Малюємо сонечко».	7
		4. «Загальне сонечко».	4
		5. «Сонячні промінчики».	4
		6. «Різнокольорові сонечка».	9
		7. Рефлексія.	3
2	Ритм.	1. «Вітання по колу».	3
		2. «Ритм».	4
		3. «День-ніч».	4
		4. «Дзеркальна лінія».	7
		5. «Граємо пальчиками».	4
		6. «Дзеркало».	7
		7. «Хвалько».	4
		8. Рефлексія.	2
3	Світ навколо.	1. «Передай по колу».	4
		2. «Їстівне-неїстівне».	7
		3. «Різнокольоровий м'яч».	10
		4. «Перетворення».	7
		5. «Музична руханка».	4
		6. Рефлексія.	3
4	Переключення.	1. «Привітання».	4
		2. «Тихо - голосно».	4
		3. «Два м'ячі».	7
		4. «Маленьке-велике».	7
		5. «Сердите ведмежа».	7
		6. Рефлексія.	4
5	Саморегуляція.	1. «Привітання».	3
		2. «Якщо я розсердився».	6
		3. «Говори».	6
		4. «Музична руханка».	4
		5. «Емоції».	6
		6. «Вгадай настрої».	4
		7. «Зобрази навпаки».	4
		8. Рефлексія.	2
6	Кордони.	1. «Музична руханка».	4
		2. «Різнокольорова завірюха».	8
		3. «Плескаємо ритм».	4
		4. «Мої кордони».	8
		5. «Малюємо кордони».	9
		6. Рефлексія.	2

7	Впевненість.	1. «Привітання».	4
		2. «Комплімент».	7
		3. «Похвали себе».	7
		4. «Я».	6
		5. «Дзеркальна лінія в парі».	7
		6. Рефлексія.	3
8	Спілкування.	1. «Дерево».	3
		2. «Крокодил».	10
		3. «Малюємо разом».	10
		4. «Незвичайна розмова».	8
		5. Рефлексія.	3
9	Ініціатива. (Орієнтовний варіант)	1. «Привітання».	4
		2. «Комплімент».	5
		3. «Музична руханка».	4
		4. «Їстівне-неїстівне».	7
		5. «Крокодил».	10
		6. Рефлексія.	4

Заняття №1 «Гармонізація».

Мета заняття: встановлення контакту, гармонізація психоемоційного стану, розвиток навичок самоконтролю, взаємодії.

Обладнання: аудіосистема, рухлива музика, жовте листя дерев (або зроблене з паперу), воскові олівці, аркуші А-3.

Структура заняття:

1. Вправа «Осінній вітерець».

Мета вправи: налаштування на заняття.

Хід вправи: лунає музика. Заходимо в залу. Пропонуємо дітям погратися – побути вітерцем/листячком. Дати в руки по жовтому листочку. Ініціюємо рух, кружляння під музику.

2. Вправа «Знайомство».

Мета вправи: встановлення контакту, розвиток навичок самопрезентації та взаємодії.

Хід вправи: Організувати коло, підняти листочок перед собою, назвати себе, передати листочок сусідній дитині: «Я – (ім'я), а ти?» Не робити зауважень (голосніше, тихіше,..) Ініціювати передавання листочків далі по колу, називання імені. Коли всіх назвали – ведучий ще раз називає кожну дитину ласкавим ім'ям. Коли всі листочки передали йому – називає ім'я і віддає дитині листочок.

3. Вправа «Малюємо сонечко».

Мета вправи: розвиток уваги, гармонізація психоемоційного стану, сприяння розкриттю дітей.

Хід вправи: «А скажіть-но, чим наші листочки схожі? (відповідають). А що ще ви знаєте жовте? (відповідають). І сонечко! А у нас є аркуші і воскові олівці. Давайте намалюємо і розфарбуємо великі сонечка, на весь аркуш!» Ініціювати промовляння по колу, яке сонечко: велике, жовте, тепле, добре, гаряче,.. Роботи не коригувати. Коли закінчать – розкласти по колу, бажано підписати, щоб не поплутати.

«Які красиві сонечка! Тут навіть ще тепліше стало!»

4. Вправа «Загальне сонечко».

Мета вправи: розвиток навичок взаємодії, самоконтролю, впевненості в собі.

