

Рассматривание фотографий и рисунков

Цель: Совершенствовать умение детей распознавать положительные эмоциональные состояния окружающих, понимать причины возникновения этих эмоций и чувств.

Ход: Взрослый вместе с детьми рассматривает фотографии и рисунки с изображением веселых, радостных детей. Вопросы детям:

- Чем похожи люди на фотографиях или рисунках?
- Как вы об этом догадались?
- А как вы думаете, что такое радость?
- Из-за чего люди могут испытывать радость?
- А чему радуешься ты? и т.д.

После того как дети выскажут свое мнение, ведущий предлагает им послушать, как на вопрос «Что такое радость?» другие члены семьи.

Психолог зачитывает высказывания других детей:

- Радость – это когда все радуются. Бывает радость большая, а бывает маленькая. Маленькая – это когда у одного, а большая – когда у всех.
- Радость – это когда праздник.
- Радость – это когда никто не плачет.
- Радость – это я! Потому что мама говорит: «Ты моя радость» и т.д.

В конце занятия психолог подводит детей к выводу о том, что и положительные эмоции, и радостные чувства могут быть вызваны разными причинами (у каждого человека эти причины свои). Очень важно уметь распознавать эти эмоции и чувства.

Игра «Тихая – громкая радость»

Цель: Развивать у детей умение контролировать проявление положительных эмоциональных состояний; продолжать учить радоваться «тихо или громко», - в зависимости от ситуации.

Ход: Взрослый предлагает детям показать «тихую радость» (вдохнуть и улыбнуться) и «громкую радость» (*подпрыгнуть, вытянув руки вверх и крикнув «Ура!»*).

Игра повторяется несколько раз.

После того, как игра закончена, игроки обсуждают, в каких ситуациях можно проявлять «громкую радость», а в каких ситуациях лучше порадоваться тихо.

Упражнение «Замерзли - растаяли»

Цель: Учить детей ощущать и осознавать внутреннее напряжение в ситуациях, вызвавших состояние страха.

Ход: Взрослый: «Представим себе, что страх сковал вас как лед. Ваше тело стало твердым-твердым. Но вот выглянуло солнце, прогревает вас своими лучиками, и вы начинаете оттаивать – тело становится мягким, расслабленным, вы улыбаетесь, чувство тревоги и страха уходит».

Игроки действуют согласно инструкции: сначала напрягают все тело, стоят не шевелясь, затем постепенно расслабляя мышцы тела, слегка раскачиваются, в конце они могут лечь на ковер и полежать в расслабленном состоянии 1-2 минуты.

Упражнение повторяется 2-3 раза.

В конце игры все вместе делают вывод о том, что в момент переживания страха все тело напрягается. Справиться с этим напряженным состоянием поможет умение свое тело расслаблять и предлагается детям несколько раз повторить правило: «Чтобы не бояться, надо расслабляться, надо улыбаться».