

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 25 «РОДНИЧОК»

Психолого-педагогический проект
«Мы такие разные»

Автор-составитель:
Куцкая Елена Владимировна,
педагог-психолог

Сургут, 2024 г.

Проект направлен на создание здоровьесберегающих условий в ДОУ, обеспечение эмоционального благополучия детей и гармонизацию детско-родительских отношений.

Предложенный проект способствует решению проблем в эмоциональном развитии дошкольников посредством организации совместной деятельности педагогов, воспитанников и их родителей. Также содействует гармонизации семейных взаимоотношений через привлечение родителей к совместной деятельности и психолого-педагогическое просвещение их в вопросах воспитания и развития детей.

Паспорт проекта

Наименование проекта: «Мы такие разные»

Тип проекта: по доминирующему виду деятельности – практико-ориентированный, информационный, по продолжительности – долгосрочный

Проблема: ограниченный объем знаний и умений родителей и педагогов об эмоциональной сфере дошкольников и, как следствие, наличие большого числа дошкольников в ОУ, имеющих проблемы в поведении.

Цель: Повысить психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей (законных представителей) об эмоциональной сфере дошкольников.

Задачи:

1. Познакомить родителей с причинами отклонений в поведении у дошкольников на разных возрастных этапах дошкольного детства
2. Учить педагогов и родителей (законных представителей) понимать своё эмоциональное состояние и эмоциональное состояние ребенка.
3. Расширить представления о методах и приемах в профилактике и коррекции агрессивного поведения у детей дошкольного возраста
4. Знакомить и обучать навыкам релаксации и саморегуляции педагогов ДОУ и родителей (законных представителей).
5. Способствовать гармонизации детско-родительских отношений.

Участники проекта: родители (законные представители), педагоги ДОУ

Сроки и этапы реализации проекта:

I этап (подготовительный) - сентябрь-октябрь 2024 г.

- разработка положения о проектной деятельности
- оценка исходного состояния проблемы через определение особенностей личностного и эмоционального благополучия детей и анализ семейных отношений с помощью опроса и анкетирования родителей;

II этап (основной)- октябрь 2024г. - май 2025 г.

- реализация задач, заложенных в проекте (работа по перспективному плану);
- проведение практических мероприятий с родителями (заседания родительского клуба «Семья», выступление на родительских собраниях, мастер-классов, консультаций и др.)
- просветительская деятельность с педагогами (консультации, мастер-классы, семинары-практикумы и т.д.)

III этап (заключительный)- май-июнь 2025 г.

- оценка эффективности реализации проекта (повторная диагностика воспитанников, опрос родителей);
- демонстрация полученных результатов (организация заключительного мероприятия);
- анализ перспектив дальнейшего развития проекта.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей (законных представителей) об эмоциональной сфере дошкольников.
2. Родители и педагоги знают и понимают возрастные и психологические особенности причин отклонений в поведении у дошкольников.

3. Педагогов и родителей (законных представителей) умеют определять и понимают своё эмоциональное состояние и эмоциональное состояние ребенка.

3. Расширятся представления о методах и приемах в профилактике и коррекции агрессивного поведения у детей дошкольного возраста

4. Узнают и научатся навыкам релаксации и саморегуляции педагогов ДОУ и родителей (законных представителей).

5. Гармонизация детско-родительских отношений.

Сроки реализации проекта - сентябрь 2024 г. – июнь 2025г.

Актуальность:

Вместе с возрастающим уровнем развития познавательной сферы у детей наблюдается снижение уровня развития эмоциональной сферы. Всё большее количество детей испытывают трудности в общении со сверстниками. Дети часто не могут правильно оценить эмоциональное состояние своего сверстника, а также испытывают трудности в выражении своего эмоционального состояния. Осознание своих эмоций и контроль над ними снижены. Между детьми возникают частые конфликты, которые они не умеют разрешать. К сожалению, приходится отметить, что дети становятся менее отзывчивыми к чувствам других людей. Недостаточное развитие эмоциональной сферы способствует возникновению феномена «засушенное сердце (отсутствие чувства), о котором писал Л.С. Выготский. Дошкольным учреждениям необходимо уделять большое внимание этой проблеме. Именно в дошкольном возрасте ребёнок живёт в «мире эмоций», его эмоциональная сфера пластична и легко поддаётся коррекции.