Хід вправи: «А давайте разом зробимо сонечко! Берімось за руки, тепер робимо велике-велике сонечко, ось так! Голосно: «Со-неч-ко!» А тепер – маленьке (сходимось до центру, робимо маленьке коло і тихенько: «Со-неч-ко!» Тепер – велике. Тепер - маленьке. Ой, молодці! Давайте перепочинемо: Ручки вгору високо-високо, тепер – нахилились низько-низько. Ще раз.»

5. Вправа «Сонячні промінчики».

Мета вправи: розвиток навичок самоконтролю, переключення уваги.

Хід вправи: лунає музика. «А давайте пострибаємо, як танцюють сонячні промінчики, коли їм весело!» (пострибати, рухати ручками, пальчиками, покружляти. Все показує ведучий, ініціює активність)

Музика стихає: «А тепер сонячні промінчики втомились, перепочивають» (ведучий присідає). Знов музика: «Прокинулись промінчики». Стихає: «Відпочивають».

«Все, молодці!»

6. Вправа «Різнокольорові сонечка».

Мета вправи: гармонізація психоемоційного стану.

Хід вправи: «Давайте ще трохи пофантазуємо: сонечко на що схоже? (відповідають – на коло, апельсин, яблуко, колобка,..) Так, воно таке ж кругле. А давайте малювати різнокольорові казкові сонечка».

Далі – діагностика з метою корекції (при необхідності): кожну дитину потім похвалити, розпитати, яке її сонечко, який в нього настрій, чому, чи є в нього друзі. Чи можна це сонечко обгорнути жовтим (чи якимсь іншим) кольором, обійняти?

7. Рефлексія: «Молодці! Так чудово пограли і помалювали! Що тобі сподобалося? Що тобі? / або: як ти гадаєш, що твоєму сонечку сподобалося?»

Пропоную розкласти наші роботи в коло. Давайте ще раз зробимо велике сонечко. Ви – молодці! До зустрічі!»

Заняття №2 «Ритм».

Мета заняття: розвиток навичок сприйняття себе, самоконтролю, впевненості в собі, уваги.

Обладнання: аудіосистема, рухлива музика, воскові олівці, аркуші А-3.

Структура заняття:

1. Вправа «Вітання по колу».

Мета вправи: поновлення контакту, розвиток навичок взаємодії.

Хід вправи: «Вітаю всіх! Давайте зробимо коло та привітаємося: називаємо своє ім'я, потискуємо руки своєму сусіду, й так далі по колу» (починає ведучий).

2. Вправа «Ритм».

Мета вправи: розвиток навичок сприйняття себе, уваги.

Хід вправи: «Сьогодні будемо грати ритм. Ритм – це життя в нас. Притуліть долоньку до своїх грудей і дослухайтеся. Що ви чуєте? (стукіт, це серце). Так, це – ваше серце. Як ви думаєте, що воно робить? Для чого? Так, воно ритмічно працює, щоб ми могли жити. А чим ми можемо робити ритм? (долонями, ногами, диханням, очима, голосом)

Пропоную пограти в різні ритми. Я плескаю – ви слухаєте і повторюєте. Тепер (назвати дитину) – плескає – ми повторюємо» (дати можливість кожному побути ведучим).

3. Вправа «День-ніч».

Мета вправи: розвиток навичок самоконтролю.

Хід вправи: лунає музика. «А тепер пограємо в день/ніч. Це – ритми нашої планети, для активного життя та для відновлення сил. Коли звучить музика - ми стрибаємо під її ритм, танцюємо, плескаємо в долоні. А тільки-но вона стихне й настає тиша - ми «засинаємо»».

4. Вправа «Дзеркальна лінія».

Мета вправи: гармонізація психоемоційного стану, розвиток міжпівкульної взаємодії.

Хід вправи: «Молодці! Відпочили, давайте трохи помалюємо. Напевне, ви всі бачили дзеркало. Перед вами аркуш, що розділений навпіл вертикальною лінією. Ця лінія – немов дзеркало. З одного боку ви малюєте будь-яку ритмічну, хвилясту лінію правою рукою, наприклад, ось таку (ведучий малює), а з іншого боку малюєте її відображення лівою рукою, ось так (малює). І так – кілька ліній. Починаємо! Молодці!»

5. Вправа «Граємо пальчиками».

Мета вправи: розвиток уваги, дрібної моторики, міжпівкульної взаємодії.

Хід вправи: «Тепер – граємо пальчиками: правою рукою по черзі, тепер лівою так же, тепер – обома. Спробуйте повторити!»

