

РАСТЁМ ГРАЖДАНАМИ И ПАТРИОТАМИ

*гр. № 16.*

С.И. СЕМЕНАКА

# УЧИМ ДЕТЕЙ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

Конспекты и материалы к занятиям  
с детьми 5–7 лет

ИЗДАТЕЛЬСТВО  
*Арктик*

МОСКВА

2014

УДК 373  
ББК 74.100.5+74.200.5  
С30

Семенака С.И.

С30 Учим детей доброжелательному поведению: Конспекты и материалы к занятиям с детьми 5–7 лет. — М.: АРКТИ, 2014. — 88 с. (*Растем гражданами и патриотами*)

ISBN978-5-89415-815-0

Представленные в пособии разработки — конспекты занятий и дидактические материалы (стихи, сказки, высказывания о добре; игры для снятия эмоционального напряжения и выхода негативных эмоций; диагностический материал, позволяющий выявлять признаки агрессивного поведения и др.) призваны помочь работникам сферы дошкольного образования и начальной школы в работе по формированию у детей доброжелательного поведения, навыков управления негативными эмоциями, осознанного отношения к нормам социального поведения.

Пособие адресовано воспитателям дошкольных учреждений, учителям начальной школы, психологам, студентам педагогических колледжей и факультетов вузов.

УДК 373  
ББК 74.100.5+74.200.5

ISBN 978-5-89415-815-0

© Семенака С.И., 2014  
© АРКТИ, 2014

## ВВЕДЕНИЕ

Наступил XXI век, который принес много новых проблем в области воспитания детей. В сложной социально-экономической и культурной обстановке, дети оказались... во власти агрессии. Гнев, злоба, месть как формы проявления агрессивности разрушают общество. Взрослые зачастую не знают, как побороть все возрастающую детскую жестокость, враждебность. Ученые, практики ищут пути воспитания миролюбия у детей.

Само понятие «агрессия» происходит от латинского слова «*aggressio*» — нападение. В психологическом словаре агрессия определяется как мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам, установленным в обществе, и, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт.<sup>1</sup>

У детей в возрасте 5–7 лет агрессия зачастую становится защитным механизмом, что объясняется эмоциональной неустойчивостью. Детям трудно разобраться в сложном мире человеческих отношений, освоить язык чувств. Многого не зная и не умея, дети часто нарушают установленные нормы, ведут себя неадекватно.

Одним из способов оказания психолого-педагогической помощи детям по преодолению агрессивных тенденций у детей 5–7 лет в условиях социально одобряемых форм поведения является реализация предлагаемой в данном издании коррекционно-развивающей программы занятий.

Эта коррекционно-развивающая программа, называемая «Уроки добра», включает в себя комплекс из 21-го занятия, в процессе которых педагог должен решить ряд важных задач:

— раскрыть сущность полярных понятий «добро» и «зло», а также эмоций, которые им соответствуют;

<sup>1</sup> См.: Психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. — М., 1997.

— познакомить детей с характеристикой эмоциональных состояний, присущих человеку;

— учить дошкольников видеть эмоциональное состояние другого человека и собственный эмоциональный образ, соотнося его с конкретной ситуацией;

— развить эмоциональную произвольность;

— учить конструктивным способам управления собственным поведением (снимать напряжение, избавляться от злости, раздражительности, разрешать конфликтные ситуации и др.).

В соответствии с поставленными задачами занятия строятся в интересной, занимательной для детей форме. В содержании занятий использованы игры, упражнения, разработки, имеющиеся на сегодняшний день в отечественной и зарубежной литературе, а также авторские находки. В качестве основных методов и приемов используются:

— решение проблемных ситуаций;

— имитационные игры;

— социально-поведенческий тренинг;

— психогимнастика;

— чтение и обсуждение художественных произведений;

— просмотр и анализ фрагментов мультипликационных фильмов, с последующим моделированием новых версий;

— дискуссии;

— диагностика эмоционального состояния, отношения ребенка к обсуждаемой проблеме;

— обыгрывание конфликтных ситуаций и моделирование выхода из них;

— выражение своего эмоционального состояния в рисунке, музыке.

Отработка необходимых поведенческих навыков осуществляется через активное участие каждого ребенка в тренинговых упражнениях, под которыми мы понимаем систему методов, приемов, форм, позволяющих осуществлять коррекционно-развивающее воздействие в отношении детей, имеющих признаки агрессивности.

Рекомендуемая продолжительность занятий — 30 минут, два раза в неделю в течение двух с половиной месяцев. **Всю серию занятий можно условно разделить на три группы:**

— *первая группа занятий* предусматривает формирование у детей знаний об эмоциональном мире человека и способах управления им (взрослый создает ситуации для при-

менения полученных знаний, побуждает детей к оказанию помощи сказочным персонажам, близким, сверстникам);

— *вторая группа занятий* направлена на формирование доброжелательного поведения у детей (взрослый создает на занятиях различные проблемные ситуации, участвуя в которых, дети приобретают необходимые умения управления негативными эмоциями; большое внимание уделяется обучению детей конструктивным способам решения конфликтных ситуаций, развитию способности сопереживать, сочувствовать);

— *в третьей группе занятий* акцент сделан на формировании осознанного отношения детей к социальным нормам поведения (взрослый побуждает детей проявлять доброжелательность в повседневной жизни; в решении этой задачи поможет применение на занятии «Волшебной книги», в которую взрослый записывает после обсуждения добрые поступки детей, совершенные ими как на занятии, так и в повседневной жизни).

Поддержанию интереса к занятиям способствует использование сказочных сюжетов:

— в гости к детям приходят волшебники — добрый и злой, в которого вселились драконы (гнев, злость, обида);

— детям волшебники дарят сказочную тарелочку и волшебное яблоко, с помощью которых организуется неожиданное появление разнообразных объектов;

— дети знакомятся с мальчиком Антошей, которому стремятся помочь и др.

Поведенческие навыки отрабатываются с помощью разнообразных приемов, указанных ранее. Каждый ребенок имеет право высказать свое мнение, отношение к той или иной ситуации, поэтому отрицательные оценки взрослым детского мнения на занятиях не допускаются. Каждое занятие строится на уважении, доверии, взаимопонимании, взаимопомощи.

Для самовыражения ребенка каждое занятие предусматривает использование рисуночных методик, в основе которых лежит создание ребенку ситуации успеха и ощущения удовольствия. Решению этой задачи способствует использование доступных каждому ребенку приемов, например, дорисовывание пиктограмм, рисование по контуру, «кляксография» и др.

Каждое занятие рекомендуется заканчивать слушанием приятной музыки или исполнением веселых детских песен,

что, в свою очередь, способствует фиксации положительных эмоций и поддержанию интереса к занятиям.

Критерием эффективности проводимой коррекционно-развивающей работы с детьми может служить:

- исчезновение в поведении агрессивных тенденций и появление доброжелательности;
- преобладание положительных эмоций;
- способность сдерживать нежелательные эмоции или применение приемлемых способов их выхода (без причинения вреда другим);
- изменение характера детских рисунков (преобладание ярких, светлых красок, уверенный контур рисунка, выражение положительных эмоций через рисунок).

Представленные в пособии разработки — конспекты занятий и дидактические материалы (стихи, сказки, высказывания о добре; игры для снятия эмоционального напряжения и выхода негативных эмоций; диагностический материал, позволяющий выявлять признаки агрессивного поведения и др.) — представляют собой модифицированный вариант уже известной читателям коррекционно-развивающей программы, вышедшей в издательстве «АРКТИ» под названием «Уроки добра».

## КОНСПЕКТЫ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ

### ЗАНЯТИЕ 1

#### «Знакомство с понятиями “добро” и “зло”»

*Цели:* раскрыть сущность полярных понятий «добро» и «зло», показать, каким эмоциональным состояниям они соответствуют; учить детей дифференцировать эмоциональный мир человека по мимике, жестам, пантомимике.

#### Ход занятия

Занятие начинается со звучания веселой музыки (В. Адигезалов «Мне очень весело»).

Детям предлагается определить ее характер и эмоции, которые они испытывали во время ее прослушивания. Во время прослушивания музыки взрослый предлагает детям передать эмоциональное состояние, соответствующее настроению музыкального произведения: расслабиться, улыбнуться, подмигнуть.

— Опишите настроение музыки. (*Веселая, праздничная, ясная.*)

— Что вы чувствовали, когда слушали эту музыку? (*Веселье, радость.*)

Взрослый отмечает, что «настроение» музыки так же, как и у человека, бывает разным.

Детям предлагается послушать второй отрывок музыкального произведения, но противоположного характера — «сердитый».

Характер мимических движений меняется: дети сдвигают брови, хмурятся, смыкают губы.

— Что вы чувствовали, когда слушали «сердитую» музыку?

— Какая музыка вам больше понравилась? Почему?

### **Знакомство со сказочными персонажами.**

— В жизни каждого человека бывают случаи, когда в него вселяются «драконы»: гнев, обида, агрессивность, зависть.

Эти чувства набрасываются на нас и держат в цепких лапах. Человек становится злым, сердитым, недовольным, он даже может причинять боль и неприятности другим. Вот такой случай произошел с одним из волшебников.

### **Игровая ситуация**

В гости к детям приходят два волшебника: добрый и злой, которые будут совершать самые разные поступки.

В качестве игровых атрибутов можно использовать рисунки с изображением доброго и злого выражения лица «волшебников». Дети определяют: какой волшебник добрый, а какой — злой (по мимике лица).

Я слабым помогать готов,

Попавшим вдруг в беду,

И правду говорю.

Не жадничаю никогда,

Жалею я других.

Ошибки всем прощу всегда —

Забуду я о них.

С улыбкой я всегда дружу,

Всегда гостям я рад.

Я дружбой верной дорожу,

Люблю я всех ребят.

А я с улыбкой не дружу

И лишь обидам рад.

Всегда приветлив и здоров

Я гневом, злостью дорожу,

Кусаю всех подряд.

Не пожалею никогда,

Нигде и никого.

Люблю на свете я всегда

Себя лишь одного.

### **Беседа о добрых и злых людях**

- Кого называют добрым? Кого называют злым?
- Как ведут себя добрые люди? А как ведут себя злые люди?
- Какие слова говорят добрые люди?
- Какие слова говорят злые люди?

— Кого из своих родных или знакомых вы можете назвать добрыми людьми? Почему?

— Приведите примеры злых героев из фильмов, мультфильмов.

— Почему они злые?

**Просмотр фрагмента мультфильма «Приключение кота Леопольда»** (доктор предлагает выпить коту таблетку «озверина», чтобы тот смог «усмирить» несносных мышат).

**Обсуждение фрагмента мультфильма:**

— Что случилось с добрым котом Леопольдом?

— Как вел себя Леопольд во время действия «озверина»?

— Почему доктор предложил ему выпить «озверин»?

— Кто вам больше нравится в мультфильме: кот Леопольд или мышата? Почему?

### **Тренинг эмоций**

Детям предлагается показать:

— шаловливых мышат;

— сердитых мышат;

— веселых мышат.

По окончании тренинга взрослый подводит детей к выводу: — Каким лучше быть: добрым или злым?

### **Рисование на тему: «Добрый и злой»**

Волшебники предлагают детям незаконченные рисунки собственных портретов (пиктограммы) и просят детей помочь им их дорисовать. Во время рисования взрослый обращает внимание детей на передачу эмоционального состояния каждого из волшебников.

По окончании рисования дети определяют, кому из волшебников какой рисунок они подарят.

В конце занятия добрый волшебник предлагает спеть песенку В. Шаинского «Улыбка».

От улыбки хмурый день светлей.

От улыбки в небе радуга проснется.

Поделись улыбкою своей — и она к тебе

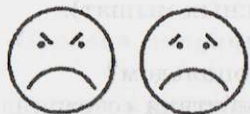
Не раз еще вернется!

**Привет:** И тогда, наверняка, вдруг запляшут облака,  
И кузнечик запиликает на скрипке.

С голубого ручейка начинается река,  
Ну, а дружба начинается с улыбки!



— добрый



— злой

## ЗАНЯТИЕ 2

### «Наше настроение»

*Цели:* познакомить детей с понятием «настроение» и его проявлением у добрых и злых людей; показать в доступной форме изменчивость настроения; учить детей понимать настроение другого человека; познакомить со способами управления и регуляции настроения; диагностировать эмоциональное состояние детей.

#### Ход занятия

В гости к детям приходят волшебники и благодарят за подаренные им рисунки. Выставка детских рисунков и их анализ:

— Изображение какого волшебника вам больше всего понравилось: доброго или злого? Почему?

— Какие краски вы использовали для изображения злого волшебника?

— Какие краски вы использовали для изображения доброго волшебника?

#### Диагностика настроения детей

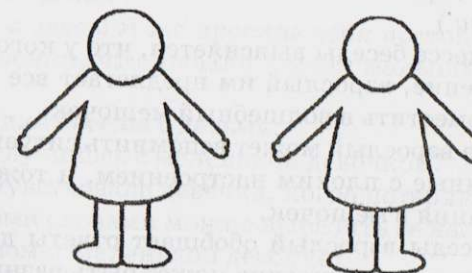
Взрослый отмечает, что волшебники тоже хотят поблагодарить детей и подарить им волшебные цветы (разного цвета: от белого до черного и — всех цветов спектра). Дети могут сами выбрать цветок, который им нравится.

— А теперь поговорим о настроении. *Настроение* — это душевное состояние.

Взрослый обращает внимание детей на настроение волшебников:

— У доброго — настроение веселое, доброе, светлое, радостное, прекрасное.

— У злого — настроение мрачное, сердитое, угрюмое.



*(Если дети затрудняются в характеристике эмоционального состояния сказочных персонажей, то взрослый сам знакомит детей с новыми для них словами.)*

— А как вы догадались, что у доброго волшебника настроение хорошее, а у злого — плохое? *(По выражению лица, мимике.)*

Взрослый предлагает помочь злому волшебнику избавиться от плохого настроения с помощью волшебного мешочка.

#### Упражнение «Волшебный мешочек»

В мешочек волшебнику предлагается сложить все отрицательные эмоции: злость, обиду, гнев.

Взрослый предлагает детям обсудить их собственное настроение.

#### Упражнение «Расскажи о своем настроении»

Детям предлагаются пиктограммы с изображением различных оттенков настроений. Сначала взрослый выясняет, знают ли дети основные характеристики настроения человека, а затем предлагает выбрать ту картинку, которая в наибольшей степени похожа на настроение ребенка. *(Вводятся понятия: веселое (радостное), грустное (хочется помолчать, подумывать о чем-нибудь, хочется плакать).)*

— При помощи каких слов вы можете рассказать о своем настроении?

- Какое у тебя сейчас настроение?
- Какого цвета твое настроение?
- С каким запахом можно сравнить твое настроение?
- На что похоже твое настроение?

(Плохая погода, холод, дождь, хмурое небо — агрессивные элементы, которые свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.)

Если в процессе беседы выясняется, что у кого-то из детей плохое настроение, взрослый им предлагает все отрицательные эмоции поместить в волшебный мешочек.

Для образца взрослый может вспомнить ситуации из своей жизни, связанные с плохим настроением, и тоже поместить эти воспоминания в мешочек.