Одним из важнейших условий благоприятного эмоционального развития воспитанников ДОУ является взаимодействие педагогов и родителей. Большое значение имеет также повышение психолого – педагогической культуры родителей, поскольку не каждая семья способна в полной мере реализовать весь комплекс воспитательных возможностей. Для достижения намеченных задач необходимо организовать основные направления работы с родителями (законными представителями) являются следующие виды и формы:

- выступления на групповых родительских собраниях, где рассказывается о мире чувств дошкольников и роли родителей в формировании психологического здоровья ребенка;
- индивидуальное психологические консультации родителей (законных представителей);
- оформление информационных стендов для родителей по теме эмоционального развития детей.
- организация активных форм взаимодействия с родителями (законными представителями): родительский клуб «Семья», семинары-практикумы, мастер-классы, практические занятия, консультации и др.

Мероприятия с педагогами ДОУ проводятся в соответствии с планом. Для достижения наилучшего результата также организуется работа с педагогами детского сада, которая проводится в соответствии с планом, утвержденным в начале учебного года.

Таким образом, ранняя диагностика, своевременная коррекционная работа с детьми, тесное взаимодействие педагога-психолога с родителями (законными представителями), воспитателями детского сада, обеспечивают результативность коррекционно-развивающей работы с эмоционально-волевой сферой дошкольников.

Планирование работы с педагогами и родителями (законными представителями) в рамках реализации программы.

Блок программы	Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

Овладение языком эмоций	Октябрь	Консультация с элементами тренинга «Влияние психологического микроклимата на здоровье воспитанников»	Семинар для педагогов «Система работы по развитию эмоциональной сферы дошкольников»	«Консультация для родителей «Что такое «принятие» в воспитании детей?»	Стендовая консультация для педагогов «Овладение детьми языком эмоций»
	Ноябрь	Консультация с элементами тренинга «Формирование у дошкольников положительных эмоций»	ПДС «Создание благоприятной эмоциональной атмосферы (среды) в ДОУ для формирования психического здоровья дошкольников»	Консультация для родителей «Роль сказки в формировании эмоциональной сферы дошкольника»	Консультация для педагогов «Корректирование проявлений эмоциональных трудностей у детей»
Коррекция агрессивности у дошкольников	Декабрь	Беседа для родителей «Бранное слово»	Консультация для педагогов «Расторможенные и агрессивные дети»	Стендовая консультация для родителей «Маленькие задиры, или В чем причина драчливости дошкольников»	Консультация для педагогов «Работа дошкольного учреждения с семьями «трудных» воспитанников»
	Январь	Игра-тренинг для родителей «Снятие конфликтности в общении»	ПДС для педагогов «Работа педагогов ДОУ по коррекции агрессивности у детей дошкольного возраста»	Заседание родительского клуба с элементами тренинга «Снятие вербальной агрессии у дошкольников»	Игра-тренинг для педагогов «Снятие конфликтности в общении»
Формирование у детей уверенности в себе	Февраль	Заседание родительского клуба с элементами тренинга «Что и как мы говорим нашим детям»	Консультация для педагогов «Формирование у детей уверенности в себе»	Деловая игра с родителями «Особенности общения со старшими дошкольниками в семье»	Консультация для педагогов «Коррекция страхов у дошкольников»
	Март	Заседание родительского клуба с элементами тренинга «Формирование положительной самооценки»	Брифинг для педагогов «Как предупредить отклонения в поведении ребенка»	Консультация для родителей «Дисциплинарные воздействия на дошкольника»	ПДС для педагогов «Система работы ДОУ по снятию тревожности у дошкольников»