Показуєте пальчикові вправи на уважність та координацію, наприклад:

- «Кільце» - по чергово з'єднуємо великий пальчик з іншими до мізинця й назад;
- «Веселий кулачок» - всі пальці захovanі в кулачок. По чергово, починаючи з великого, вони випрямляються, потім, починаючи з мізинця – ховаються;
- «Кулачок з загадкою» - всі пальці захovanі в кулачок. По чергово, починаючи з великого, кожен пальчик випрямляється і ховається в кулачок. Так – до мізинчика і назад.

«Молодці!»

6. Вправа «Дзеркало».

Мета вправи: розвиток навичок сприйняття іншого, ефективної взаємодії, уваги.

Хід вправи: «Тепер треба розім'ятись! Йдiть-но сюди! Зараз пограємо в гру «Дзеркало». (Покласти на килим скакалку/мотузку) Уявіть, що це – дзеркало. Стаємо парами один напроти другого, посередині – наше «дзеркало». Спочатку один рухається, показуючи якісь фігури – а інший повторює, як в дзеркалі. Потім – обмінюємося ролями.»

7. Вправа «Хвалько».

Мета вправи: розвиток навичок самопрезентації, впевненості в собі, уважності до іншого.

Хід вправи: «Чудово! А тепер – пограємо в гру «Хвалько». Стаємо в коло і по черзі виплигуємо в центр і хвалимося, ось так: (ведучий показує: «Я – (ім'я) – добра (чарівна, розумна, гарна,..)!» – всі плескають в долоні. Так – всі по колу.»

8. Рефлексія: «Молодці! Що вам сподобалося? Що не сподобалося? Слухати серце? Показувати рухи? Хвалитися? Дякую за зустріч! До наступної!»

Заняття №3 «Світ навколо».

Мета заняття: гармонізація психоемоційного стану, розвиток навичок самопрезентації, самоконтролю.

Обладнання: аудіосистема, рухлива музика, м'яч, воскові олівці, аркуші А-3.

Структура заняття:

1. Вправа «Передай по колу».

Мета вправи: поновлення контакту, розвиток навичок самопрезентації, ефективної взаємодії.

Хід вправи: «Вітаю всіх! Відразу – граємо! Пам'ятаєте, минулого разу ми закінчили зустріч грою «Хвалько». Тепер почнемо трохи інакше. Перший круг: передаємо м'яч – називаємо своє ім'я. Другий круг: називаємо ім'я того, кому передаємо м'яч. Молодці! Тепер – в зворотньому напрямі.»

2. Вправа «Їстівне-неїстівне».

Мета вправи: розвиток уваги, розширення кругозору.

Хід вправи: «А зараз скажіть: що ви знаєте, схоже на м'яч? (сонце, колобок, яблуко,..) А що з того, що ви назвали, можна їсти? А що ні? Давайте пограємо в гру «Їстівне-неїстівне». Я називаю щось; якщо це можна їсти – ви ловите м'яч, якщо ні – відбиваєте вниз (кожному дати можливість відповісти рази по три). Сподобалося? А хто хоче побути ведучим? (пограти, якщо є бажуючі) Чудово!»

3. Вправа «Різнокольоровий м'яч».

Мета вправи: гармонізація психоемоційного стану, сприяння розкриттю дітей.

Хід вправи: «Тепер давайте трохи помалюємо. Пропоную кожному на великому аркуші намалювати свій м'яч та розмалювати його різними візерунками та різними кольорами. В нас на це 5 хвилин.

Як красиво! Які різні м'ячі!»

4. Вправа «Перетворення».

Мета вправи: розвиток навичок самоконтролю, проявів себе.

Хід вправи: «А тепер давайте спробуємо пограти – «побути» м'ячами. Спочатку такими великими, круглими. Ой, які гарні! А як вони рухаються? А тепер – маленькими м'ячиками. Ось такими (навприсід). Чудово! А тепер ми – котики. Що тихо вдоволено мурчать. Потягуються. А тепер голосно нявчать, бо хочуть їсти. А тепер поїли, і знов мурчать. Ой, як схоже! Молодці! А тепер ми – песики. У песиків настрій гарний, хвостиками виляють. А тепер песики захищають своїх хазяїв, ричать. Тепер гавкають! От які ми захисники! Все, тепер вдоволено хвостиками виляють.