В конце беседы взрослый обобщает ответы детей и обращает внимание, что настроение может быть разным:

— Хорошее настроение мы выражаем с помощью таких слов как: *веселое, радостное, светлое, праздничное, сказочное.*

— Плохое настроение можно выразить следующими словами: *сердитое, мрачное, угрюмое, печальное.*

— А от чего зависит настроение?

— Может ли меняться настроение?

**Текст для слушания.** Ньюша и Маша играют во дворе.

Вдруг Ньюша оборачивается:

— Маша, послушай, кажется, кто-то плачет. Около подъезда стоит маленькая девочка и глотает слезы.

Ньюша и Маша подбегают к малышке.

*Ньюша:* Что случилось? Почему ты плачешь?

*Маша:* Скажи, как тебя зовут? Где, твоя мама?

*Девочка:* Моя мама потерялась. Она только что была здесь, и вот ее нет. А я Оля.

*Ньюша:* Не бойся, Оля, мама не может потеряться. Сейчас она придет за своей дочкой. Знаешь, мой брат Федя всегда сочиняет веселые стишки. Давайте и мы попробуем. Потанцуй вместе с нами. И не плачь! Ты уже большая девочка.



Девочки танцуют, а Ньюша приговаривает:

Ты не бойся и не плачь,  
Миленькая Олечка.  
Будем вместе маму ждать  
И станцуем полечку.

Оля улыбнулась, слезы сразу высохли. А вот и Олина мама. Она спешит к дочке:

— Оля, ты здесь! Я же просила тебя постоять у булочной, Спасибо, девочки, что побыли с моей малышкой. Как я вам благодарна.

**Вопросы для беседы с детьми:**

- Что случилось с маленькой девочкой?
- Что чувствовала девочка, когда потерялась?
- Какими словами можно выразить ее настроение?
- Кто помог маленькой девочке?
- Изменилось ли ее настроение?
- Как Ньюша и Маша помогли маленькой девочке?
- Оцените поступок девочки?
- Как можно успокоить человека, который плачет?

(Чтением или рассказом интересной истории, спокойной или веселой музыкой.)

— Как можно развеселить угрюмого, сердитого человека? (Рассказать смешную историю, прочитать веселое стихотворение, предложить интересную, забавную игру и т.п.)

— Взрослый меняет фигурку с изображением злого волшебника на угрюмого.

— Посмотрите, дети, лицо у злого волшебника изменилось, теперь оно угрюмое. Давайте попробуем его развеселить!

**Взрослый предлагает игру «Жмурки».** По считалке дети выбирают жмурку, потом раскручивают его в кругу, завязав жмурке глаза под слова диалога:

- На чем стоишь?
- На мосту.
- Что продаешь?
- Квас.
- Ищи малышей, а не нас!

Сыграли кон, поменялся жмурка, и детям предлагается еще одна вертушка: игроки раскручивают жмурку с завязанными глазами, и приговаривают:

Надувала кошка шар,  
А котенок ей мешал:

Подошел и лапкой — топ!  
А у кошки шарик — лоп!

Дружно топнули, говоря «топ!»; дружно хлопнули в ладоши, говоря «лоп!» — разбежались! Лови, жмурка!

Игра повторяется 2–3 раза. По ее окончании взрослый обращается сначала к тем детям: у кого, например, вначале занятия было грустное, печальное настроение:

— Стало ли вам немного веселей?

Взрослый определяет словесно общее настроение детей.

**Рисование на тему «Мое настроение».**

**Заканчивается занятие пением «Песенки бременских музыкантов» (муз. Г. Гладкова):**

Ничего на свете лучше нету,  
Чем бродить друзьям по белу свету.  
Тем, кто дружен, не страшны тревоги!  
Нам любые дороги дороги.  
Мы свое призванье не забудем!  
Смех и радость мы приносим людям,  
Нам дворцов заманчивые своды  
Не заменят никогда свободы.  
Наш ковер — цветочная поляна,  
Наши стены — сосны-великаны,  
Наша крыша — небо голубое,  
Наше счастье — жить такой судьбою.

### **ЗАНЯТИЕ 3**

#### **«Хорошо ли быть злым?»**

*Цели:* продолжить знакомство с полярными понятиями «добро» — «зло»; закреплять умение определять эмоциональное состояние близких людей, знакомых, побуждать к оказанию помощи; учить детей конструктивным способам снятия напряжения, связанного с чувством злости.

#### **Ход занятия**

Взрослый предлагает детям показать свои рисунки с изображением настроения близких и попытаться объяснить, почему иногда бывает плохое настроение: из-за неприятностей на работе, дома; из-за непослушания детей; из-за плохого самочувствия.

Взрослый выясняет в ходе беседы, как дети помогают взрослым улучшить их самочувствие.

В знак поощрения добрый волшебник дарит детям Цветик-семицветик.

#### **Игра «Цветик-семицветик»**

Для игры понадобятся цветик-семицветик, который можно сделать по-разному — главное, чтобы лепестки открывались (вынимались из цветка), а также красные и желтые фишки. Каждый, сорвав лепесток, может задумать одно заветное желание. Рассказать о нем другим можно только тогда, когда лепесток «облетит весь свет». По очереди дети с лепестками кружатся вместе с остальными:

Лети, лети, лепесток,  
Через запад — на восток,  
Через север, через юг,  
Возвращайся, сделав круг.  
Лишь коснешься ты земли,  
Быть по-моему вели!

Если загаданное желание связано с удовлетворением его личных потребностей — ребенок получает желтую фишку, если оно имеет общественное значение — красную. Собрав в конце игры все фишки, можно определить уровень нравственного развития группы (но об этом детям не говорят). В конце игры взрослый предлагает обсудить, какие желания понравились всем детям и почему.

В игру вмешивается злой волшебник и превращает детей сначала в злых гиен, а затем — в разъяренную медведицу.

#### **Игра «Гневная гиена»**

Гиена стоит у одинокой пальмы (специально поставленный стул). В листьях пальмы прячется «обезьянка». Гиена ждет, когда «обезьянка» обессилеет от голода и жажды и прыгнет на землю. Тогда она ее съест. «Гиена» приходит в ярость, если кто-нибудь приближается к пальме, желая помочь «обезьянке».

Я — страшная Гиена,  
Я — гневная Гиена,  
От гнева на моих губах  
Всегда вскипает пена.

(М.Я. Чистякова)

*Выразительные движения:* усиленная жестикуляция.

*Мимика:* сдвинутые брови, сморщенный нос, оттопыренные губы. (По окончании игры дети меняются ролями.)



### Игра «Разъяренная медведица»

На лесной полянке мальчик увидел маленького медвежонка. Медвежонок подбежал к мальчику и стал хватать его за ноги передними лапами, как бы приглашая поиграть с ним. Медвежонок был смешным и веселым. Почему бы с таким пушистым несмышленишем не поиграть? Вдруг послышалось какое-то громкое урчание, и мальчик увидел, что на него, поднявшись на задние лапы, идет медведица. Мальчик побежал к большому дереву, влез на него. Медведица не полезла на дерево за мальчиком, а стала яростно царапать ствол когтями, рычать, злобно глядя на мальчика.

Вдруг где-то далеко заскулил медвежонок. Медведица оставила дерево и побежала выручать медвежонка теперь уже из настоящей беды. Мальчик еще немного посидел на дереве, потом спустился и побежал домой.

*Выразительные движения:* ярость — сдвинутые брови, оттопыренные губы, сморщенный нос, рычание, тело дрожит, усиленная жестикуляция.

На помощь детям приходит добрый волшебник, который «расколдовывает» детей.

**Беседа с детьми:**

— Что вы чувствовали, когда были обезьянками? Мальчиком, убегающим от медведицы?

— Что вы чувствовали, когда были страшными гиенами, злобными медведицами?

— Что вам хотелось сделать?

### Упражнение «Придумывание историй»

Взрослый предлагает детям выбрать и описать того героя, который, по их мнению, может помочь решить проблему (*помочь гиене и медведице стать добрыми*).

Ребенок может выбрать любого персонажа мультфильма, кинофильма, книги.

Взрослый может напомнить сюжет фильма или книги, в котором его любимый герой оказался в затруднительном положении. Например, в сказке «Спящая красавица» на помощь принцессе, которую заколдовала злая фея, пришли сразу три добрых феи.

— Хорошо, когда в жизни есть кто-то, кто может прийти на помощь.

— Подумайте, кто из ваших любимых героев мог бы помочь злой гиене и разъяренной медведице стать добрыми.

— Придумайте интересную, волшебную историю.

По окончании беседы взрослый подводит детей к обобщению:

— Как можно назвать взрослых людей, детей, героев сказок, фильмов, мультфильмов, которые приходят на помощь другим? (*Добрыми, сердечными.*)

**Чтение отрывка из сказки «Заяц, Лиса и Петух» (диалог).**

После чтения диалога:

— Кто с кем разговаривает? Из какой сказки эти герои?

— Что, зайчик, плачешь?

— Как мне не плакать? Была у меня избушка лубяная, а у лисы — ледяная. Попросилась она ночевать, да меня и выгнала.

— Пойдем, я твоему горю помогу.

— Нет, бык, не поможешь. Собака гнала — не выгнала, медведь гнал — не выгнал, и тебе не выгнать...

— Нет, выгоню!

**Вопросы:**

— Кто помог зайчику?

— Как помог петух зайчику?

— Кого вам в сказке жалко? Почему?

(*Предложить детям обыграть данный отрывок.*)

**Волшебники предлагают детям игру «Кляксы».**

Детям предлагаются цветные кляксы: у доброго волшебника в кляксах преобладают светлые, яркие цвета, а у злого — темные, грязные.

Задача детей — увидеть с помощью рамки и вырезать изображение, напоминающее злого или доброго персонажа, героя.

В конце занятия дети со взрослыми слушают песню В. Шаинского «По секрету».

### ЗАНЯТИЕ 4

#### «Как выпустить из себя злого дракона?»

*Цели:* продолжать учить детей различать эмоции злости и радости; упражнять в регуляции своего эмоционального состояния; познакомить детей со способами выражения отрицательных эмоций и управления ими.

### Ход занятия

Взрослый предлагает детям организовать выставку «картин», которые у них получились с помощью цветных клякс, и просит рассказать о них волшебникам.

Взрослый останавливается на ряде рисунков и предлагает тренинг эмоций (с помощью мимики и пантомимики).

Детям предлагается улыбнуться, как:

- веселый ребенок;
- солнышко;
- добрая птица;
- весенняя радуга.

Позлиться, как:

- дракон;
- чудовище;
- Бармалей;
- сердитый мальчик.

Детям предлагается поиграть в игру «Жужа».

Перед началом игры, объяснив ее правила, взрослый предлагает подумать:

- Почему девочку называли Жужей?
- Как звучит слово Жужа?
- С какими другими словами его можно сравнить?

(Жужжать — визжать, кричать, злиться, сердиться.)

### Игра «Жужа»

«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее, щекочут. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за «обидчиками» вокруг стула, стараясь хлестнуть их полотенцем по спине.

*Замечание:* взрослый следит за формой выражения «дразнилки», которые не должны быть обидными, причинять душевную боль.

### Беседа с детьми (диагностика агрессивности)

- Вам приходилось злиться? Из-за чего вы злитесь?
- Когда вы чем-нибудь рассержены, что вам хочется сделать? (Ответы типа ударить, толкнуть, накричать — свидетельствуют об агрессивных тенденциях.)

— Что вы делаете для того, чтобы не злиться, не сердиться? (С помощью этого вопроса взрослый может судить об умении детей конструктивно решать сложные ситуации, сознательно управлять своими эмоциями и поведением.)

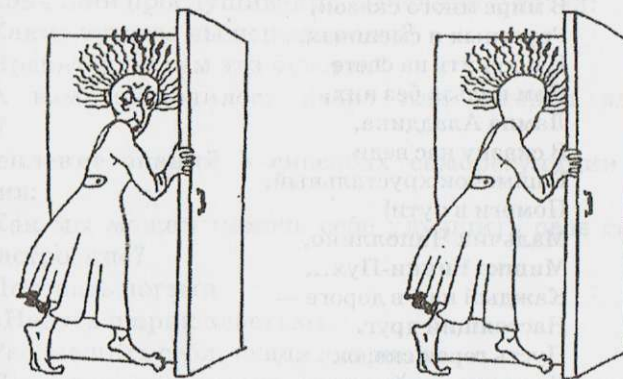
Добрый волшебник предлагает детям способы, помогающие «выпустить из себя злого дракона» и справиться со своими чувствами.

### Упражнение «Потопать ногами»

Взрослый должен объяснить детям: чтобы избавиться от злости, необходимы физические упражнения. Это дает выход энергии и тем плохим чувствам и мыслям, которые охватили человека.

### Упражнение «Надуть воздушный шарик злостью»

Всю обиду и гнев можно поместить в воздушный шарик. Завязав его, представить, как этот шарик исчезает в голубом небе.



### Упражнение-тренинг

Волшебник заколдовывает одного из детей и превращает его в Злюку. Дети становятся в круг, в центре которого стоит Злюка. Все вместе читают небольшое стихотворение:

Жила-была маленькая девочка.

Маленькая девочка сердита была.

Ребенок, выполняющий роль Злюки, должен передать с помощью мимики и пантомимики соответствующее эмоциональное состояние (*сдвигает брови, надувает губы, размахивает руками*).

При повторении упражнения всем детям предлагается повторить движения и мимику сердитого ребенка.

По окончании упражнения взрослый обращается к детям:

— Что чувствует сердитый ребенок? (*Злость, гнев, обиду.*)

— Что ему хочется сделать?

— Как можно избавиться от злости, не причинив боли, вреда окружающим людям?

Всем детям взрослый предлагает потопать ногами или надуть воздушный шарик.

— Что вы сейчас чувствуете?

Взрослый предлагает детям нарисовать «Злость». Детям предлагается контурное изображение «Злости». Их задача — с помощью цвета и выражения лица передать образ.

В конце занятия дети слушают или поют песню В. Шаинского «В мире много сказок»:

В мире много сказок,  
Грустных и смешных.  
И прожить на свете  
Нам нельзя без них.  
Лампа Аладдина,  
В сказку нас веди.  
Башмачок хрустальный,  
Помоги в пути!  
Мальчик Чиполлино,  
Мишка Винни-Пух...  
Каждый нам в дороге —  
Настоящий друг.  
Пусть герои сказок  
Дарят нам тепло,  
Пусть Добро навеки  
Побеждает Зло!



## ЗАНЯТИЕ 5

### «Что делать, если ты злишься»

*Цели:* продолжать знакомство детей со способами снятия напряжения. Учить различать добрые и злые чувства и

поступки; закреплять способы саморегуляции поведения (снятие отрицательных эмоций).

## Ход занятия

Дети вместе с волшебниками рассматривают рисунки на тему «злость». Злой волшебник очень доволен детскими рисунками, ему нравятся краски, которые дети использовали для изображения злости, ее внешнего выражения (злое, недовольное лицо).

В диалог с детьми вступает добрый волшебник:

— А вам нравится злость?

— Какого она цвета?