Формирование социальных навыков у дошкольников	Апрель	Консультация для родителей «Роль родителей в развитии у ребенка социальной компетентности»	Игра-тренинг для педагогов «Формирование социальных навыков у дошкольников»	Игра-тренинг для родителей «Формирование социальных навыков у дошкольников»	Консультация для педагогов «Развитие эмпатии у детей дошкольного возраста»
	Май	Консультация для родителей с элементами тренинга «Развитие эмпатии у дошкольников»	Круглый стол для педагогов «Овладение коммуникативными навыками»	Консультация для родителей «Формирование у дошкольников дружеских взаимоотношений»	Консультация для педагогов «Определение особенностей межличностных отношений ребенка со взрослыми и сверстниками»

Дальнейшее развитие проекта

Получив в результате анкетирования от родителей запрос на дальнейшую деятельность, были определены основные направления предстоящей работы над проектом. В дальнейшем планируется ввести в ДОУ традиции «Дни совместных встреч», когда родители, дети и педагоги могут свободно пообщаться в игровой форме на интересующие темы, создать страничку на сайте детского сада, где родители могут беспрепятственно и конфиденциально задать интересующие вопросы и получить квалифицированную консультацию специалистов. Организовать кружковую деятельность под руководством педагога-психолога, направленную на гармонизацию детско-родительских отношений.

Список литературы

1. Алябьева, Е.А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста [Текст] - М.: ТЦ Сфера, 2004. – 57 с.
2. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности [Текст]- М.: Просвещение, 1995. – 123 с.
3. Выготский, Л.С. Вопросы детской психологии. – М. :Просвещение, 1984 – 319 с.
4. Краснощёкова, Н.В. Диагностика и развитие личностной сферы детей старшего дошкольного возраста [Текст]/ Тесты. Игры. Упражнения. -Ростов н/Д.:Феникс, 2006. – 178 с.
5. Катаева, Л.И. Работа психолога с застенчивыми детьми [Текст]/ - М.: Детство-Пресс, 2005. – 168 с.
6. Ключева, Н.В., Учим детей общению. Характер, коммуникабельность [Текст]/ - Ярославль: Академия развития, 1997. – 237 с.
7. Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей [Текст]/. - Ярославль: Академия развития, 1996. – 201 с.
8. Ключева, Н.В. Общение: дети 5-7 лет, 2-е изд. [Текст]/- Ярославль: Академия развития, 2001. – 186 с.
9. Минаева, В.М. Развитие эмоций дошкольников [Текст]/ Занятия. Игры. -М.: Владос, 2001.- 204с.
10. Панфилова, М.А. Игротерапия общения [Текст]/ Тесты и коррекционные игры. - М.: Детство-Пресс, 2000. – 305 с.
11. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога [Текст] - М.: Владос, 1999. – 337 с.
12. Снегирёва, Л.А. Игры и упражнения для развития навыков общения у дошкольников[Текст] - Минск: Гамма, 1995. – 115 с.

13. Шмидт, В.Р. Психологическая помощь родителям и детям [Текст]/ Тренинговые программы .- М.: Детство-Пресс, 2007. – 268 с.

14. Шипицина, Л.М. Азбука общения [Текст]/ Развитие личности ребёнка, навыков общения со взрослыми и сверстниками. - М.: Детство-Пресс, 1998. – 295 с.

15. Ежеквартальный научно-практический журнал. Психолог в детском саду, № 4-Обнинск, 2005.

Приложение 1

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ»

В дошкольном возрасте чувства господствуют над всеми сторонами жизни ребенка, придавая им окраску и выразительность. На этом возрастном этапе реакции ребенка достаточно импульсивны, выражение эмоций носит непосредственный характер.

В конце периода раннего детства, при приближении к кризису 3-х лет, наблюдаются аффективные реакции на трудности, с которыми сталкивается ребенок. Он пытается что-то сделать самостоятельно, это у него не получается, в нужный момент рядом не оказывается взрослого — некому прийти на помощь. В такой ситуации вполне вероятна эмоциональная вспышка. Например, ребенок не может открыть дверь в комнату и начинает бить по ней руками и ногами, что-то вскрикивая. Причиной гнева или плача может быть и отсутствие внимания к ребенку со стороны взрослых, занятых своими делами именно в то время, когда ребенок изо всех сил старается завладеть их вниманием, ревность к брату или сестре и т. п.