А кого ще ви хочете зобразити? Чудово вийшло, молодці!»

5. Вправа «Музична руханка».

Мета вправи: розвиток навичок самоконтролю.

Хід вправи: лунає музика. «А зараз пропоную трохи потренувати самоконтроль. Коли музика звучить – бігаємо, стрибаємо, танцюємо. Тільки музика стихла – зупиняємося, відпочиваємо, наче засинаємо.»

6. Рефлексія: «Молодці! (Бере м'яча, створюємо коло) Давайте обговоримо: кому що сьогодні сподобалося? Передаємо м'яч по колу і говоримо. (Починає ведучий.) Чудово! До зустрічі!»

Заняття №4 «Переключення».

Мета заняття: розвиток навичок самопрезентації, самоконтролю, впевненості в собі, ефективної взаємодії.

Обладнання: м'яч, воскові олівці, аркуші А-3.

Структура заняття:

1. Вправа «Привітання».

Мета вправи: поновлення контакту, розвиток навичок впевненості в собі.

Хід вправи: м'яч в руках ведучого. «Всіх вітаю! Сьогодні вітаємося по колу спочатку тихо, потім голосніше, потім голосно. Вітаю! Я (ім'я) всіх вітаю!».

2. Вправа «Тихо - голосно».

Мета вправи: розвиток уваги, навичок самоконтролю, впевненості в собі.

Хід вправи: «Ми можемо говорити і голосно, і тихо. Коли треба говорити голосно? (коли треба, щоб тебе почули) А коли – тихо? (коли хтось відпочиває) Давайте зараз пограємо в гру «Голосно - тихо». Я кидаю м'яч – і говорю голосно якесь слово. Хто ловить – голосно повторює. Або говорю тихо – і той, хто ловить, повторює тихо. Далі він говорить слово і кидає м'яч, а той, хто ловить – повторює. І так далі.

Чудово! А тепер - гра навпаки. Якщо я говорю слово тихо – той, хто ловить – повторює голосно. Якщо говорю голосно – той, хто ловить – тихо. Зрозуміло? І так далі.

Молодці!»

3. Вправа «Два м'ячі».

Мета вправи: гармонізація психоемоційного стану, сприяння розкриттю дітей, розвиток впевненості в собі.

Хід вправи: «Тепер – політаємо по залі, немов вітерець (побігли) і сядемо до столиків. Зараз пропоную намалювати два м'ячі: один – маленький, другий – великий.

Обговорення: який більше сподобалось малювати, чому. Якщо маленький – ну ти ж бачиш, яким великим він став. Великим, красивим, напевне, спритним та який теж будуть любити.»

4. Вправа «Маленьке-велике».

Мета вправи: сприяння розкриттю дітей, розвиток впевненості в собі.

Хід вправи: «Тепер давайте пограємо в гру «Маленьке-велике». Я називаю тваринку – ми зображуємо її, як вона поводить ся (спочатку – разом, ведучий показує приклад): мале кошенятко, кіт, слоненятко, слон, зайченя, заєць, лисеня, лис, ведмежа, ведмідь. Кому в якій ролі сподобалось бути? Чудово! А тепер маленькі звірята бавляться один з одним, стрибають (швидка музика). А тепер – вони всі такі поважні, гуляють по лісу (повільна музика). Тепер – знову маленькі, бавляться. Тепер - знову великі, гуляють поважно. Молодці!»

5. Вправа «Сердите ведмежа».

Мета вправи: розвиток навичок самоконтролю, саморегуляції, ефективної взаємодії.

Хід вправи: «А як ви гадаєте, чи буває так, що звірятко, наприклад, ведмежа, розсердилося. Як воно буде поводитися? (показують). А якщо воно хоче когось образити, але ж тут всі – його друзі, він не хоче робити боляче. Що йому робити? (пропонують. Розігруємо кілька варіантів)

Так! Воно може відвернутися від друзів, стиснути міцно кулаки, аж допоки перехочеться образити.

Або затиснути лапу лапою (обійняти себе) і глибоко вдихнути-видихнути кілька раз.

Або поприсідає кілька раз.

Або знайде поблизу дерево і буде стукати його, поки втомиться.

Потім – кілька раз глибоко вдихне-видихне повітря, посміхнеться і повернеться до друзів.

Як гадаєте, йому вже перехотілося образити когось?»