— На какую погоду она похожа?

— Как она «звучит»?

Взрослый предлагает послушать музыкальное произведение, соответствующее образу злости.

Для прослушивания детям можно предложить «Музыкальный момент» № 2 ми бемоль С. Рахманинова. (*В средней части сложные, грозные, бушующие интонации. Аккорды звучат зловеще, гневно, как яростные порывы ветра.*)

По окончании прослушивания выясняют у детей:

— Какие чувства вы испытывали?

— Нравятся ли вам эти чувства?

— А вам приходилось вчера или сегодня злиться?

Почему?

**Закрепление знаний о способах саморегуляции своего состояния:**

— Как мы можем помочь себе улучшить свое самочувствие, настроение?

— Потопать ногами.

— «Надуть шарик злостью».

— Рассмешить себя, глядя в зеркало.

— Послушать приятную, успокаивающую музыку, спеть веселую песенку.

Взрослый предлагает детям спеть песню В. Шаинского «Перепелка»:

Спой нам песню,

Перепелка, перепелочка.

Раз иголка, два иголка —

Будет елочка.

Раз дощечка, два дощечка —

Будет лесенка.

Раз словечко, два словечко —  
Будет песенка.

*Припев:* Вместе весело шагать  
По просторам, по просторам  
И, конечно, припевать —  
Лучше хором, лучше хором!..

— Я хочу вас познакомить с девочкой Кейти, у которой однажды испортилось настроение, потому что пошел дождь.

**Чтение отрывков из книги Э. Крейри «Я злюсь» (чтение отдельных отрывков можно перенести на последующие занятия).**

Взрослый читает отрывки из книги и предлагает детям помочь Кейти изменить свое настроение.

Кейти проснулась и заволновалась. Сегодняшний день должен стать особенным. Она обняла своего пса Дота и спрыгнула с постели. Сегодня они с отцом собирались отправиться в парк на настоящий пикник. Там они будут целый день играть и веселиться.

Кейти была уверена, что погода обязательно будет такой же великолепной, как и ее настроение. День будет теплым и солнечным. Кейти подбежала к окну. К своему огорчению, за окном она увидела тучи, огромные черные тучи. «О нет! — подумала Кейти. — Мы все равно поедem на пикник. Эти противные тучи не остановят нас». И она побежала к отцу, чтобы узнать, не изменятся ли их планы. Отец мрачно смотрел в окно.

— Папа, папа, мы ведь поедem в парк, правда? — спросила Кейти, волнуясь. — Тучи нас не остановят, ты им не позволишь нас остановить, да?

— Успокойся, Кейти, и посмотри за окно получше, — сказал отец.

Кейти побежала к окну и снова выглянула на улицу.

— О нет! — захныкала она. — Дождь! Я ненавижу этот дождь!

Затем она на мгновение перестала плакать и спросила:

— Мы все равно поедem, так ведь?

— Нет, — ответил отец. — Мы не можем ехать в дождь.

— Ох, как я злюсь на этот дождь! И на тебя тоже! — кричала Кейти.

— Ты чувствуешь злость и разочарование из-за того, что мы не можем ехать в парк. Этот дождь поломал все наши планы, и теперь придется строить новые.

— Я не хочу строить никаких новых планов! Я буду дуться и злиться весь день!

— Дуться и злиться — это в порядке вещей. Можешь злиться хоть весь день до самого вечера, если хочешь. Но как ты думаешь, что можно сделать, чтобы изменить твоё настроение?

— Не знаю, — ответила Кейти...

*Взрослый:* Как вы думаете, что может сделать Кейти? (Ответы детей.) **Замесит тесто понарошку...**

— Я хочу замесить тесто, — заявила Кейти. — Можешь не дать немного?

— Тесто готово, — ответил отец и расчистил стол. — Посмотрим, как тонко тебе его удастся раскатать.

Кейти шлепнула тесто на стол и стала расплющивать его ударами кулака.

— Не получается, — жаловалась она. — Я его бью, бью, а оно как было одним большим куском, так и осталось.

От этого я только еще больше злюсь. И на тучи, и на тесто.

— Хочешь хороший совет? — спросил отец.

— Да!

— Раздели тесто на четыре куска, подвинь их к углам стола и разминай каждый по отдельности. Так дело пойдет легче.

Кейти разделила тесто на куски и стала разминать его по углам. Вскоре она закончила и позвала отца:

— О, тебе удалось раскатать его почти во весь стол. Ну, и как ты себя теперь чувствуешь?

— Все еще немного злюсь, — ответила Кейти. — Надо попробовать еще что-нибудь.

*Взрослый:* Как вы думаете, что теперь сделает Кейти? (Ответы детей.) **Выскажет свои чувства!**

— Дот! Дот! — кричала Кейти, подзывая свою собаку.

Дот огромными прыжками подбежал к ней. Кейти присела на пол, чтобы поговорить с ним. Дот лизнул ее в лицо шершавым языком.

— Дот, — сказал Кейти, — я хочу рассказать тебе, что сейчас переживаю. Я ужасно злая. Злюсь на дождь. И на папу, потому что он не захотел поехать со мной в парк. Как ты думаешь, что мне делать?

— Гав! — рявкнул Дот.

— Ты думаешь, я должна рассказать папе, что чувствую? — спросила она.

Дот молча смотрел на нее.

— Хорошо, я поговорю с ним.

Кейти побежала к отцу.

— Папа, я очень сердита! Я сержусь на дождь. И на тебя тоже! Я сержусь, потому что ты не поехал со мной в парк.

— Хм, — произнес отец. — Давай разберемся. Ты хочешь поехать в парк и теперь злишься оттого, что я не захотел поехать туда с тобой, так?

— Да, — коротко ответила Кейти, затем добавила: — Я хочу, чтобы мы с тобой веселились.

*Взрослый:* Как вы думаете, что может сделать Кейти? *(Ответы детей.) Попросит помощи.*

— Папа, если я злюсь, что можно сделать, чтобы подобреть?

— О, на этот вопрос трудно сразу ответить. Я думаю, тебе лучше спросить нескольких человек. Наша соседка миссис Беннет, да и тетя Лора сейчас, наверное, дома, и ты можешь с ними посоветоваться.

Кейти подумала немного и решила для начала позвонить по телефону тете.

— Тетя Лора, я очень зла сейчас. Мы с папой собирались поехать сегодня в парк, но с самого утра льет дождь. Не можешь ли ты посоветовать мне какое-нибудь средство от злости?

— Могу сказать тебе, что я делаю в таких случаях, — ответила тетя Лора. — Когда я злюсь дома, я принимаю приятную теплую ванну с пушистой мыльной пеной. Теплая вода смывает все мои дурные чувства. Если же я не дома, то просто представляю себе, как из меня выходит злость, и она действительно улетучивается!

— Как тебе это удается?

— Я мысленно надуваю своей злостью воздушный шарик, плотно завязываю его и отпускаю, а потом смотрю, как он улетает, пока не скроется вовсе.

— Спасибо, тетя Лора, это очень хороший совет.

*Взрослый:* Как вы думаете, что теперь сделает Кейти? *(Ответы детей.) Смыть дурные чувства.*

Кейти захотелось принять теплую ванну.

— Папа, можно я сейчас приму ванну?

— Конечно. Наполнить тебе ванну?

— Да, — сказала Кейти и побежала за пенным шампунем для ванны.

Она прыгнула в ванну. Пена доходила до самого подбородка. Всем своим телом Кейти ощущала, как теплая вода смывает с нее дурные чувства. Одевшись, она побежала к отцу. Тот спросил:

— Ну как, дочка, все еще чувствуешь злость?

— Нет, Способ сработал. Я уже не чувствую злости.

**По ходу чтения дети знакомятся с новыми способами саморегуляции своего эмоционального состояния:**

— замесить тесто «понарошку»;

— высказать свои чувства;

— попросить помощи;

— смыть дурные чувства.

Чтобы дети уловили разницу между чувствами и поступками, в конце каждой страницы текста необходимо спрашивать: «Что сейчас чувствует Кейти?», «Как она теперь поступит?». Это необходимо для того, чтобы дети поняли, что давать волю рукам, оскорблять, обижать других, когда ты злишься — недопустимое поведение.

С целью закрепления полученной информации необходимо провести ряд тренингов.

### Тренинг

Детям предлагается послушать и обыграть следующую ситуацию:

«Юра пришел в детский сад с утра рассерженным, так как мама не купила ему игрушку. Увидев, что Коля и Миша строят игрушечный гараж для новой машины, он подошел к ним и сказал:

— Мне не нравится ваш гараж, не так нужно строить, — и ногой разрушил постройку».

— Как поступят Коля и Миша?

*(Ситуация обыгрывается разными детьми.)*

**Вопросы детям:**

— Что чувствовал Юра, когда пришел в детский сад?

— Что сделал Юра, когда увидел играющих ребят?

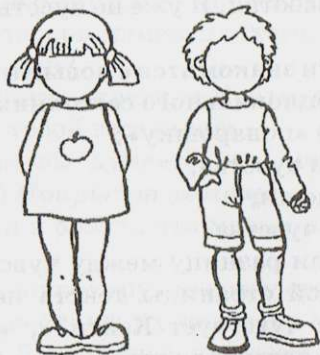
— Что чувствовали мальчики, после того как Юра разрушил их постройку?

— Правильно ли поступили мальчики?

*(Дети выбирают различные способы регуляции поведения в конфликтных ситуациях.)*

### Раскрашивание рисунков.

**Задание:** раскрась так, чтобы получились мальчик, который рассердился на своего друга, и девочка, которая нашла утерянный бантик.



В конце занятия добрый волшебник предлагает станцевать польку «Старый добрый жук» (из кинофильма «Золушка»).

Повеселиться предлагают и злому волшебнику.

Все вместе танцуют и поют:

Станьте, дети,  
Станьте в круг,  
Станьте в круг,  
Станьте в круг!  
Я твой друг,  
И ты мой друг,  
Старый добрый жук.  
Ля-ля-ля...

### ЗАНЯТИЕ 6

#### «Злость, уходи!»

**Цели:** продолжать учить детей на примере сказочных персонажей различать и понимать характер эмоционального состояния людей; упражнять в выражении противоположных эмоциональных состояний (веселый — грустный), учить дифференцировать поступки сказочных персонажей и давать им моральную оценку.

### Ход занятия

Злой волшебник знакомит детей со своей знакомой — Бабой-Ягой.

Взрослый, обращаясь к детям:

— Дети, а вы знаете, почему ее так зовут? Название «Баба-Яга» произошло от древнего слова «ягать», то есть кричать, ругаться.

— Какие поступки чаще всего совершает Баба-Яга? (*Злые, недобрые, вредные, плохие.*)

Видеофрагмент мультфильма «Ивашка из дворца пионеров».

Баба-Яга в свой день рождения украла мальчика Ваню — хотела его съесть. Мальчик был очень умный и своей находчивостью уморил Бабу-Ягу так, что она сама заставила гусей отправить его домой.

**Вопросы для обсуждения:**

— Вам понравилась Баба-Яга? Почему?

— Что хотела сделать Баба-Яга с мальчиком?

— Почему Баба-Яга отпустила Ивашку?

(*Ивашка был очень умным, и Баба-Яга устала с ним бороться.*)

#### Тренинг эмоций (дети становятся в круг)

— Давайте покажем злую Бабу-Ягу. Она кричит: «У-у!», топает ногами, клацает зубами, хмурит брови, руками машет, прыгает. Давайте подрадим Бабу-Ягу: «Баба-Яга, костяная нога, Печку топила, кашу варила».

— Вам нравится такая Баба-Яга?

Взрослый знакомит детей с народной мудростью: «Добро век не забудется».

— Как вы это понимаете?

— Давайте, попросим доброго волшебника превратить злую Бабу-Ягу в добрую, ласковую.

(*Детям предлагается изобразить с помощью мимики и пантомимики веселую Бабу-Ягу.*)

— Красивая Баба-Яга? Почему?

По окончании детям предлагается подумать, как бы они теперь стали называть Бабу-Ягу? (*Бабуля-Ягулечка.*) Если дети затрудняются, то взрослый, может спросить:

— Как ласково, нежно вы называете своих бабушек?

— Какая Баба-Яга вам больше нравится? Почему?

— Если бы Баба-Яга была доброй, какие бы поступки она совершила? (*Дети придумывают истории.*)

### Упражнение «Угадай настроение Бабы-Яги»



— Какое настроение Бабы-Яги вам больше всего понравилось?

**Рисование Бабы-Яги.** Детям предлагается силуэт Бабы-Яги.

Злой волшебник предлагает нарисовать сердитую Бабу-Ягу, а добрый — веселую.

Взрослый предлагает подумать, в каком настроении дети нарисуют Бабу-Ягу.

В конце рисования взрослый выясняет у детей, почему они изобразили ту или иную Бабу-Ягу. (*По ответам детей можно судить об их отношении к злобности, враждебности и доброте.*)

Взрослый предлагает послушать частушки Бабок-Ежек из мультфильма. (*Дети могут подпевать.*)

**Все:** Растяни меха, гармошка!  
Эх играй — наяривай!  
Пой частушки, Бабка-Ежка,  
Пой — не разговаривай.  
Баба-Яга: Я была навеселе  
И мечтала на метле.  
Хоть сама не верю я  
В эти суеверия.  
Самый вредный из людей —  
Это сказочник-злодей.

Вот уж врун искусный...  
Жаль, что он невкусный!  
**Все:** Растяни меха, гармошка!  
Эх, играй — наяривай!  
Пой частушки,  
Бабка-Ежка,  
Пой — не разговаривай!

## ЗАНЯТИЕ 7

### «Поговорим о доброте»

**Цели:** обобщить представления детей о доброте и эмоциональных состояниях, которые соответствуют этому понятию, вызвать стремление совершать добрые поступки; учить передавать эмоциональное состояние человека с помощью мимики, речи, рисунка, формировать позитивный образ своего «Я».

#### Ход занятия

Взрослый предлагает поиграть в игру «Угадай настроение по рисунку». Для этого дети выставляют свои рисунки с изображением девочки, которая нашла свой бантик, и мальчика, рассерженного на своего друга.

#### Вопросы:

- Какое настроение у мальчика?
- Похож ли он на рассерженного?
- А как вы догадались, что он сердит?
- Какое настроение у девочки?
- Почему у девочки хорошее настроение?
- А как вы определили, что у девочки веселое настроение?
- А как чувствуете себя вы?

#### Упражнение «Помоги волшебнику»

Взрослый обращает внимание детей на то, что злой волшебник попал в трудную ситуацию, и ему нужно помочь.

Сегодня волшебник прочитал два стихотворения А. Барто, которые детям хорошо знакомы — об игрушках, с которыми он иногда любит играть.

Зайку бросила хозяйка —  
Под дождем остался Зайка,  
Со скамейки слезть не мог.  
Весь до ниточки промок.

Уронили Мишку на пол,  
Оторвали Мишке лапу —  
Все равно его не брошу,  
Потому что он хороший.

У волшебника есть фотографии трех девочек. Он хотел разобраться, какая из девочек бросила Зайку, какая оторвала лапу Мишке, а какая очень жалеет и Мишку, и Зайку:

— Как же я могу узнать, ведь здесь не нарисовано, что они делают!