Как известно, аффективные вспышки скорее угасают тогда, когда взрослые достаточно спокойно на них реагируют, а по возможности вообще их игнорируют. В отдельных случаях, особое внимание взрослых действует как положительное подкрепление: ребенок быстро замечает, что общение с родителями следует за его слезами или злостью, и начинает капризничать чаще. Кроме того, ребенка раннего возраста легко отвлечь. Если он действительно расстроен, взрослому достаточно показать ему любимую или новую игрушку либо организовать совместную деятельность - и ребенок, у которого одно желание сменяется другим, мгновенно переключается и с удовольствием занимается новым делом.

Чувства, возникающие у ребенка по отношению к другим людям, легко переносятся на персонажей художественной литературы, сказок, рассказов, возникают по отношению к животным, игрушкам, растениям.

К дошкольному возрасту эмоциональный мир ребенка становится богаче и разнообразнее. От базовых эмоций (страха, радости и др.) он переходит к более сложной гамме чувств: радуется и сердится, восторгается и удивляется, ревнует и грустит. Изменяется и внешнее проявление эмоциональных реакций. В этом возрасте усваивается язык чувств — принятые в обществе формы выражения тончайших оттенков переживаний при помощи взглядов, улыбок, жестов, поз, движений, интонаций голоса и т. д.

На протяжении детства особенности эмоций (их сила, длительность, устойчивость) изменяются в связи с изменением общего характера деятельности ребенка и его мотивов, а также с усложнением отношений ребенка с окружающим миром. Наряду с переживаниями удовольствия или неудовольствия, связанными с удовлетворением или неудовлетворением непосредственных желаний, у ребенка возникают более сложные чувства, вызванные тем, насколько хорошо выполнил он свои обязанности, какое значение имеют совершаемые им действия для других людей и в какой мере соблюдаются им самим и окружающими определенные нормы и

правила поведения.

Для дошкольного детства становится характерным более адекватное проявление эмоций, отсутствие сильных аффективных вспышек и конфликтов по незначительным поводам. Этот новый относительно стабильный эмоциональный фон определяет растущая способность детей управлять своими эмоциями. *Регулирование эмоций — одна из сторон детского психосоциального развития, особенно, в первые семь лет жизни.* В раннем детстве течение

эмоциональной жизни ребенка обуславливали особенности той конкретной ситуации, в которую он был включен, например: обладает он привлекательным предметом или не может его получить. К концу дошкольного возраста эмоциональные процессы становятся более уравновешенными, что дает возможность ребенку отвлечься от непосредственной ситуации, и сиюминутные затруднения, связанные с ней, могут восприниматься не так остро, теряя свою прежнюю значимость.

В формировании эмоциональности в дошкольном возрасте важную роль играют несколько факторов: наследственность и индивидуальный опыт общения с близкими взрослыми, а также факторы обучаемости и развития эмоциональной сферы (навыки выражения эмоций и связанные с эмоциями формы поведения). Эмоциональные черты ребенка в значительной степени обусловлены особенностями его социального опыта, особенно опыта, приобретенного в младенчестве и раннем детстве. От эмоций, которые чаще всего испытывает и проявляет ребенок, зависит успешность его взаимодействия с окружающими его людьми, а значит, и успешность его социального развития.

Наиболее сильные эмоциональные переживания вызывают у ребенка его взаимоотношения с другими людьми — взрослыми и детьми.

Как уже отмечалось, **эмоции и чувства формируются в процессе общения ребенка со взрослыми.** В дошкольном возрасте, как и в раннем, сохраняется эмоциональная зависимость детей от взрослых. Поведение взрослого постоянно обуславливает активность поведения и деятельности ребенка. Установлено, что если взрослый расположен к ребенку, радуется вместе с ним его успеху и сопереживает неудачу, то ребенок сохраняет хорошее эмоциональное самочувствие, готовность действовать и преодолевать препятствия даже в случае неуспеха. Ласковое отношение к ребенку, признание его прав, проявление внимания являются основой эмоционального благополучия и вызывают у него чувство уверенности, защищенности, что способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям. Установив позитивные взаимоотношения со взрослым, ребенок доверительно относится к нему, легко вступает в контакт с окружающими. Общительность и доброжелательность взрослого выступает как условие развития положительных социальных качеств у ребенка.