6. Рефлексія: «Молодці! Тепер – до кола і давайте похвалимо один одного. М'яч передаємо по колу і хвалимо того, кому передаємо м'яч. (В одну сторону, потім в іншу сторону).

Дякую, молодці! Що вам сподобалося?

До зустрічі!»

Заняття №5 «Саморегуляція».

Мета заняття: розвиток уважності, навичок самоконтролю, саморегуляції, сприйняття іншого, ефективної взаємодії.

Обладнання: аудіосистема, рухлива музика, воскові олівці, аркуші А-3; папір, щоб розривати.

Структура заняття:

1. Вправа «Привітання».

Мета вправи: поновлення контакту, розвиток навичок самоконтролю.

Хід вправи: «Всім привіт! Минулого разу ми були маленькими й великими, говорили тихо й голосно, вчилися зупиняти себе, щоб не образити іншого. Давайте пригадаємо: м'яч по колу передаємо та називаємо ім'я того, кому передаємо, тихо. А тепер - голосно.»

2. Вправа «Якщо я розсердився».

Мета вправи: розвиток навичок саморегуляції, гармонізації психоемоційного стану.

Хід вправи: «А тепер, наприклад, я на когось дуже сердита. Що я маю робити, щоб не образити цю людину? (обійняти себе, подихати глибоко, стиснути кулаки, побити якусь стінку, поприсідати,...) Бажано, щоб відповіли всі, можна по черзі.

А чи було таке, що ви на когось сердилися? Що ви тоді відчували? (відповідають)

У такому випадку ще можна порвати на маленькі шматочки непотрібний папір; можна злість вималювати. Давайте спробуємо!

Уявіть, що ви розсердилися. Ось вам папір, порвіть його на дрібні шматочки. Що відчуваєте? Стало легше, заспокоїлися? А тепер ще раз пригадайте свою злість. Візьміть аркуші для малювання і намалюйте те, що відчуваєте, на аркуш, зафарбуйте його максимально! Ось так, молодці! Що відчуваєте зараз? Чудово!»

3. Вправа «Говори».

Мета вправи: розвиток навичок сприйняття іншого, ефективної взаємодії.

Хід вправи: «А як може інша людина зрозуміти, що вона вас образила? (відповіді). Як ми можемо їй допомогти в цьому? Звичайно, виразити це за допомогою слів. Що ми можемо сказати, щоб інший зрозумів? (...) Так, можна сказати: мені це образливо, що ти зробив/сказав. Більше так не роби. І помиріться. (Мізничками «Мирись, мирись, більше не дерись!») І обійнятися.

Давайте спробуємо. Завдання у парах. Один, наприклад, образив, а другий образився. Що скажете? Тепер - поміняйтеся ролями.

Молодці! А тепер – трохи покривляємося! Чудово!»

4. Вправа «Музична руханка».

Мета вправи: розвиток навичок самоконтролю.

Хід вправи: лунає музика. «Давайте трохи розізнємося. Уявіть, що ви – малі веселі зайчата. Музика звучить – стрибаєте, радієте. Музика стихає – втомились стрибати, засинаєте (3 рази зменшувати/збільшувати музику). Чудово!»

5. Вправа «Емоції».

Мета вправи: розвиток уважності, гармонізація психоемоційного стану.

Хід вправи: «Тепер можна помалювати. Окрім слів, як ми можемо зрозуміти, що людина відчуває? Так, по виразу її обличчя, по її емоціях. От, наприклад, як ви зрозумієте, що людина радісна? Ну-мо, зобразіть радість на своїх обличчях! Ось так! А коли сумна? А сердита? А здивована? Давайте намалюємо. Малюємо 4 кола – наче обличчя. Намалюйте радість (показати на своєму аркуші). Тепер – сум. Злість. Здивування. Тепер – переверніть аркуш на інший бік. Намалюйте велике коло, це – немов ваше обличчя. Який у вас зараз стан? Давайте намалюємо! (Можна запитати, уточнити, якщо малює не дуже гарний стан: чому?)

А зараз давайте пограємо навпаки. Насуптесь. А тепер – посміхніться! Ще раз. Як ви відчуваєте, чи впливає вираз вашого обличчя на ваш стан? Супер!

Тепер – покладімо у коло наші малюнки та похвалимо один одного! (Дивитися, хто яким малюнком зверху кладе, не виправляти. Діагностика – відкритий/закритий до спілкування). Чудово вийшло!»