Взрослый предлагает рассмотреть фотографии девочек и помочь волшебнику. (*Демонстрация трех портретов девочек с разными выражениями лица: злым, равнодушным и добрым.*)

— Посмотрите, какая вот эта девочка? (*Равнодушная, безразличная.*)

— Какое у нее лицо? Что сделала эта девочка?

Дети сопоставляют выражения лиц девочек с их поступками:

— Начала играть с Зайчиком в саду, но быстро про него забыла и оставила под дождем.

— А эта девочка любит драться, обижать других, она оторвала Мишке лапу и бросила его тут же на пол.

— А эта девочка добрая — всех жалеет.

#### *Упражнение «Выручи из беды»*

Взрослый предлагает детям подумать о том, как бы они выручили из беды Зайку и Мишку.

Дети сочиняют истории, которые обыгрываются с помощью игрушек. Взрослый обращает их внимание на выражение лица злого волшебника: оно изменилось и стало добрым. (*Изображение злого лица заменяется соответствующим.*)

Волшебник благодарит детей за то, что они выручили из беды его любимые игрушки, и говорит, что тоже хочет сделать им что-нибудь приятное.

Звучит сказочная музыка, и волшебник дарит детям сказку о птицах.

**Сказка о птицах.** Давно-давно, в стародавние времена, в Вековечном Лесу жили птицы. Было их видимо-невидимо. В каждом дупле, на каждой ветке сказочных деревьев и кустов они сидели и пели. А деревьев в том лесу было неисчислимое множество. Удивительно красивые песни распевали лесные птахи: звон, свист, трели, гомон стояли в Вековечном Лесу. И казалось, что жить бы птицам да радоваться. Но не тут-то было...

Грусть-печаль поселилась в этом лесу потому, что все птицы: и дрозды, и снегيري, и зяблики, и сороки — все были черного-пречерного цвета. Захаживали в Вековечный Лес и дети по грибы да ягоды, и странники проходили своей доро-

гой. Слушали они разноголосый хор лесных птиц, но отличить их друг от друга не могли. Вот почему в Вековечном Лесу поселилась грусть-печаль. Ведь здорово, когда кто-то на других не похож!

Наскучило так жить птицам, и обратились однажды они к самому главному правителю жизни на Земле — мудрому Солнцу: «О великий Логос! Помоги нам! Сделай нашу жизнь радостной!»

Выслушало Солнце птички просьбы и повелело своей помощнице радостной Радуге спуститься в Вековечный Лес, разобраться и навести там порядок, потому что без Радости — какая жизнь?!

Когда красавица Радуга появилась в лесу в своем семицветном плаще из солнечных струек, птицы замерли в немом изумлении. А Радуга сказала: «Я помогу вам!» Птицы несказанно обрадовались и сразу все слетелись к волшебнице. Радуга сняла свой волшебный плащ, дотронулась до него волшебной палочкой и сказала: «Пусть эти солнечные струи, несущие в себе все краски, разукрасят ваши крылья в ваш любимый цвет!» И в тот же миг плащ рассыпался на тысячи крохотных разноцветных капель. И пролился дождь на собравшихся птиц. Вот с тех пор и радуются птицы своему разноцветному оперению, потому что подарила Радуга: снегирям — красные перышки, горихвосткам да зябликам — оранжевые, щеглам да иволгам — желтые, зеленушкам — зеленые, а зимородкам — голубые, сойкам — синие, голубям и горлицам — фиолетовые перышки. И стало в Вековечном Лесу жить птицам еще лучше, потому что там поселилась Радость. Вот такая сказка...

По окончании сказки волшебник говорит детям:

— Я сам того не заметил, как в моей душе поселилась Радость. Спасибо вам, ребята, за то, что вы помогли мне избавиться от злости. Если вдруг я буду злиться, то постараюсь избавиться поскорее от злости. Я запомнил несколько хороших способов:

- станцевать буйный танец;
- потопать ногами;
- рассказать о своих переживаниях.

Но сейчас я могу поделиться радостью: у меня теперь много друзей — это вы, ребята! Вы такие добрые!

Взрослый знакомит детей и волшебников с народной мудростью: «Добрый человек добру учит».



### Чтение рассказа Л.Н. Толстого «Старик сажал яблони».

Старик сажал яблони. Ему сказали:

— Зачем тебе эти яблони? Долго придется ждать с этих яблонь плоды, и ты не съешь с них яблочки. Старик сказал:

— Я не съем, другие съедят, мне спасибо скажут.

По окончании рассказа взрослый обращается к детям с вопросами:

— Как можно назвать поступок старика? (*Добрым, доброжелательным, сердечным.*)

— Что хорошего вы делали другим людям?

— Что чувствовали люди, которым вы делали добро? (*Радость, удивление, восторг, счастье и т.п.*)

Взрослый подводит детей к понятию «добро»: «Доброта — это отзывчивость, дружеское отношение к людям, это все хорошее и полезное». — С чем можно сравнить добро? (*С солнцем, весенней радугой, яркими, красивыми цветами, мамой.*)

Волшебники обращают внимание на общее настроение группы: оно очень хорошее, радостное — и предлагают повеселиться вместе.

### Игра «Чунга-чанга»

Путешественник пристал на своем корабле к острову, где все радостны и беззаботны. Едва он сошел на берег, как его окружили жители чудесного острова — маленькие чернокожие дети. И на мальчиках, и на девочках были надеты одинаковые пестрые юбочки, на руках у них звенели браслеты с колокольчиками, в ушах у всех были круглые серьги, на шее бусы, в волосах красивые перья. С веселой улыбкой они приплясывали под музыку В. Шаинского «Чунга-Чанга» вокруг путешественника и напевали:

Чудо-остров, чудо-остров,  
Жить на нем легко и просто,  
Жить на нем легко и просто,  
Чунга-Чанга!..

### Упражнение «Рисуем музыку»

Детям предлагается послушать спокойную, мягкую музыку и «нарисовать» ее (вальс Д. Кабалевского). Волшебники дарят детям на память тарелочку с яблочком, которые будут помогать им в трудных ситуациях и знакомить с новыми друзьями.

### ЗАНЯТИЕ 8

#### «Если друзья поссорились»

*Цели:* учить детей анализировать поступки, находить причину конфликта; дифференцировать противоположные эмоциональные переживания: дружелюбие и враждебность. Знакомить детей с конструктивными способами решения конфликтных ситуаций и способствовать их усвоению и использованию в поведении.

#### Ход занятия

На дне «волшебной тарелочки» взрослый «замечает» картинку и демонстрирует детям изображения двух девочек:

— Дети, я хочу вас познакомить с двумя подругами: Олей и Леной. Но посмотрите на выражения их лиц! Как вы думаете, что случилось? (*Поссорились.*)

Мы поссорились с подругой

И уселись по углам.

Очень скучно друг без друга!

Помириться нужно нам.

Я ее не обижала —

Только мишку подержала,

Только с мишкой убежала

И сказала: «Не отдам!»

— Подумайте и скажите: из-за чего поссорились девочки? (*Из-за игрушки.*)

— А вы когда-нибудь ссорились с друзьями? Из-за чего?

— А что чувствуют те, кто ссорится?

— А можно обойтись без ссор?

— Подумайте, как девочки могут помириться?

Выслушав ответы, взрослый предлагает один из способов примирения.

— Автор так закончил эту историю:

Дам ей мишку, извинюсь,

Дам ей мячик, дам трамвай

И скажу: «Играть давай!»

Взрослый акцентирует внимание на том, что виновник ссоры должен уметь признать свою вину.

#### Тренинг эмоций

— Давайте изобразим с помощью выражения лица и движений тела подружек, которые поссорились.

— Вам нравятся лица поссорившихся девочек? Почему?  
(Они некрасивые, сердитые и т.п.)

— Дети, а когда вы ссоритесь с кем-нибудь, вам хочется сразу же помириться?

— А как вы миритесь со своими близкими, друзьями?

Затем взрослый знакомит с еще одним правилом примирения: «Дружба начинается с улыбки...»

### Упражнение «Дружба начинается с улыбки...»

Сидящие по кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча самую добрую улыбку (по очереди).

**Проблемная ситуация** (для проверки степени усвоения правил поведения в сложных ситуациях)

Наташа с Леной играли в мяч. Мяч покатился в лужу. Лена хотела достать мяч, но не удержалась на ногах и сама упала в лужу. Наташа начала смеяться, а Лена горько заплакала.

— Почему заплакала Лена? (Ей стало обидно.)

— Правильно ли поступила Наташа?

— Как бы вы поступили на ее месте?

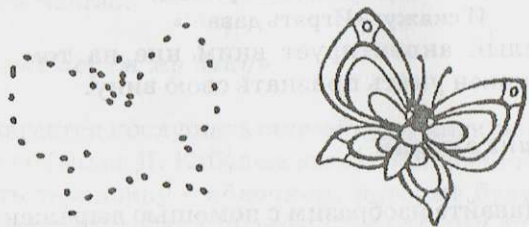
— Давайте поможем девочкам помириться.

В конце беседы взрослый делает обобщение:

— Если вы являетесь виновником ссоры, то умеете первыми признавать свою вину. Вам помогут волшебные слова: «Извини», «Давай играть вместе».

— Почаще улыбайтесь, и вам не придется ссориться!

**Рисование на тему.** Взрослый предлагает детям нарисовать красивых бабочек, которых они могут подарить своим друзьям и, может быть, тем, кто сейчас в ссоре — они помогут помириться.



В конце занятия звучит песня «Голубой вагон» из мультфильма «Старуха Шапокляк»:

Медленно минуты уплывают в даль,  
Встречи с ними ты уже не жди.  
Жить без приключений нам никак нельзя.  
Эй, прибавь-ка ходу, машинист!

**Прпев:** Скатертью, скатертью  
Дальний путь стелется  
И упирается прямо в небосклон.  
Каждому, каждому в лучшее верится,  
Катится, катится голубой вагон.

## ЗАНЯТИЕ 9

### «Правила доброжелательного поведения»

**Цели:** учить детей анализировать свое эмоциональное состояние; познакомить детей с правилами доброжелательного поведения; формировать навыки саморегуляции поведения, контроля эмоций.

#### Ход занятия

Взрослый с помощью «волшебной тарелочки» увидел изображение коз, стоящих на узком мостике.

— Дети, посмотрите, волшебная тарелочка показывает нам двух коз. Но что с ними могло произойти?

Взрослый выслушивает ответы детей, после чего рассказывает узбекскую народную сказку «Упрямые козы».

Жили когда-то на свете две упрямые козы. И вот однажды они встретились на узкой доске, перекинутой через глубокий арык. Вдвоем на доске не разойтись, кому-то надо уступить.

— Эй ты, посторонись с дороги! — закричала одна коза.

— Вот еще, выдумала! Выходит, я из-за тебя пятиться должна? — закричала в ответ другая.

— А почему бы тебе и не попятиться? — настаивала первая.

Долго спорили упрямые козы. А потом отступили каждая на три шага, нагнули головы и... Трах! Стукнулись лбами и обе свалились в воду.

**Вопросы:**

— Понравилось вам, как вели себя козы?

— Почему они оказались в воде?

- Потому что не умели уступать друг другу.
- Что чувствовали козы, когда не могли разойтись на узкой доске?
- Почему их называли упрямыми?

### *Тренинг эмоций*

Дети становятся в пары, и взрослый предлагает им изобразить «упрямых коз», не желающих уступить дорогу. Дети выражают на лице недовольство, хмурят брови, наклоняют головы вперед, начинают сердиться и толкают плечами друг друга.

**Взрослый предлагает детям поиграть в игру «Сказка наоборот».**

Дети придумывают новое название сказки (например, «Вежливые, веселые, добрые козочки»). Решают самостоятельно проблемную ситуацию: две козочки встретились на узкой доске. Как быть? Кто уступит? Какие слова должны произнести козочки? Какое выражение «лица» при этом у них будет?

Вместе со взрослым дети выбирают самый удачный вариант сказки, после чего они вновь распределяются по парам и проводится тренинг эмоций «Вежливые козочки».

### *Игра «Два барана» (для детей с 5 лет)*

— Рано-рано два барана повстречались на мосту.

Игроки разбиваются на пары.

Широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача — противостоять друг другу, не сдвигаясь с места. Кто сдвинулся — тот проиграл. Можно издавать звуки «Бе-бе-бе...».

*Замечание:* следите, чтобы «бараны» не ранили себе лбы.

#### **Вопросы:**

- Дети, что вы чувствовали, когда были в игре «баранами»?
- Хотелось бы вам быть похожими на них? Почему?

— А некоторым ребятам нужна наша помощь. Послушайте историю, которая однажды с ними приключилась.

Ваня хотел быть капитаном. Он подошел к деревянному кораблю, который стоял на площадке, но на капитанском мостике уже стоял Вова в матроске и бескозырке и держался за штурвал.

Ваня тоже взялся за штурвал, пытаясь вытеснить Вову.

Вова начал кричать.

— Как должен поступить Ваня?

— Как бы вы поступили на его месте?

Взрослый выслушивает ответы и подводит детей к выводу:

— Часто дети ссорятся друг с другом потому, что не умеют уступать, вежливо обращаться друг с другом,

**Взрослый знакомит детей с правилами доброжелательного поведения — «Будь внимателен к другому»:**

— если кто-то озабочен, помоги чем можешь;

— прежде чем что-то делать, посмотри, не мешаешь ли ты другому;

— если товарищу очень нужна какая-то вещь, а ты можешь без нее обойтись, предложи ему ее сам;

— товарища надо выручать.

Взрослый: «Дети, сегодня вы были внимательными к проблемам других:

— помогли упрямым козочкам превратиться в вежливых;

— дали умный совет мальчикам — спор нужно решать справедливо, интересными игрушками делиться, привлекательные роли распределять по очереди».

### *Упражнение «Смешной рисунок»*

Прикрепите лист бумаги на дверь, стену.

Играющие выстраиваются в одну линию.

Ведущий завязывает первому глаза, подводит его к «мольберту», дает в руки фломастер и говорит, что сейчас все будут рисовать корову (слона, зайца, принцессу и т.д.).

Все по очереди подходят с завязанными глазами и дорисовывают недостающие детали. Ну и смешная же картина получается!

Во время рисования звучит музыка А. Лядова «Музыкальная табакерка» (волшебная мелодия, игривая и светлая).

## ЗАНЯТИЕ 10

### «Хорошо ли быть одному?»

**Цели:** учить анализировать свое эмоциональное состояние, вербализировать собственные переживания; закреплять знание правил доброжелательного поведения; формировать внимательное отношение к другим людям; во время игр снимать негативные эмоции детей.

#### Ход занятия

В начале занятия воспитатель выясняет настроение детей: для этого им предлагается выбрать цветной листочек и повесить на дерево.

Детям предлагаются два дерева: «Радость» и «Печаль». (Цвет листьев дети выбирают сами, что позволяет взрослому диагностировать их настроения.)