Невнимательное отношение взрослого к ребенку значительно снижает его социальную активность: ребенок замыкается в себе, становится скованным, неуверенным, готовым расплакаться либо выплеснуть свою агрессию на сверстников. Негативное отношение взрослого вызывает у ребенка типичную реакцию: он или стремится установить контакт со взрослыми, или сам замыкается и старается избежать общения. Во взаимоотношениях с ребенком взрослый должен тонко подбирать эмоциональные формы воздействия. Постепенно должна сформироваться своеобразная техника общения, где основной фон составляют положительные эмоции, а отчуждение используется как форма порицания ребенка за серьезный поступок.

Эмоции и чувства формируются в процессе общения со сверстниками. Навык общения с другими детьми в раннем детстве только начинает формироваться. На втором году жизни при приближении сверстника ребенок ощущает беспокойство, может прервать свои занятия и броситься под защиту матери. На третьем году он уже спокойно играет рядом с другими детьми, но моменты общей игры кратковременны. Если маленький ребенок посещает ясли, он вынужден более тесно общаться со сверстниками, и получает в этом плане больший опыт, чем те, кто воспитывается дома. Но и дети, посещающие ясли, не избавлены от возрастных трудностей в общении. Они могут проявлять агрессивность — толкнуть, ударить другого ребенка, особенно, если тот как-то ущемил их интересы, скажем, попытался завладеть привлекательной игрушкой. Ребенок раннего возраста, общаясь с другими детьми, всегда исходит из собственных желаний, не учитывая стремления другого. Эмоциональный механизм сопереживания появится позже, в дошкольном детстве. Тем не менее, общение со сверстниками полезно и тоже способствует эмоциональному развитию ребенка, хотя и не в той мере, как общение со взрослыми.

Потребность в общении со сверстниками развивается на основе совместной деятельности детей - в играх, при выполнении трудовых поручений и т. д. Первая и наиболее важная черта

общения состоит в большом разнообразии коммуникативных действий и чрезвычайно широком их диапазоне. При общении со сверстником ребенок совершает множество действий и обращений, которые практически не встречаются в контактах со взрослыми. Он спорит со сверстниками, навязывает свою волю, успокаивает, требует, приказывает, обманывает, жалеет и прочее. Именно в подобном общении появляются такие формы поведения, как притворство, стремление выразить обиду, нарочито не отвечать партнеру, кокетство, фантазирование и т. п.

Второе отличие общения со сверстниками от общения со взрослыми заключается в его **чрезвычайно яркой эмоциональной насыщенности**. Действия, адресованные сверстнику, характеризуются значительно большей аффективной зараженностью. Дошкольники втрое чаще одобряют сверстников и в 9 раз чаще вступают с ним в конфликтные отношения, чем при взаимодействии со взрослым. Столь сильная эмоциональная насыщенность контактов дошкольников связана с тем, что, начиная с 4-летнего возраста, сверстник становится более предпочитаемым и привлекательным партнером по общению. При недостаточных эмоциональных контактах у дошкольников может наблюдаться задержка эмоционального развития.

Итак, **развитие эмоциональной сферы зависит от характера общения ребенка со взрослыми и сверстниками**. В общении с родителями, которые помогают ребенку познавать мир «взрослых» предметов, преобладают мотивы сотрудничества, хотя сохраняется и чисто эмоциональное общение, необходимое на всех возрастных этапах. Помимо безусловной любви, эмоционального тепла дети ждут от взрослого непосредственного участия во всех своих делах, совместного решения любой задачи, будь то освоение столовых приборов или строительство башни из кубиков. В таких совместных действиях для ребенка и открываются новые формы общения со взрослыми.

По мере развития личности у ребенка повышаются способности к самоконтролю и произвольной психической саморегуляции. За этими понятиями стоит возможность управлять своими эмоциями и действиями, умение моделировать и приводить в соответствие свои чувства, мысли, желания и возможности, поддерживать гармонию духовной и материальной жизни.