6. Вправа «Вгадай настрої».

Мета вправи: розвиток уважності, навичок ефективної взаємодії.

Хід вправи: «Давайте станемо у коло та пограємо в гру «Вгадай настрої». Кожен по черзі показує настрої сусіду – той вгадує. Той, хто показує, каже – вгадав чи ні: Так, я – радісний. Ні, я – сердитий, а не сумний.

Молодці!»

Вправа «Зобрази навпаки».

7. Мета вправи: розвиток уважності, навичок ефективної взаємодії, самоконтролю.

Хід вправи: «Гра «Зобрази навпаки». Я показую якийсь настрої – ви показуєте настрої навпаки. Давайте спробуємо. Я показую сум – ви радість. Тепер я радість – ви сум. А тепер – по колу: один показує – інші зображають навпаки. Якщо не зрозуміло, який настрої – просить уточнити. Все вийшло чудово!»

8. Рефлексія: «Що вам сподобалося сьогодні? Чи зможете дізнатися, який настрої у друзів, у батьків? Сказати про свої відчуття, коли вас не розуміють?

Чудово! До побачення!»

Заняття №6 «Кордони».

Мета заняття: гармонізація психоемоційного стану, сприяння розкриттю дітей, розвиток уваги, навичок самоконтролю, сприйняття іншого, ефективної взаємодії.

Обладнання: аудіосистема, рухлива музика, воскові олівці, аркуші А-3.

Структура заняття:

1. Вправа «Музична руханка».

Мета вправи: налаштування на заняття, розкріпачення дітей, розвиток навичок самоконтролю.

Хід вправи: лунає музика. «Всім привіт! Давайте уявімо, що зараз зима, і трохи політаємо-покружляємо під музику, немов пухнасті сніжинки (музика грає/зупиняється, діти бігають/зупиняються; так – тричі).

Чудово!»

2. Вправа «Різнокольорова завірюха».

Мета вправи: гармонізація психоемоційного стану, сприяння розкриттю дітей, розвиток навичок саморегуляції.

Хід вправи: «Давайте намалюємо різнокольорову завірюху (будь-які лінії). На весь листок! Як красиво! А тепер – повертаємо листок на інший бік і малюємо безкінечну завірюху. Дивіться! (Показуєте, як малювати нескінченність – велику горизонтальну вісімку).

Допомогти, кому треба? І теж – різнокольорову. До речі, таке малювання допомагає заспокоюватися, повертати рівновагу. Молодці!»

3. Вправа «Плескаємо ритм».

Мета вправи: розвиток уваги.

Хід вправи: (в колі) «А тепер – пригадаємо ритм. Я плескаю – ви повторюєте. Тепер плескає (ім'я). І – так по колу. Чудово!»

4. Вправа «Мої кордони».

Мета вправи: розвиток навичок самоконтролю, сприйняття іншого, ефективної взаємодії.

Хід вправи: «Діти, коли ви плескаєте в свої долоні – ви відчуваєте кордони свого тіла. Що таке кордон? (Те, далі чого не можна. Те, де щось закінчується). Окрім кордонів фізичних - тих, які можна відчутти руками, є ще кордон комфортності. Вони відрізняються у різних людей. Це треба поважати. Пропоную гру «Мої кордони». Об'єднаємося у дві групи. Станьте один біля одного по різні сторони зали, обличчям до іншої групи. Ті, хто ліворуч – залишайтеся на місці, а ті, хто праворуч – йдіть назустріч. Підходьте повільно. Коли відчуєте, що досить, що це – кордон іншої людини – зупиніться. Ті, що стоять – кажуть, комфортно їм чи можна підійти ще. Чи треба трохи відійти. Тепер – міняємося ролями. Молодці!

А скажіть-но, які кордони–заборони ви знаєте? (не можна грати з вогнем, бігти через дорогу перед машиною, ..) Так, кордони-заборони – для вашої безпеки. Їх треба знати й додержуватися.»

5. Вправа «Малюємо кордони».

Мета вправи: гармонізація психоемоційного стану, розвиток міжпівкульної взаємодії.

Хід вправи: «Кордони – як паркан. Пропоную посередині аркуша намалювати ведмедика та довкола нього - кордони: прямокутні лінії (показуєте), лівою, правою рукою, віддзеркалення. Різними кольорами, кілька ліній. Молодці, дуже красиво!