Цветопись настроения:

- красный цвет — восторг;
- оранжевый — радость, веселье;
- желтый — мне приятно;
- зеленый — спокойное настроение;
- синий — грустное настроение, неуверенность;
- фиолетовый — тревожное настроение;
- черный — унылое настроение;
- белый — состояние страха.

Взрослый обращает внимание на общий фон настроения. (На каком дереве больше листьев?) Выясняет причину печали, грусти или тревоги, если такие переживания есть.

**Проверка степени усвоения правил доброжелательного поведения.**

На дне «волшебной тарелочки» взрослый находит записку с просьбой помочь девочкам:

«Кате на день рождения мама подарила красивую куклу. Катя стала с ней играть. К ней подошла ее младшая сестра Вера и сказала: “Я тоже хочу поиграть с этой куклой”. Тогда Катя ответила...»

- Что ответила Катя?
- Почему?
- Как поступила Катя? Почему?

Ответы детей выслушиваются, выбирается наилучший вариант выхода из конфликтной ситуации, и взрослый предлагает эту сценку разыграть.

**Взрослый:** Когда люди не умеют общаться с другими, они грубят, оскорбляют, не хотят уступить, и это часто приводит к тому, что они остаются совсем одни. Как вы думаете, почему?

— Хорошо ли человеку быть одному?

— А я знаю одного героя мультфильма, которому нравилось играть с собственной тенью, а что из этого получилось, вы сами увидите...

**Просмотр мультфильма «Первый раз».** Утенок Кряк дружил только со своей тенью и был этим очень доволен. Выйдя во двор, он обрызгал водой цыпленка, ударил мячом козленка. И вдруг утенок случайно упал в яму. Но на помощь ему пришли те, кого он раньше обижал. Кряк бросает дружбу с тенью и начинает играть с верными друзьями.

**Беседа по содержанию мультфильма.**

- С кем (чем) дружил утенок?
- Как вы думаете, интересно играть только со своей тенью? Почему?
- Что чувствовал утенок, когда упал в яму?
- Кто выручил утенка из беды?
- Как бы вы назвали цыпленка и козленка? (Верными, надежными, настоящими друзьями.)

#### Игра «Тень»

— Предлагаю сыграть в игру «Тень», но не для того, чтобы научиться с нею дружить, а для того, чтобы быть внимательным к другим людям.

Дети разбиваются на пары: один играет роль человека, другой — роль его тени. Человек делает любые движения, тени повторяют их, действуя в том же ритме, что и человек.

#### Игра «Закончи предложение»

- Я обижаюсь, когда...
- Я сержусь, когда...
- Я радуюсь, когда...
- Я грущу, когда...

#### Тренинг эмоций

Детям предлагается улыбнуться, как радостный ребенок; позлиться, как рассерженный человек; погрустить, как осенний дождик.

— Дети, я знаю еще одного героя мультфильма «Летучий корабль», которому очень одиноко. (*Звучит песня «А мне летать охота!»*.)

Я — Водяной. Я — Водяной.  
Поговорил бы кто со мной,  
А то мои подружки —  
Пиявки да лягушки.

*Прпев:* Эх, жизнь моя жестянка...

Да ну ее в болото!  
Живу я, как поганка,  
А мне летать охота!  
Я — Водяной. Я — Водяной.  
Никто не водится со мной.  
Внутри меня водица.  
Ну что с таким водиться?!

*Прпев.*

Взрослый предлагает детям нарисовать Водяному волшебную рыбку, с которой он бы мог подружиться.

## ЗАНЯТИЕ 11

### «Знакомство с понятиями “физическая” и “душевная” боль»

*Цели:* познакомить детей с понятием «физическая и эмоциональная (душевная) боль»; научить различать ощущения, которые люди испытывают во время физической и эмоциональной боли; учить детей управлять эмоциями, сопровождающими боль.

#### Ход занятия

Взрослый с помощью «волшебного яблочка» спрашивает у детей, какие добрые дела они делали в детском саду, дома, на улице.

Педагог поощряет детей за желание помочь другим, прийти на помощь в трудную минуту. На дне «волшебной тарелочки» взрослый и дети видят изображение лягушонка.

— Дети, что случилось с лягушонком? Волшебное яблочко рассказало мне историю, которая с ним приключилась:

Лягушонок прыгал по дорожке  
И о камешек поранил ножку.

«Ой-ой-ой!» — заплакал лягушонок.

Как же голосок его был тонок!

Он листочек к ранке приложил  
И к лягушке-маме поспешил.

#### Тренинг эмоций

Взрослый предлагает всем детям представить, что они лягушата. Вновь читает четверостишие. Задача детей — передать состояние лягушонка, поранившего ногу, с помощью мимики, жестов, пантомимики. (*Дети выражают боль на лице, приподнимают «пораненную» ногу, наклоняются к ноге, прикладывают к ней листочек и на одной ноге, прихрамывая, идут к «маме» — взрослому.*)

#### Беседа с детьми:

— Что чувствовал лягушонок, когда ушиб ногу? (*Боль.*)

— А вы испытывали когда-нибудь боль? (*Ответы детей.*)

*Взрослый:* Боль бывает разная. Есть физическая боль — больно, когда:

- падаешь;
- кто-то сильно толкнул, ударил;
- порезал стеклом ногу или руку;
- ожегся чем-то горячим;
- ужалила оса или пчела;
- кто-то укусил (комар, паук, злая собака);
- очень холодно;

А бывает боль душевная (эмоциональная) — больно, когда:

- кто-то сердито кричит;
- кто-то дразнит, обзывает;
- кто-то не хочет делиться игрушками, сладостями.

Взрослый предлагает детям определить, какую боль испытывал мальчик в следующей ситуации.

*Текст для чтения.* Мальчики во дворе затеяли игру в прятки.

— Юрка, бежим скорее, заберемся в тот большой ящик — там нас никто не найдет.

Юра изо всех сил побежал к ящику, но нечаянно споткнулся, упал и расшиб ногу. Он громко заплакал. Федя подбежал к Юре.

— Успокойся, пожалуйста, Юра. Потерпи. Сейчас я позову твоего папу. Вот увидишь, все будет хорошо.

*Из подъезда вышел Юрин папа:*

— Возьми себя в руки, сынок. Ты же мужчина, а муж-

чины должны держать себя в руках. Ну-ка, покажи, что там у тебя? Какие пустяки! Сейчас мы промоем ранку, перевяжем колено — и все пройдет, а пока не падай духом.

Как говорят, «терпи, казак, атаманом будешь! До свадьбы заживет!»

Дети делают вывод, что мальчик ощущал физическую боль.

— Кто помог Юре почувствовать себя лучше?

— Какие слова утешения использовали друг Федя и папа Юры?

— «Потерпи!»

— «Вот увидишь, все будет хорошо».

— «Не падай духом!»

— «Возьми себя в руки, сынок!»

— «Все пройдет».

**Беседа:**

— Как вы понимаете слова отца: «Возьми себя в руки»? (Сдерживать слезы, перетерпеть боль, не плакать, когда нахлынули слезы.)

— Когда вам больно, кто вам помогает почувствовать себя лучше? (Родные, друзья, врачи.)

— Как можно назвать людей, которые приходят на помощь? (Добрыми, настоящими друзьями.)

— Как можно назвать поступки людей, которые спешат на помощь? (Благородные, добрые дела.)

### Тренинг эмоций

— Ой, ой, живот болит!

Два медвежонка Тим и Том съели вкусные, но невымытые яблоки. У них разболелись животы. Медвежата жалуются:

— Ой, ой, живот болит!

— Ой, ой, меня тошнит!

— Ой, мы яблок не хотим!

— Мы хвораем, Том и Тим!

Жалоба медвежат сопровождается музыкой М. Красева «Жалобная песенка» (из музыкальной сказки «Тим и Том»).

**Выразительные движения:** брови приподнять и сдвинуть, глаза прищурить; туловище согнуть, живот втянуть; руки прижать к животу.

— Дети, как вы думаете, кто может помочь медвежатам? (Айболит.)

Добрый доктор Айболит!

Он под деревом сидит.

Приходи к нему лечиться

И корова, и волчица,

И жучок, и червячок,

И медведица!

Всех излечит, исцелит

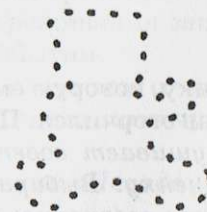
Добрый доктор Айболит!

— Доктор Айболит дал медвежатам лекарство, чтобы не болел животик. А как мы можем утешить медвежат? (Закрепление в речи слов утешения.)

**Рисование на тему:** «Медвежонок выздоровел». Взрослый предлагает детям контурное изображение медвежонка.

Задача детей — показать в рисунке чувства медвежонка после того, как он выздоровел.

Во время рисования звучит музыка В. Адигезалова «Мне очень весело».



## ЗАНЯТИЕ 12

### «Наши добрые дела»

**Цели:** закрепить понятия «физическая и эмоциональная боль»; учить детей понимать чувства, переживаемые другими; стимулировать желание оказать помощь, утешить; развивать чувство доброты; формировать навыки социального поведения.

### Ход занятия

**Взрослый:** Прошло время, и «волшебное яблочко» вновь интересуется тем, какие еще добрые дела успели совершить дети. (Ответы детей взрослый выслушивает и поощряет. «Волшебное яблочко» поощряет детей и называет их поступки «добрыми делами».)

## Обыгрывание ситуаций (поведенческий тренинг)

### Ситуация 1

— Малыш ушибся и заплакал. Пожалейте его.

Один ребенок выполняет роль малыша, падает, плачет. Свое эмоциональное состояние ребенок должен показать с помощью мимики и пантомимики: брови приподняты и сдвинуты, глаза прищурены; ребенок сидит на полу, движением рук «вытирает слезы», туловище вздрагивает. Остальные дети по очереди находят слова утешения и способы оказания помощи. (*Затем дети меняются ролями.*)

### Вопросы:

- Что чувствовал малыш, который ушибся? (*Боль.*)
- А какую боль ощущал малыш? (*Физическую.*)
- Кто помог малышу? (*Ребята.*)
- Какие слова утешения помогли малышу? (*«Потерпи немножечко», «Мы сейчас тебе поможем», «Успокойся, пожалуйста» и т.д.*)

### Ситуация 2

— Коля нечаянно сломал машинку, которую ему недавно подарили на день рождения. Он очень огорчился. Подумайте, как помочь Коле. (*Взрослый выслушивает советы детей, а затем предлагает разыграть сценку. Выбирают мальчика, который должен показать свое огорчение: брови приподняты и сдвинуты, рот полуоткрыт. Звучит музыка Д. Кабалевского «Плакса».*)

Дети самостоятельно находят способы оказания помощи:

- Давай, я попробую ее починить.
- Успокойся: если папа не сможет тебе помочь починить машинку, то можно обратиться в мастерскую по починке разных предметов.
- Не волнуйся, пожалуйста, с машинкой можно играть, но по-другому: теперь она не может перевозить груз, но зато она удобна в гоночных соревнованиях.
- Успокойся, у меня есть точно такая же машинка, и я буду давать тебе с ней поиграть.

Если дети затрудняются в нахождении конструктивных способов решения проблемы, то взрослый сам знакомит с ними детей.

— Какую боль ощущал мальчик, сломав подаренную игрушку? (*Душевную, эмоциональную.*)

— Когда вы расстроены, кто помогает вам чувствовать себя лучше? (*Сам себя успокаиваю, друг, родители, животные, друзья.*)

— Когда ты чувствуешь себя хорошо, то кто или что может испортить твоё настроение? (*Воспитатели, родители, погода и т.п.*)

### Определение причины эмоций.

— Как вы думаете, почему два человека, стоящих под дождем, испытывают разные переживания: один радуется, а другой грустит — у него даже испортилось настроение.

Взрослый, выслушав ответы детей, подводит их к выводу:

— Один рад дождю, потому что он любит прогулки под дождем или думает о том, что раз пошел дождь, то теперь не надо поливать грядки.

Другой думает, что дождь помешал его прогулке, так как в дождливую погоду он не может идти гулять, или огорчен тем, что из-за дождя осталась невскопанной грядка: дождь помешал завершить работу.

Наши переживания зависят от того, что мы думаем о том или ином событии.

Давайте подумаем о чем-нибудь приятном, и у нас улучшится настроение, самочувствие.

### Упражнение «Негаданная радость»

В комнату вошла мама, с улыбкой посмотрела на своих мальчиков и сказала:

— Заканчивайте, ребята, свою игру. Через час мы идем в цирк.

Мама поняла руку и показала билеты.

Мальчики сначала замерли, а потом пустились в пляс вокруг мамы.

### Выразительные движения:

- поднять брови, улыбнуться;
- смеяться, потирать руки одна о другую, причем одна рука может быть сжата в кулак;
- можно хлопать в ладоши, прыгать, пританцовывать.

### Рисование на тему: «Волшебные цветы».

Детям предлагается стать волшебниками и оживить цветы. На контурном изображении цветов дети должны нарисовать лица и раскрасить цветок.

## Игра в цветы

### РОЗА

Зовут меня розой,  
Примите меня.  
Я очень душиста  
И цветом нежна.  
По цвету и имя  
Такое мне дали  
И даже царицей  
За пышность прозвали.

### ЛИЛИЯ

Я — лилия; с вами  
Я буду дружна;  
Кротка и скромна я  
И очень стройна;  
Люблю, наклонившись,  
В ручей поглядеться...  
Позвольте мне с вами  
В кружке повертеться!

### РЕПЕЙ

Репей я колючий,  
Ко всем пристаю.  
Расту при дороге,  
У стенки стою.  
Задеть меня платьем  
Прохожий боится...  
Нельзя ли хоть с вами  
Репью подружиться?

### РЕЗЕДА

Чуть видным кусточком  
Расту я всегда,  
И белым цветочком  
Глядит резеда.  
Приятно лишь пахну,  
Хоть бледна окраска.  
Зато мне повсюду  
Знакомство и ласка.

Дети рисуют под добрую и успокаивающую музыку П.И. Чайковского «Фея сирени».

## ЗАНЯТИЕ 13

### «Наши добрые друзья — животные»

*Цели:* развивать стремление к дружелюбию по отношению к другим; учить правильно выражать свое эмоциональное состояние в поведении; развивать положительную самооценку.

#### Ход занятия

Взрослый на дне «волшебной тарелочки» обнаруживает варежку (можно использовать иллюстрацию). «Волшебное яблочко» говорит, что эту варежку потеряла одна девочка.

**Просмотр мультфильма «Варежка».** Девочка Маша очень хотела завести себе собачку. Выйдя на улицу, она увидела, как ее друзья играли со своими животными. Маша попросила у своей подружки разрешения немного поиграть с ее щенком. Когда она его привела домой, то мама не разрешила ей

оставить щенка. Отдав щенка, Маша загрустила и не заметила, как у нее выпала варежка на снег, которая вдруг превратилась в щенка. Маша очень обрадовалась своему новому другу — щенку.