Как уже говорилось выше, взрослые (родители и воспитатели) должны стремиться к установлению тесных эмоциональных контактов с ребенком, так как взаимоотношения с другими людьми, их поступки — важнейший источник формирования чувств дошкольника.

Главная цель развития эмоциональной сферы дошкольников:

- научить детей понимать эмоциональные состояния свои и окружающих их людей;
- дать представления о способах выражения собственных эмоций (мимика, жесты, поза, слово);
- совершенствовать способность управлять своими чувствами и эмоциями.

Приложение 2

ИГРАЙТЕ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ ДОМА

Тренируем эмоции (для детей с 3 лет)

Попросите ребенка: **нахмуриться**

как осенняя туча;

как рассерженный человек;

как злая волшебница;

улыбнуться

как кот на солнце;

как само солнце;

как Буратино;

как хитрая лиса;
как радостный человек;
как будто он увидел чудо;

позлиться

как ребенок, у которого отняли мороженное;
как два барана на мосту;
как человек, которого ударили;

испугаться

как ребенок, потерявшийся в лесу;
как заяц, увидевший волка;
как котенок, на которого лает собака;

отдохнуть

как турист, снявший тяжелый рюкзак;
как ребенок, который много потрудился, но помог маме;
как уставший воин после победы.

устать

как папа после работы;
как человек, поднявший арбуз;
как муравей, притащивший большую муху;

Игры и упражнения для Эмоционального развития детей

Походка и настроение (для детей с 3 лет)

Ведущий показывает движения и просит изобразить настроение: "Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь с неба падают тяжелые большие капли. Полетаем, как воробей, а теперь - как чайка, как орел. Походим, как старая бабушка, попрыгаем, как веселый клоун. Пройдем, как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкроемся, как кошка к птичке. Пощупаем кочки на болоте. Пройдемся задумчиво, как рассеянный человек. Побежим навстречу к маме, прыгнем ей на шею и обнимем ее".

Танец морских волн (для детей с 4 лет)

Участники выстраиваются в одну линию и разбиваются на первый и второй. Ведущий - "ветер" - включает спокойную музыку и "дирижирует" волнами. При поднятии руки приседают первые номера, при опускании руки - вторые. Море может быть спокойным - рука на уровне груди. Волны могут быть мелкими, могут быть большими - когда ведущий плавно рукой показывает, кому присесть, кому встать. Еще сложнее, когда волны перекачиваются: по очереди поднимаются выше и опускаются ниже.

Замечание: красота танца морских волн во многом зависит от дирижера-ветра.

Лови-лови! (автор — Р. Калинина)

Цель: снятие эмоционального напряжения. Возраст: 3-4 года. Количество играющих: любое.

Необходимые приспособления: палочка длиной 0,5 м с прикрепленным к ней легким мячиком на яркой ленте.

Описание игры: выбирают ведущего, вручают ему палочку, затем становятся в круг, а ведущий — в центре круга. Ведущий подходит к детям со словами: «Лови-лови!». Задача играющих — поймать мяч, который все время подлетает вверх. Ловить мяч могут сразу несколько участников.

Комментарий: игра сильно возбуждает детей, поэтому ее лучше всего проводить во время прогулки после сна. Ее хорошо использовать, когда необходимо активизировать детей, повысить тонус, снять эмоциональное напряжение, направить их двигательную активность в нужное русло.

Час тишины и час «можно» (автор — Н. Кряжева)

Цель: развитие произвольности поведения. Возраст: 2-3 года. Количество играющих: любое.

Описание игры: взрослый договаривается с детьми о том, что у них теперь будет час тишины и час «можно». Это значит, что в час тишины дети будут вести себя тихо и заниматься

спокойными делами — рисованием, лепкой и т. д. Зато в час «можно» они смогут делать все, что захочется — бегать, прыгать, кричать, петь и т. д. При этом желательно заранее предупредить, что даже в час «можно» нельзя драться, ругаться, обижать кого-либо и т. д.

Комментарий: эти часы можно чередовать в течение дня или играть в них в разные дни, но они должны стать привычными в группе детского сада или дома, тогда взрослому будет проще контролировать поведение детей в любой момент. Например, когда нужно, чтобы разгоряченные дети успокоились, им предлагается поиграть в час тишины, а во время прогулки можно предложить час «можно».