Перевертаємо аркуш. Для кого тепер ви хочете намалювати кордони? Малюємо більш лагідні кордони, наче хвилі. Теж дзеркально. Різними кольорами.

Як ви гадаєте, як себе відчуває ведмедик? Як відчуває ваша тваринка? Чи потрібні їм кордони?»

6. Рефлексія: «Що вам сподобалося сьогодні? (М'яч по колу). Будемо додержуватися кордонів? До зустрічі!»

Заняття №7 «Впевненість».

Мета заняття: розвиток впевненості в собі, розвиток навичок самопрезентації, уважності, ефективної взаємодії, навичок гармонізації свого стану.

Обладнання: м'яка іграшка, воскові олівці, аркуші А-3.

Структура заняття:

1. Вправа «Привітання».

Мета вправи: поновлення контакту, розвиток навичок самопрезентації, уважності, ефективної взаємодії.

Хід вправи: «Вітаю вас! Запрошую до кола. Пропоную називати ім'я того, кому передаємо м'яч і хвалити його. Тепер – в зворотньому напрямі. Молодці! Тепер скажіть, чи приємно було чути комплімент? Чи приємно було говорити комплімент? Супер!»

2. Вправа «Комплімент».

Мета вправи: розвиток навичок сприйняття іншого, уважності, впевненості в собі, ефективної взаємодії.

Хід вправи: «До речі, треба вміти і хвалити інших, і приймати похвалу. Пропоную гру «Комплімент». Робимо велике коло. Є у нас чарівна іграшка. У кого вона в руках – той стає в середину кола. А ми по черзі говоримо йому комплімент, щось приємне про нього. Почали! (По черзі – всі опиняються в середині кола. Якщо хтось відмовиться ставати в центр – продовжувати гру, хвалити його). Чудово! Які ви всі уважні!»

3. Вправа «Похвали себе».

Мета вправи: розвиток впевненості в собі, навичок самопрезентації, сприйняття іншого, ефективної взаємодії.

Хід вправи: «А в цю гру тепер буде ще легше грати. Той, хто отримує іграшку, стає в середину кола, називає себе і хвалить («Я-красива, добра, розумна,...») Спочатку тихо, потім – голосно.

Ви – молодці! Все вийшло чудово! Давайте поаплодуємо один одному!»

4. Вправа «Я».

Мета вправи: розвиток впевненості в собі, навичок гармонізації свого стану.

Хід вправи: «А підніміть руку, хто хвилювався, коли був у центрі? Чому? (...) Коли хвилюєшся, треба кілька раз глибоко вдихнути-видихнути. Давайте потренуємося. Ну що? Тепер легше? Чудово!

Тепер разом скажіть тихо: «я»! Тепер голосніше: «Я»! Ще голосніше: «Я»! Супер!»

5. Вправа «Дзеркальна лінія в парі».

Мета вправи: розвиток навичок сприйняття іншого, ефективної взаємодії.

Хід вправи: «Давайте помалюємо! Один аркуш – на двох. Дзеркальні лінії удвох. Спочатку один малює – другий віддзеркалює. Різні кольори, різні лінії.

Тепер перевертаємо аркуш, міняємось ролями.

Молодці!»

6. Рефлексія: У колі. Скажіть, що сьогодні сподобалося? Що було складно?

Дякую за чудову зустріч! До побачення!

Заняття №8 «Спілкування».

Мета заняття: сприяння розкриттю дітей, розвиток впевненості в собі, уважності, розвиток навичок ефективної взаємодії.

Обладнання: аудіосистема, спокійна музика, воскові олівці, аркуші А-3, металофон.

Структура заняття:

1. Вправа «Деревце».

Мета вправи: налаштування на заняття, розкріпачення дітей.

Хід вправи: лунає музика. «Вітаю! Сьогодні у нас звучить весняна музика, музика пробудження. Давайте уявімо, що ми – маленькі зернятка, які міцно сплять (присідає). Ось пригріло сонечко. Кожне зернятко прокидається і починає рости. Рoste із зернятка деревце. Тягнеться до сонечка. Виросли гілочки, листочки. Раптом налетів вітерець. Затремтіли гілочки, затріпотіли листочки. Посилився вітер – загойдались сильно гілочки. Налетів ураган – сильно нахилилось дерево, гілочки хитаються, листячко тремтить... Затих вітер. Деревце вирівнялося, стало ще стрункішим, радіють сонечку гілочки, радіє листячко.»