#### Беседа по содержанию мультфильма.

- О чем мечтала девочка Маша?
- Почему мама не разрешала ей оставить в квартире щенка?
- Почему Маша загрустила, когда ей пришлось вернуть подружке щенка?
- Какое чудо произошло в мультфильме?
- Как чувствовала себя Маша, когда вместо варежки увидела маленького щенка?
- Как вы думаете, почему говорят: «Собака — друг человека». (*Собака охраняет дом человека, спасает от беды. Она никогда не бросает своего хозяина.*)

#### Чтение стихотворения В. Азбукина.

Меня с утра до вечера  
Ругали все вокруг.  
А пес ко мне доверчиво  
Прижался — верный друг.  
Вздыхнул — и замер под рукой.  
И не такой уж я плохой!

#### Беседа:

- Что чувствовал мальчик? (*Обиду.*) Почему?
  - Кто утешил ребенка? (*Пес.*)
  - Как можно назвать в этом случае собаку? (*Настоящим верным другом.*)
  - Всегда ли мы правильно обращаемся со своими друзьями-животными?
- Выслушав ответы детей, взрослый предлагает детям послушать рассказ «Самое страшное».

Вова рос крепким и сильным мальчиком. Все боялись его. Да и как не бояться такого!

Товарищей он бил. В девочек из рогатки стрелял. Взрослым рожи строил. Собаке Пушку на хвост наступил. Коту Мурзю усы выдергивал. Колючего ежика под шкаф загонял. Даже своей бабушке грубил.

Никого не боялся Вова.

Ничего ему страшно не было.

И этим он очень гордился.

Гордился, да недолго.



## Тренинг эмоций

— Давайте покажем, каким был Вова. (*Дети должны с помощью жестов, мимики и пантомимики передать эмоциональное состояние героя — гнев, злость, жестокость.*)

— Как вы думаете, что произошло дальше?

**Сочинение детьми историй-продолжений предыдущего рассказа.** По окончании детских рассказов взрослый предлагает послушать, как этот рассказ закончил писатель Е. Пермяк.

— Настал такой день, когда мальчики не захотели с ним играть. Оставили его — и все. Он к девочкам побежал. Но и девочки, даже самые добрые, тоже от него отвернулись.

Кинулся тогда Вова к Пушку, а тот на улицу убежал. Хотел Вова с котом Мурзеем поиграть, а кот на шкаф забрался и недобрыми зелеными глазами на мальчика смотрит. Сердится.

Решил Вова из-под шкафа ежика выманить. Куда там! Ежик давно в другой дом жить перебрался. Подошел, было, Вова к бабушке. Обиженная бабушка даже глаз не подняла на внука. Сидит старенькая в уголке, чулок вяжет да слезинки утирает.

Наступило самое страшное из самого страшного, какое только бывает на свете: Вова остался один. Один-одинешенек!

— Почему мальчик остался один?

Затем взрослый обобщает ответы детей:

— Мальчик рос сильным, но злым: он обижал своих друзей, причинял им боль, смеялся над взрослыми, жестоко обращался с животными.

Далее взрослый предлагает детям составить правила обращения с животными и соблюдать их:

- животных нужно любить;
- ухаживать за ними;
- вовремя кормить, выводить на прогулку, играть;
- нельзя мучить, причиняя боль, пинать ногами, злить.

**Рисование на тему: «Мой верный друг — собака».**

Детям предлагается контурное (с помощью точек) изображение собаки. Соединив по порядку точки, дети получают изображение собаки. Получившийся контур взрослый предлагает раскрасить так, чтобы получилась добрая или веселая, смешная или грустная собака.

Во время рисования звучит песня В. Шаинского «Пропала собака».



## ЗАНЯТИЕ 14

### «Учимся помогать нашим друзьям — животным»

**Цели:** развивать у детей чувство доброты, сопереживания, стремление поддерживать других; формировать доброжелательное отношение к животным, желание обрести в животном друга.

### Ход занятия

На дне волшебной тарелочки взрослый «находит» загадку о кошке («Ночью не спит, мышат сторожит») и просит ее отгадать. Затем из корзинки он достает живого котенка и просит детей угадать, как его зовут.

— Это кошка Марыся. Хозяйка напоила ее молочком, поэтому она сейчас сытая, довольная. Песенки поет, мурлычет. А еще Марыся любит сама с собой играть: сама себя за хвост ловит, на всех фыркает, пыжится. Но интереснее ей играть со своей хозяйкой — ловить блестящую мышку, привязанную на веревочку. Кошка Марыся предлагает детям поиграть.

### Игра «Мышь и мышеловка»

Необходимое число играющих — 5–6. Все образуют круг, плотно прижимаются друг к другу ногами, бедрами, плечами и обнимают соседа за талию — это «мышеловка» (или сеть).

Водящий — в кругу. Его задача — всеми возможными способами выбраться из мышеловки: отыскать «дыру», уговорить кого-то раздвинуть играющих, найти другие способы

действий. При этом взрослый следит, чтобы ноги «мышеловки» не пинали мышку, не делали ей больно.

Если взрослый замечает, что мышонok загрустил и никак не может выбраться, он регулирует ситуацию, например: «Давайте все вместе поможем мышонку, расслабим ножки и руки, пожалеем его».

Взрослый показывает детям иллюстрацию с изображением кошки и читает стихотворение И. Токмаковой.

Это ничья кошка,  
Имени нет у нее.  
У выбитого окошка —  
Какое ей тут житье!  
Холодно ей и сыро,  
У кошки лапка болит,  
А взять ее в квартиру  
Соседка мне не велит.

— Давайте подумаем вместе, что было дальше? (*Дети придумывают вместе со взрослым конец истории и выбирают лучший вариант.*)

Взрослый предлагает послушать другую историю про котенка и читает стихотворение Е. Благиной:

Я нашла в саду котенка.  
Он мяукал тонко-тонко,  
Он-мяукал и дрожал.  
Может быть, его побили  
Или сам он убежал?  
День с утра стоял ненастный,  
Лужи серые везде...  
Так и быть, зверек несчастный,  
Помогу твоей беде!  
Я взяла его домой,  
Накормила досыта...  
Скоро стал котенок мой —  
Загляденье просто!  
Шерсть — как бархат,  
Хвост — трубой...  
До чего хорош собой!

**Беседа:**

— Что чувствовала девочка, когда увидела брошенного котенка? (*Жалость, сочувствие.*)

— Давайте все покажем лицо девочки, нашедшей котенка.

— Как чувствовал себя брошенный котенок? (*Жалобно мяукал, дрожал. Ему было страшно и холодно.*)

— Давайте все вместе покажем брошенного котенка. (*Взрослый обращает внимание на точную передачу образа потерявшегося котенка.*)

— Как девочка помогла котенку?

— Каким стал котенок после того, как девочка взяла его домой? (*Веселым, ухоженным, здоровым.*)

### Разыгрывание сценки парами

Взрослый предлагает разыграть сценку по стихотворению «Котенок». Между детьми распределяются роли: девочки и бездомного котенка. Взрослый читает стихотворение, а дети с помощью мимики и жестов передают эмоциональное состояние героев стихотворения.

По окончании игры дети выбирают ту пару, которой лучше всех удалось передать эмоциональное состояние героев с помощью мимики, жестов, пантомимики. Взрослый выясняет, есть ли у детей дома котята; как их зовут; как они выглядят; любят ли дети с ними играть; как ухаживают за своими животными.

**Рисование на тему: «Мой котенок».** Детям дается заранее подготовленная схема рисунка, представленная контурными точками. Дети должны их соединить по порядку и у них получится изображение кошки. Получившийся контур взрослый предлагает раскрасить так, чтобы изображение было похоже на кошку (котенка) ребенка или на ту, о которой он мечтает.



В конце занятия дети вместе со взрослыми могут спеть песенку, встав в хоровод и выбрав «кота»:

Мыши спят на крышах,  
Дети спят в кроватках,  
Рыжий кот Мурлыка вышел на карниз,  
У него на лапках — белое «кис-кис».

Вместо микрофона  
Хвост берет мурлыка,  
Песенка не новая,  
Но зато своя:  
«Кис, кис — мяу!»  
Вот и вся музыка.  
«Кис, кис — мяу!»  
Вот и все слова.

## ЗАНЯТИЕ 15

### «Мой лучший друг»

*Цели:* учить детей анализировать конфликтные ситуации; развивать эмоциональную устойчивость в ситуациях проявления агрессии; формировать адекватные формы поведения и коммуникативные навыки; развивать умение снимать эмоциональное напряжение.

#### Ход занятия

Взрослый в начале занятия предупреждает о возможном приходе гостя — мальчика, которого зовут Антоша. Затем взрослый обращает внимание детей на то, что кто-то поет.

Антоша приходит в гости и поет детям отрывок из песни старухи Шапокляк:

...Кто людям помогает,  
Теряет время зря —  
Хорошими делами  
Прославиться нельзя.  
И я вам предлагаю  
Всем делать точно так,  
Как делает старуха  
По кличке Шапокляк.

Далее взрослый обыгрывает сценку встречи гостя:

— Здравствуй, Антоша! Познакомься с ребятами.

— А что за песню ты нам сейчас спел?

— А разве вы ее не знаете? Это песенка из моего любимого мультфильма. А какого — пусть дети сами отгадают! (*Дети узнают мультфильм «Чебурашка и крокодил Гена».*)

— Дети, а чью песенку спел Антошка? (*Старухи Шапокляк.*) Почему?

— Почему с ней никто не хотел дружить? (*Потому что она была злой, вредной, всем мешала.*)

### Тренинг эмоций

Покажите, как старуха Шапокляк:

- злится;
- разрушает домик и смеется при этом;
- просит прощения за свои проступки;
- улыбается.

#### Анализ конфликтных ситуаций «Как бы ты поступил?»

Коля построил замок из песка. И все им любовались. Только один Игорь сказал, что он может сделать лучше, а когда Коля не поверил, разбежался и затоптал всю постройку.

— Как поступил Игорь?

— Что чувствовал Коля, когда Игорь разломал его постройку? (*Обиду, досаду.*)

— Как бы вы поступили на месте Коли?

— Какие советы вы можете дать Игорю?

(*Играй дружно; не обижай товарища; не ссорься с товарищем; если товарищ не умеет делать то, что умеешь ты, покажи ему, посоветуй — вместе будет интереснее; нужно радоваться успехам других.*)

Если дети не смогут перечислить все эти правила, взрослый сам их называет и объясняет значение каждого правила, раскрывая нравственную сущность того или иного поступка.

Взрослый предлагает послушать рассказ Ю. Ермолаева «Лучший друг».

Оставил Коля свой самокат во дворе, а сам ушел обедать.

Не успел поест, как видит: на его самокате Вовка Луков катается. Рассердился Коля и во двор побежал. «Сейчас, — думает, — отлуплю Вовку. Чтоб чужие вещи без спроса не брал». Подскочил к нему — сердитый, даже кулаки сжал. А Вовка увидел его и сказал мальчику, который рядом стоял:

— Знакомься, Игорек, это мой самый лучший друг — Коля.

Смутился Коля, разжал кулаки и неожиданно для себя сказал:

— Что же вы на самокате-то не катаетесь?

**Беседа:**

- Можно ли назвать Колю и Вову друзьями? Почему?
- Из-за чего рассердился Коля?

— Какое желание возникло у Коли, когда он увидел, что Вова взял без спроса его самокат?

— А у вас были случаи, похожие на тот, что описан в рассказе?

— Что вы чувствовали в этой ситуации?

— Что вам хотелось сделать?

— Как вы считаете, стоит ли драться, ссориться из-за того, что кто-то взял без разрешения вашу вещь?

— Какие советы дали бы вы друзьям в подобном случае?

### *Игра «Угадай настроение»*

Детям дается набор пиктограмм с видами настроения (веселое, грустное, сердитое, доброе, счастливое и т.п.). После определения «настроения» каждой пиктограммы дети разбиваются на пары. Один ребенок берет пиктограмму и, не показывая ее другому, называет настроение, которое на ней изображено. Второй должен найти пиктограмму, задуманную партнером. После этого дети сравнивают две выбранные картинки.

При несовпадении можно попросить детей объяснить, почему они выбрали ту или иную пиктограмму для определения настроения.

**Рисование на тему «Мое настроение».** Детям предлагается рассмотреть рисунок, представить себя на месте изображенных детей и подумать, какое у каждого из них было бы настроение в данной ситуации. Свое настроение дети рисуют с помощью пиктограммы.

В конце занятия дети слушают или поют песню на музыку В. Шаинского.

Антошка, Антошка,  
Пойдем копать картошку!  
Антошка, Антошка,  
Пойдем копать картошку!

*Прпев:* Дили-дили! Трали-вали!  
Это мы не проходили!  
Это нам не давали!

Антошка, Антошка,  
Сыграй нам на гармошке!  
Антошка, Антошка,  
Сыграй нам на гармошке!

*Прпев.*

Антошка, Антошка,  
Готовь к обеду ложку! Антошка, Антошка,  
Готовь к обеду ложку!

*Прпев:* Дили-дили! Трали-вали!  
Это, братцы, мне по силе,  
Откажусь теперь едва ли!

## **ЗАНЯТИЕ 16**

### **«Волшебная книга добрых дел»**

*Цели:* учить детей управлять своими эмоциями в конфликтных ситуациях, конструктивным способом разрешения конфликтов; формировать осознанное понимание нравственного смысла художественных произведений; развивать понимание чувства обиды, учить выражать его с помощью мимики.

#### **Ход занятия**

Взрослый показывает детям Волшебную книгу, в которую они будут записывать добрые поступки.

Педагог беседует с детьми о тех добрых делах, которые они успели совершить, вместе с детьми анализирует их и записывает в Волшебную книгу.

К детям приходит мальчик Антошка, он чем-то расстроен. Взрослый приветствует детей и обращает внимание на Антошку:

— Что случилось? Ты чем-то расстроен?

— Сегодня я вышел во двор и увидел, как ребята играли в убегалки-догонялки. Можно мне с вами поиграть? — спросил я ребят. — Чур, буду убегалка!

— Нет уж, — ответили ребята, — если хочешь, чтобы мы тебя приняли в игру, сначала побудь догонялкой.

— Я обиделся и ушел. Но потом, когда оглянулся и увидел, как весело бегают ребята и как быстро превращаются в убегалку, мне стало грустно, я подумал, что обиделся зря, и решил вернуться...

— Но почему же ты грустишь?

— Потому что я не вернулся, из-за того, что не знал, что сказать ребятам.

Взрослый, успокаивая Антошку, обращается к детям с просьбой ему помочь.

### Дискуссия:

— Антошка признался нам, что обиделся на ребят зря. Вы согласны с этим? Почему зря? (*Дети не отказали ему в игре, но есть правило очередности.*)

- Приходилось ли вам обижаться?
- На кого вы обижаетесь чаще всего?
- Что вам хочется сделать с обидчиком?
- Хотелось ли вам отомстить обидчику?
- Что вы делали для того, чтобы отомстить?

### Чтение рассказа В. Осеевой «Отомстила».

Катя подошла к своему столу — и ахнула: ящик был выдвинут, новые краски разбросаны, кисточки перепачканы, на столе стояли лужицы бурой воды.

— Алеша! — закричала Катя. — Алеша! — И закрыла лицо руками, громко заплакала.

Алеша просунул в дверь круглую голову. Щеки и нос у него были перепачканы красками.

— Ничего я тебе не сделал! — быстро сказал он.