Высвобождение гнева (автор — К. Рудестам)

Цель: отработка негативных эмоций. Возраст: любой. Количество играющих: 1 или более человек. Необходимые приспособления: мягкий стул или куча подушек.

Описание игры: подушки, на которые будет вымещаться агрессия, складывают перед ребенком, а он должен сильно ударять по ним — пластмассовой выбивалкой, бадминтонной ракеткой, просто расслабленной рукой. При ударе можно выкрикивать любые слова, выражающие чувство гнева.

Комментарий: при ударе из подушки обычно летит Пыль, поэтому лучше делать это на улице, а ребенку объяснить, что, выместив свой гнев на подушке, он еще и взрослым помог очистить помещение от пыли.

Игру полезно проводить систематически, так как негативные эмоции постоянно требуют выхода, и лучше, если ребенок выплеснет свой гнев на подушках, чем на окружающих.

Игра полезна взрослым не менее (а иногда и более), чем детям.

Мышка (авторы — Е.К. Лютова. Г.Б. Моница)

Цель: развитие тактильных ощущений, формирование выдержки, терпимого отношения к физическому контакту с другими людьми. Возраст: с 4 лет. Количество играющих: 3-6 человек. Необходимые приспособления: мышка, бубен, платок.

Описание игры: двое детей садятся на стулья друг напротив друга. Одному завязывают глаза, а другому в руки дают бубен. Когда второй играющий начинает играть, третий человек принимается водить мышкой по телу первого ребенка. Мышка бежит, кувыркается, карабкается в соответствии с темпом звучания музыки. Первый участник игры сидит спокойно, он не должен пытаться поймать мышку руками, его задача — сконцентрироваться на своих ощущениях.

Можно использовать несколько инструментов, под звуки которых мышка двигается по-разному: под гармошку она ползет, а под бой барабана — прыгает; или под звуки бубна она ходит по рукам, а под дудочку — взбирается на шею и т. д.

Комментарий: с детьми можно провести беседу о том, что звуки, как и люди, также имеют свой характер, свое настроение. В зависимости от темпа музыки меняются движения, поэтому под одни звуки хочется двигаться плавно и медленно, а под другие хочется попрыгать.

Пес Барбос (автор — Н.Л. Кряжева)

Цель: развитие произвольности, самоконтроля. Возраст: с 4 лет. Количество играющих: 6-8 человек. Необходимые приспособления: платок.

Описание игры: выбирается ребенок, который будет «собакой». Он завязывает глаза и уши платком, сворачивается в клубок и делает вид, что спит. Остальные дети должны тихонько проходить мимо него. Неожиданно «собака» просыпается и с лаем ловит побеспокоивших ее детей. Пойманный становится «собакой».

Комментарий: игра проходит шумно и интересно. Взрослому не стоит сдерживать эмоциональные порывы детей, дайте им повеселиться вдоволь. Такой выплеск поможет детям через полчаса сосредоточиться на занятиях.

Динозаврики (автор — Н. Кряжева)

Цель: снятие негативных переживаний, снятие телесных зажимов.

Возраст: 3-4 года. Количество играющих: 6-7 человек.

Описание игры: дети, представляя себя «динозавриками», делают страшные мордочки, высоко подпрыгивая, бегают по залу и издают душераздирающие крики.

Комментарий: игра интересна предоставляемой детям свободой, благодаря которой у них появляется возможность дать выход накопившимся страхам, противоречиям и обидам. Ведь даже у детей сейчас редко появляется возможность делать то, что хочется.

Радость и грусть (автор — И. Климина)

Цель: развитие эмоциональной сферы, умения дифференцировать эмоции и чувства других людей. Возраст: с 4 лет. Количество играющих: любое. Необходимое: рисунки.

Описание игры: дети внимательно рассматривают рисунки, а потом раскладывают их в два ряда — радость и грусть — в зависимости от цветовой гаммы.

Комментарий: основная задача взрослого — помочь детям рассказать о своих чувствах, возникших по поводу того или иного рисунка, объяснить, почему один рисунок они считают веселым, а другой — грустным.