2. Вправа «Крокодил».

Мета вправи: розвиток навичок ефективної взаємодії, впевненості в собі, уважності.

Хід вправи: «Чудово в вас виходить! А тепер – давайте пограємо в гру, яку чомусь назвали «Крокодил». Об'єднуємося у дві команди. Правила такі: одна команда вигадує тваринку, яку буде показувати, і один гравець стає ведучим і показує її. Мовчки. А інша команда – відгадує, яку тваринку показують. Потім - навпаки. Важливо, щоб кожна дитина взяла участь у ролі ведучого.

Молодці!»

4. Вправа «Малюємо разом».

Мета вправи: розвиток навичок ефективної взаємодії.

Хід вправи: «А тепер пропоную командами намалювати по одній вигаданій, неіснуючій тварині (2 аркуша А3, воскові олівці). Малюйте разом! Що в неї ще має бути? Добре! Тепер придумайте їй ім'я. Розкажіть, де вона живе, яка вона, яка в неї сім'я, друзі? Чудово! От і познайомилися!»

5. Вправа «Незвичайна розмова».

Мета вправи: розвиток навичок сприйняття іншого, ефективної взаємодії.

Хід вправи: «А зараз – «незвичайна» розмова. За допомогою металофону. Сідаємо по двоє. І – по черзі граємо, немов говоримо.

(Один металофон, пари підходять, грають по 1-2 хвилині).

Що відчували? Чи було зрозуміло – сумна розмова чи весела? Чи сподобалося?

Дуже красиво, молодці!»

6. Рефлексія: «А тепер – подякуємо один одному, поплескаємо в долоні. Ми – молодці! Що вам сподобалося сьогодні? Що було складно? Молодці! До зустрічі!»

Заняття №9 «Ініціатива».

Мета заняття: розвиток навичок самопрезентації, впевненості в собі, самоконтролю, уважності, ефективної взаємодії, навичок гармонізації свого стану.

Обладнання: аудіосистема, рухлива музика, воскові олівці, аркуші А-3, м'яка іграшка, ритмічна музика.

«Сьогодні – наше заключне заняття, тож давайте пограємо у вже знайомі ігри. Що ви пропонуєте?» (дивлячись з названого, спланувати заняття. Головна ідея – надати можливість дітям самим обирати і організовувати ігри.).

Орієнтовний варіант:

1. Вправа «Привітання».

Хід вправи: «Запрошую до кола! Пропоную називати ім'я того, кому передаємо м'яч і хвалити його. Тепер – в зворотньому напрямі. Молодці!»

2. Вправа «Комплімент».

Мета вправи: розвиток навичок сприйняття іншого, уважності, впевненості в собі, ефективної взаємодії.

Хід вправи: (у колі) «Ось і наша чарівна іграшка. У кого вона в руках – той стає в середину кола. А ми по черзі говоримо йому комплімент, щось приємне про нього. Почали! (По черзі – всі опиняються в середині кола. Якщо хтось відмовиться ставати в центр – продовжувати гру, хвалити його). Чудово! Які ви всі уважні!»

3. Вправа «Музична руханка».

Мета вправи: розвиток навичок самоконтролю.

Хід вправи: лунає музика. «Коли звучить музика - бігаємо, стрибаємо, танцюємо. Тільки музика стихла – зупиняємося, відпочиваємо, наче засинаємо.»

4. Вправа «Їстівне-неїстівне».

Мета вправи: розвиток уваги, самоконтролю.

Хід вправи: «Ведучий називає щось; якщо це можна їсти – ви ловите м'яч, якщо ні – відбиваєте вниз. А хто ще буде ведучим? Чудово!»

5. Вправа «Крокодил».

Мета вправи: розвиток навичок ефективної взаємодії, впевненості в собі, уважності.

Хід вправи: «Ділимося на дві команди. Нагадаю правила: одна команда придумує тваринку, яку буде показувати, і один з команди її показує. А інша команда – відгадує, яку тваринку показують. Потім - навпаки.

Молодці!»

6. Рефлексія: підведення підсумків, обговорення вражень, відчуттів, похвала кожної дитини ведучим.

«Грайте в ігри з друзями, з батьками, малюйте, коли відчуваєте потребу. Давайте подякуємо один одному, поплескаємо в долоні. Кожен з вас – молодець!»