Катя бросилась на него с кулаками, но братишка исчез за дверью и через раскрытое окно прыгнул в сад.

— Я тебе отомщу! — кричала со слезами Катя.

Алеша, как обезьянка, вскарабкался на дерево и, свесившись с нижней ветки, показал сестре нос.

— Заплакала! Из-за каких-то красок заплакала!

— Ты у меня тоже заплачешь! — кричала Катя. — Еще как заплачешь!

— Это я-то заплачу? — Алеша засмеялся и стал быстро карабкаться вверх. — А ты сначала поймай меня.

Вдруг он оступился и повис, ухватившись за тонкую ветку. Ветка хрустнула и обломилась. Алеша упал.

Катя бегом бросилась в сад. Она сразу забыла свои испорченные краски и ссору с братом.

— Алеша! — кричала она. — Алеша!

Братишка сидел на земле и, загоразивая руками голову, испуганно смотрел на нее.

— Встань! Встань!

Но Алеша втянул голову в плечи и зажмурился.

— Не можешь? — испуганно спрашивала Катя, ощупывая Алешины колени. — Держись за меня.

Она обняла братишку за плечи и осторожно поставила его на ноги.

— Больно тебе?

Алеша мотнул головой и вдруг заплакал.

— Что, не можешь стоять? — спросила Катя.

Алеша еще громче заплакал и прижался к сестре.

— Я никогда больше не буду трогать твои краски... никогда... никогда... не буду!

— Из-за чего Катя обиделась на Алешу?

— Как Катя отомстила брату?

— К чему привело желание Кати отомстить брату?

— Что чувствовала Катя, когда Алеша упал с дерева?

— Что чувствовал Алеша?

— Как бы вы поступили в этой ситуации?

Взрослый выслушивает детские мнения, после чего лучший вариант обыгрывается.

### Поведенческий тренинг

Дети распределяются парами и демонстрируют выход из конфликтной ситуации.

Взрослый подводит детей к осознанию нравственной сущности поступков:

— Маленькие дети еще многого не знают, поэтому им нужна помощь.

Дети знакомятся еще с одним правилом доброжелательного поведения:

— Если товарищ не умеет делать то, что ты умеешь, покажи ему, посоветуй, расскажи — вместе будет интереснее.

### Игра «Падающая башня»

Взрослый предлагает всем вместе поиграть в игру, которая помогает избавляться от злости, обиды и дает возможность повеселиться.

Из подушек строится высокая башня. Задача каждого участника — штурмовать башню, запрыгнуть на нее, издавая победные крики типа: «А-а-а!», «Ура!» и т.д. Побеждает тот, кто запрыгнет на башню, не разрушив ее стены. Каждый участник может сам себе построить башню такой высоты, которую, по его мнению, он способен покорить. После каждого штурма «болельщики» издают громкие крики одобрения и восхищения: «Молодец!», «Здорово!», «Победа!» и т.д.

**Рисование «Дерево радости».** Взрослый раздает детям контурные изображения дерева и наборы цветных карандашей. Задача детей — передать «настроение» дерева.

— А этот рисунок раскрась так, чтобы получилось дерево Радости.



В конце занятия дети поют песню «Пусть падают капли».

Если дождик идет — не значит,  
Будто туча от горя плачет.  
Просто хочется доброй туче,  
Чтоб росли мы быстрее и лучше.

*Прпев:* Пусть падают капли,  
А мы веселимся!  
Ни капли, ни капли  
Дождя не боимся!

Как услышим раскаты грома,  
Так вспрыжку бегом из дома!  
Мы с дождем, как и с солнцем, дружим,  
Ну-ка, все босиком по лужам!

*Прпев.*

От последней упавшей капли  
Вспыхнет радуга пусть внезапно!  
На умытой дождем планете  
Пусть от радости пляшут дети!

*Прпев.*

## **ЗАНЯТИЕ 17** **«Что значит быть добрым?»**

*Цели:* продолжать учить детей управлять своими эмоциями в конфликтных ситуациях; знакомить со способами

разрешения конфликта, снятия напряжения; формировать осознанное отношение к социальным нормам поведения; закреплять навыки доброжелательного поведения в повседневной жизни.

### **Ход занятия**

В гости к детям приходит мальчик Антошка и просит ему помочь разобраться в том, за что он был наказан. Чтение стихотворения Р. Сеф «Доброта».

Вчера решил я  
Добрым быть,  
Всех уважать  
И всех любить.  
Коле отдал обезьянку,  
Мишку,  
Зайца  
И собачек.  
Шапку,  
Варежки  
Подарил я  
Свете мячик,  
Подарил я  
Пете мячик,  
И шкаф  
Подарил  
Я Гале...  
И вот за доброту мою  
Меня же наказали!

### **Вопросы для дискуссии:**

- За что был наказан Антоша?
- Правильно ли поступили взрослые?
- Что значит — быть добрым?

Выслушав ответы детей, взрослый обращает их внимание на обобщенное содержание понятия «доброта»:

— Добрый — это тот, кто помогает взрослым, не обижает младших, защищает слабых.

### **Рассматривание иллюстрации.**

Детям предлагается подумать, что произошло:

- Кто обидел маленького мальчика?
- Как вы догадались, что большой и сильный мальчишка обидел маленького мальчика?
- Какие слова и как мог произнести обидчик?
- Кто защитил маленького мальчика?
- Как можно назвать его поступок?

В конце беседы взрослый знакомит с новыми правилами доброжелательного общения:

- Слабого всегда выручай.
- Стыдно обижать маленьких и слабых.



### Тренинг эмоций

Детям предлагаются фразы типа «Иди сюда!», «Не мешай мне» и т.п. произнести:

- грубо, со злостью, громко;
- вежливо, спокойно.

### Вопросы:

- Что вы ощущали, когда к вам обращались грубо/вежливо?
- Что вам хотелось сделать, когда к вам обращались грубо/вежливо?
- Бывали ли у вас случаи, когда вы разговаривали с кем-нибудь грубо, со злостью? Почему?
- Что вы чувствовали при этом?
- К чему может привести грубость?

### Упражнение: «Добрый — злой»

Детям предлагается рассмотреть иллюстрации, изображающие сказочных персонажей, и определить:

- Кто из них — добрый, а кто — злой?
- Как вы об этом догадались?
- Чье изображение вам больше понравилось? Почему?

### Игра «По кочкам»

Антошка предлагает поиграть в капризных лягушек. Подушки раскладывают на полу на расстоянии, которое можно с некоторым усилием преодолеть в прыжке.

Играющие — лягушки, живущие на болоте. Вместе на одной кочке капризным «лягушкам» тесно. Они запрыгивают на подушки соседей и квакают: «Ква-ква, подвинься!».

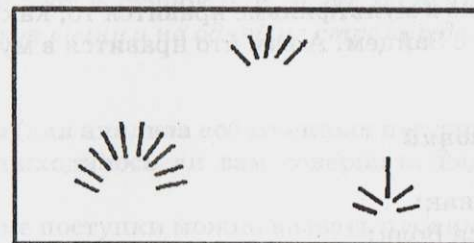
Если двум лягушкам тесно на одной подушке, то одна из них прыгает дальше или сталкивает в «болото» соседку, и та ищет себе новую кочку.

Взрослый тоже «прыгает по кочкам». Если между «лягушками» дело доходит до серьезного конфликта, он «подскакивает» и помогает найти выход.

Перед началом игры взрослый может поупражняться с детьми в интонационном произношении фразы «Ква-ква, подвинься!»

Рисование «Дорисуй картинку». Антошка предлагает детям дорисовать картинку, работу над которой он не успел завершить.

Задача детей — увидеть в штрихах образ и дорисовать его.



### Упражнение «Танец»

По окончании рисования взрослый предлагает Антошке рассказать о своей картинке с помощью танца.

Задача ребенка — выразить в танце созданный в рисунке образ.

Для фона рекомендуется использовать любую подвижную музыку в быстром темпе, но без текста.

## ЗАНЯТИЕ 18

### «Как примирить волка с зайцем?»

**Цели:** учить детей анализировать собственное поведение и поступки других; формировать позицию ненасилия; развивать воображение и снимать эмоциональное напряжение путем рисуночной терапии.

#### Ход занятия

В гостях у детей — мальчик Антошка. Взрослый сообщает о том, что Антошка очень любит смотреть мультфильм «Ну, погоди!» (А вы?) Взрослый предлагает посмотреть фрагмент.

Волк приходит на стройку. Увидев Зайца, он решил его поймать. В это время Бегемот дает Волку батарею, чтобы тот отнес ее в здание. Волк относит батарею и снова встречает Зайца. Погоня за Зайцем. Заяц оказывается в тупике. И здесь Волк решил, что он его поймал. Бегемот дает волку задание заложить стену. Волк быстро выполняет задание, думая, что теперь-то он уж точно сможет поймать зайца, но случилось неожиданное: волк сам себя замуровал в стене. Ему ничего не остается, как пробить стену. В итоге волк оказывается в больнице.

#### Беседа по содержанию мультфильма:

— Антошке в мультфильме нравится то, как Волк постоянно ссорится с Зайцем. А вам что нравится в мультфильме? Почему?

#### Тренинг эмоций

Покажите, как:

- сердится Волк;
- Заяц боится Волка.

Что вы чувствовали, когда изображали Волка, Зайца?

**Сочинение новой версии очередной серии мультфильма «Ну, погоди!»**

— Представьте себе, что в вашей новой серии мультфильма «Ну, погоди!». Волк должен подружиться с Зайцем. Волк долго думает, но не знает, с чего начать.

А как вы думаете, с чего должен начать примирение Волк? Взрослый выслушивает ответы детей, выбирает оптимальный вариант и предлагает провести «репетицию съемки» новой серии мультфильма.

## Поведенческий тренинг

Распределяются роли, и дети демонстрируют сцену примирения Волка и Зайца с помощью диалога, мимики, жестов.

— Какой Волк вам больше нравится: злой, сердитый или внимательный, добрый? Почему?

— Какие вы знаете мультфильмы, где Волк совершает добрые поступки? («Осенние корабли», «Волк и лиса», «Самый маленький гном».)

— В каких мультфильмах Волк причиняет вред, боль другим? («Три поросенка», «Красная Шапочка», «Семеро козлят».)

— Какие поступки Волка вам больше нравятся? Почему?

Взрослый, обращаясь к Антошке:

— Тебе понравилась новая серия мультфильма «Ну, погоди!» (Да!)

С помощью сказочного персонажа взрослый делает вывод:

— Добрый волк очень симпатичный, потому что он умеет дружить, никого не обижает, с ним весело.

Взрослый обращает внимание детей на то, что сегодня они сделали все вместе одно доброе дело: подружили Волка с Зайцем, и этот поступок они могут записать в Волшебную книгу. (Берет ручку и на одной из страниц делает очередную запись.)

#### Вопросы (для анализа собственных поступков):

— А приходилось ли вам совершать недобрые, плохие поступки?

— Какие поступки можно назвать плохими? Хорошими?

— Что вы чувствовали, когда поступали плохо?

— Что вы чувствовали, когда совершали хорошие поступки?

— Что чувствовали те, кому вы помогали?

#### Игра «Хорошо — плохо»

Детям предлагается оценить поступки и действия с двух позиций: хорошо это или плохо?

Взрослый раздает детям фишки двух цветов — красного и черного, с помощью которых они будут оценивать соответственно: хорошие поступки — фишки красного цвета; плохие



поступки — фишки черного цвета. Взрослый называет поступок или действие, а дети должны поднять фишку, соответствующую его моральной оценке.

#### Примерный перечень детских поступков для игры.

##### Плохие

- 1) порвал блузку;
- 2) обидел Друга;
- 3) поссорился с мамой;
- 4) толкнул ногой щенка;
- 5) ударил котенка;
- 6) разрушил птичье гнездо.

##### Хорошие

- 1) защитил слабого;
- 2) проведаль больного друга;
- 3) обогрел и накормил
- 4) помог младшей сестре одеться и др.

**Рисование:** «Графическая музыка». Детям предлагается с закрытыми глазами проводить по бумаге разнообразные линии в соответствии с восприятием музыки.

По окончании рисования дети должны найти в линиях образы птиц, животных и т.д.

Каждый увиденный образ ребенок обводит карандашом другого цвета.

## ЗАНЯТИЕ 19

### «Как реагировать на гнев взрослых»

**Цели:** закреплять навыки конструктивного поведения в конфликтных ситуациях; развивать эмоциональную произвольность, эмпатию; формировать осознанное отношение к социальным нормам поведения, положительный образ «Я».

#### Ход занятия

В гостях у детей мальчик Антошка.

Антошка делится с детьми своей бедой: он разбил любимую мамину вазу и теперь боится, что будет за это наказан. Взрослый обсуждает вместе с детьми эту ситуацию:

- Как это могло случиться?
- Что чувствует сейчас Антошка? (*Страх.*)
- Чего боится Антошка? Почему?
- Наказывают ли вас родители?
- Как ругают вас родители? (*Грозят отшлепать, ставить угол, говорят обидные слова.*)
- Что вы делаете в ответ?

Взрослый предлагает детям и Антошке ряд советов, которые могут помочь им в споре с родителями:

1) Скажите взрослым, что вам страшно, когда они на вас кричат.

2) Покажите готовность исправить свою ошибку: «Что мне сделать, чтобы ты не ругалась?» Это поможет смягчить гнев взрослого. А главное, помните: родители любят вас.

3) Иногда полезно переждать «бурю». Пусть взрослый человек сам успокоится, и вы позже сможете с ним спокойно поговорить.

#### Тренинг

Взрослый предлагает детям разыграть ситуацию: ребенок разрисовал мелками стены в ванной комнате. Мама грозит наказать виновника.

— Как вы поступите в этой ситуации?

*Возможные варианты ответов:*

- Мне очень страшно, не надо кричать.
- Что я могу сделать, чтобы ты успокоилась?
- Я сейчас сам (сама) вымою стены.

Распределяются роли. В конце сценки взрослый говорит о том, что ему уже не хочется ругать своих детей. Он может предложить им вместе смыть мел со стен.

Антошка предлагает послушать историю В. Осеевой «Кто наказал его?», в которой один мальчик сам себя наказал.

— Я обидел товарища. Я толкнул прохожую. Я ударил собаку. Я нагрубил сестре. Все ушли от меня. Я остался один и горько заплакал.

— Кто наказал его? — спросила соседка.

Детям предлагается попробовать ответить на этот вопрос.

Выслушав ответы детей, взрослый просит Антошку прочитать, как закончила этот рассказ В. Осеева:

— Он сам наказал себя, — ответила мама.

**Вопросы по содержанию рассказа:**

- Как мальчик наказал сам себя? (*Он остался один.*)
- Почему он остался один? (*Обижал товарища, грубо вел себя с прохожими, сестрой, причинил боль собаке.*)
- Что чувствовали те, кого обижал мальчик? (*Неприятные чувства, боль, обиду.*)

— Какие правила доброжелательного поведения нарушил мальчик? (*Будь внимателен к другому; не обижай товарища; будь приветлив, не груби другим; заботься о животных.*)

— А как мы можем помочь мальчику?

Взрослый обращает внимание детей на то, что, если мальчик заплакал, значит, не такой уж он и плохой — ему нужно помочь.

— Давайте посоветуем мальчику, как помириться с теми, кого он обижал.

Затем закрепляются знания правил доброжелательного поведения по отношению к сверстникам, взрослым, животным и т.д.

### **Упражнение «Жители волшебного домика»**

Детям предлагается рассмотреть жильцов волшебного домика.

— Какое у каждого из них настроение?

— Как вы догадались?

### **Тренинг эмоций**

С помощью мимики и жестов детям предлагается изобразить жильцов волшебного домика, пребывающих в разном настроении:

- спокойном;
- печальном, грустном;
- тревожном, беспокойном;
- веселом, игривом;
- драчливом, агрессивном;
- превосходном.

### **Вопросы:**

— Что вы чувствовали, когда изображали настроения жильцов дома?

— С какими жильцами вам бы хотелось поселиться в одном доме?

**Рисование на тему «Какой я?».**

Детям предлагается нарисовать себя — такими, какими они себя представляют.

Рисование сопровождается звучанием спокойной музыки.

## **ЗАНЯТИЕ 20**

### **«Настоящий друг познается в беде»**

**Цели:** учить детей дифференцировать ощущения дружбы и неприязни, чувствовать эмоциональное состояние другого человека; закреплять знания правил доброжелательного поведения; развивать способность находить в реальной жизни ситуации, аналогичные по своему нравственному содержанию таким, о которых они читали в книжках.

### **Ход занятия**

В гости к детям приходит мальчик Антоша со своим другом Мишуткой. Мишутка знакомит детей со своими друзьями: Ежиком и Зайцем — и предлагает посмотреть фильм о том, что настоящий друг познается в беде (**мультфильм «Трям, здравствуйте!»**).

Ежик думает: что подарить Зайцу на день рождения? Встречает Медведя, который сочиняет песенку о неведомой стране «Трям», в которой говорят «Здравствуйте!». Медведь предлагает ежику вместе сочинить песенку и отправиться в путешествие. Ежик предлагает взять с собой Зайца. Возникает ссора из-за того, что Медведь хочет дружить только с Ежиком. Взлетают в облака, ссора разгорается, и Медведь, оступившись, падает вниз. В это время Заяц ищет Ежика и Медведя, чтобы пригласить их к себе на день рождения. Увидев падающего Медведя, он его спасает. Друзья мирятся. Медведь дарит Зайцу сказочную страну «Тили-мили-трямдию». Все взлетают на облако и поют песню «Облака».

### **Беседа по содержанию мультфильма:**

- Почему Медведь поссорился с ежиком?
- А вы умеете дружить?
- А что значит — дружба? (*Близкие, добрые отношения.*)
- Как вы понимаете пословицу: «Друг познается в беде»?
- В какую беду попал Медведь?
- Что чувствовал Медведь, когда падал с облака вниз?
- Кто пришел ему на помощь?
- А вам приходилось ссориться со своими друзьями? Из-за чего?
- Что вы чувствовали в этот момент?
- А что вы чувствуете, когда вам удается помириться со своими друзьями?

### Тренинг эмоций

Жили-были три загадочные подружки: Плакса, Злюка и Резвушка. (Показ иллюстраций.) Однажды, гуляя, они попали под дождь и сильно промокли.

— Покажите, как они себя поведут.

После упражнения можно предложить детям подумать:

— Какую из трех подружек вам было приятнее изображать? Почему?



#### Поведенческий тренинг № 1

Вопрос: «Как можно помочь Плаксе?»

Варианты ответов:

- утешить;
- рассмешить;
- спеть веселую песенку;
- предложить подумать о чем-нибудь приятном;
- предложить переодеться в сухую одежду.

Выбирается ребенок, изображающий Плаксу, остальные демонстрируют возможные варианты помощи, утешения. Взрослый побуждает детей к вербализации своих мыслей.

#### Поведенческий тренинг № 2

Вопрос: «А как можно помочь Злюке?»

Варианты ответов:

- предложить потопать ногами, покричать, чтобы вышла злость;
- принять теплую ванну, чтобы смыть плохие чувства;
- высказать свои чувства подругам;
- посмотреть в зеркало и улыбнуться себе;
- «взять себя в руки»;
- подумать о приятном: например — хорошо, что пошел дождь — будет много красивых цветов, зазеленеет трава.

Выбирается ребенок на роль «Злюки», остальные дети пытаются ее успокоить, утешить, дать совет. Взрослый, обобщив ответы детей, поощряет их за добрый поступок, который можно записать в Волшебную книгу.

**Рисование:** детям дается контурное изображение лица девочки. Они должны подумать и нарисовать лицо одной из трех подружек: Плаксы, Злюки или Резвухи.



В конце занятия дети могут спеть или послушать песенку В. Шаинского «Облака» из мультфильма «Трям, здравствуйте!».

Мимо белого яблока луны,  
Мимо красного яблока заката  
Облака из неведомой страны  
К нам спешат и опять бегут куда-то.

*Припев:* Облака, белогривые лошадки,  
Облака, что вы мчитесь без оглядки?  
Не смотрите вы, пожалуйста, свысока,  
А по небу прокатите нас, облака.

Мы помчались в заоблачную даль  
Мимо гаснущих звезд на небосклоне,  
К нам неслышно опустится звезда  
И ромашкой останется в ладони.

*Припев.*

### ЗАНЯТИЕ 21

#### «Давайте жить дружно и весело»

**Цели:** продолжать закреплять знания о поведении в конфликтных ситуациях; учить сознательно управлять своими эмоциями (обидами); формировать дружелюбное отношение к окружающим; способствовать формированию адекватной самооценки.

### Ход занятия

Антошка пришел в гости к детям, чтобы поблагодарить их за то, что они научили его правильно общаться со взрослыми и детьми: не обижать, не угрожать, уступать, уважать и т.п.

— Спасибо, ребята, вам за вашу помощь и советы, которые помогли мне найти друзей, жить весело, дружно, обходиться без ссор. Но я знаю одну сказку, в которой друзья поссорились и теперь никак не могут помириться — им нужна наша помощь.

**Давайте послушаем сказку «Лиса и заяц».**

Жили-были два друга: зайчик Серый Хвостик и лисица Рыжий Хвостик.

Построили они себе домики и стали друг к другу в гости ходить.

Чуть только лисица к зайчику не идет, зайчик бежит к лисице и кричит: «Рыжий Хвостик! Что с тобой?» А если зайчик к лисице не идет, лисица к зайчику бежит и кричит: «Серый Хвостик! Что с тобой?»

Как-то зайчик Серый Хвостик Прибежал к лисице в гости.

— Отвори-ка! Тук! Тук! Тук!

Вдруг он слышит: — Что за стук?

Видишь: поздно, скоро ночь. Уходи-ка лучше прочь! Заячик думает: «Постой, Я ведь тоже не простой!»

Вот лисица Рыжий Хвостик Прибегает к зайцу в гости.

— Отвори-ка! Тук! Тук! Тук!

Отвечает зайчик вдруг:

— Нет, голубушка, шалишь! Слишком рано ты стучишь!

И с тех пор два лучших друга Вечно злятся друг на друга.

**Вопросы для обсуждения:**

— Почему в начале сказки зайчика и лисицу называли друзьями?

— Как заботились друзья друг о друге? (*Ходили в гости, интересовались самочувствием.*)

— Почему поссорились зайчик и лисица? (*Из-за обиды, неумения уступить, помириться.*)

— Какие слова могли обидеть зайца? (*Уходи прочь!*)

Взрослый предлагает детям помочь зайцу и лисице помириться.

**Моделирование детьми сцены примирения зайца и лисы.**

Выслушиваются детские версии примирения, выбирается наиболее удачный вариант, и взрослый предлагает разыграть сценку.

Мальчик Антошка знакомит детей со своим другом Ежиком и предлагает посмотреть мультфильм «Осенние корабли».

Главный герой мультфильма Ежик мечтает о море и корабле. Ему очень одиноко, а потому и грустно. Идя к реке за водой, он встречает Волка, склонившего голову над сапогом и мечтающего о самоваре. Услышав мечту Ежика, Волк сделал ему маленький кораблик. От неожиданной радости Ежик даже взлетел в небо. Придя домой, он опустил кораблик в воду и заснул крепким сном.

**Беседа по содержанию:**

— От чего Ежик взлетел в небо?

— Кто помог сбыться мечте Ежика?

— Как можно назвать поступок Волка?

— А какие добрые поступки вы совершили вчера, сегодня (дома, в детском саду и т.п.)?

Добрые поступки детей взрослый записывает в Волшебную книгу и обращает их внимание на то, что книга выросла. В ней появляются все новые и новые записи о добрых поступках. (*Их можно перечитывать, поощряя детей.*)

— А были ли случаи, когда вы обижали кого-то?

— Что нужно делать, если вы сами начали ссору, причинили боль другому? (*Взрослый закрепляет правила поведения во время конфликта и в доброжелательной обстановке.*)

— Вам когда-нибудь хотелось взлететь в облака, летать?

— О чем вы мечтаете?

— Исполняются ли ваши мечты?

— Кто вам помогает в исполнении мечты?

**Игра «Цветик-семицветик»**

Взрослый предлагает детям взять «волшебный» лепесток и загадать только одно желание. Детям раздаются также красные и желтые фишки.

Рассказать о желании другим можно только тогда, когда лепесток облетит весь свет. По очереди дети с лепестками кружатся вместе с остальными:

Лети, лети, лепесток,

Через запад на восток,

Через север, через юг,

Возвращайся, сделав круг.

Лишь коснешься ты земли,

Быть по-моему вели!

Если загаданное желание связано с удовлетворением его личных потребностей, ребенок получает желтую фишку; если оно имеет общественное значение — красную. Повторное проведение этой игры позволяет судить об изменениях в уровне нравственного развития группы.

#### **Рисование на тему: «Моя мечта».**

Занятие заканчивается исполнением танца Утят.

На шагающих утят  
Быть похожими хотят,  
Быть похожими хотят  
Не зря, не зря...  
Можно хвостик отряхнуть  
И пуститься в дальний путь,  
И пуститься в дальний путь,  
Крича «кря-кря!»  
И природа хороша!  
И погода хороша!  
Нет, не зря поет душа,  
Не зря, не зря...  
Даже толстый бегемот,  
Неуклюжий бегемот  
От утят не отстает,  
Кряхтит: «Кря-кря!»

*Приве:* На мгновенье надо  
Детство возратить...  
Мы теперь утята!  
И так прекрасно на свете жить!

На веселых на утят  
Быть похожими хотят,  
Быть похожими хотят  
Не зря, не зря...  
Даже бабушка и дед,  
Сбросив восемьдесят лет,  
За утятами вослед  
Кричат: «Кря-кря!»

*Вместе:* Солнце, речка, дом —  
Кружат в танце озорном,  
Кружат в танце озорном  
Не зря, не зря...  
Неуклюжий бегемот  
Ничего не разберет,  
Но старательно поет:  
«Кря-кря! Кря-кря!»

*Приве.*

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### **ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ К ЗАНЯТИЯМ (СТИХИ И РАССКАЗЫ)**

#### **Красота**

Где красота — там доброта.  
Их разлучить ничто не может.  
Любая светлая мечта  
На двух подруг всегда похожа.  
И нам без них не обойтись  
Ни светлым днем, ни днем дождливым.  
И если хочешь быть красивым,  
То добротой поделись.

*(В. Сулов)*

#### **Друг напомнил мне вчера**

Друг напомнил мне вчера,  
Сколько сделал мне добра:  
Карандаш мне дал однажды  
(Я в тот день забыл пенал),  
В стенгазете, чуть не в каждой.  
Обо мне упоминал.  
Я упал и весь промок —  
Он мне высохнуть помог.  
Он для милого дружка  
Не жалел и пирожка,  
Откусить мне дал когда-то,  
А теперь поставил в счет.  
И меня к нему, ребята,  
Что-то больше не влечет.

*(А. Барто)*

### Не прячьте доброту

Не прячьте доброты своей,  
Откройте сердце всем наружу.  
Тем, что имеете, щедрей  
Делитесь, распахните душу.  
Дарите только теплоту:  
Ребенку, женщине и другу,  
И отодвиньте пустоту.  
Жизнь все вернет сполна по кругу.  
К вам возвратятся свет, любовь,  
Мечта и счастье к вам вернется.  
И нежной лаской вновь и вновь  
В вас чья-то радость отзовется.

*(Т. Лаврова)*

### Давайте поклоняться доброте!

Давайте поклоняться доброте!  
Давайте с душой жить о доброте.  
Вся в голубой и звездной красоте.  
Земля добра она дарит нас хлебом,  
Живой водой и деревом в цвету!  
Под этим вечно не спокойным небом  
Давайте воевать за доброту!

*(А. Чепурин)*

### Я и солнышко

Солнышко ясное встало.  
— Доброе утро! —  
Сказало.  
— Доброе утро! —  
Кричу я прохожим,  
На утро похожим...  
Но если проснешься,  
А дождик в окно  
Стучит да стучит  
И без солнца темно?  
Доброе утро, друзья, все равно...  
Придумано мудро:  
— Доброе утро!

*(В. Коркин)*

### Невежливая вежливость

Обещал отцу Петрусь:  
— Я за вежливость возьмусь:  
Буду всех благодарить,  
Первым «здравствуй» говорить!  
Вот мальчишка со стараньем  
Выполняет обещанье.  
Видит – утром у сторожки  
Дремлет сторож на порожке.  
На посту он ночь не спал,  
Только-только задремал.  
А Петрусь как заорет:  
— С добрым утром, дед Федот! —  
Дед ругнул его спросонок:  
— Убирайся, постреленок!  
Вот Петрусь догнал Яринку  
Да как дернет за косынку:  
— Ты куда, Ярина, стой,  
Я здороваюсь с тобой! -  
Та отпрыгнула в сторонку...  
Как невежлива девчонка!..  
Нес вожатый горку книг,  
А Петро с ограды – прыг!  
Чуть не сел ему на плечи:  
— Извините, добрый вечер!  
— Ты, — вожатый закричал, -  
И невежа, и нахал!  
Петя очень удивлен:  
Разве был невежлив он?

*(И. Кульская)*

### Сказка

Есть на свете такой сад, в котором, было время, никто не обижался друг на друга. Все жили в ладу, радостные, вежливые, добрые.

В жизни, конечно, всякое бывает. Иной раз Ветер так взвихрился, даже Дуб — и тот кряхтел, покачивался и начинал сердиться. Правда, Ветер вовремя спохватывался, стихал, и, виноватый, ласково просил: «Извини!»

И Дуб успокаивался, довольный, что Ветер сам утихомирил свои не в меру буйные порывы.

Случалось, Грач садился-усаживался на тоненькую Ветку, та, бедняжка, изо всей мочи старалась держать его, гнулась-сгибалась, еле-еле терпела, хотела расплакаться, заскрипеть и больно-больно

хлестнуть птицу, но догадливый Грач замечал это, взмахивал крыльями, и, взмывая ввысь, говорил:

— Извини!

Повеселевшая Ветка вновь расправляла свои листочки и с облегчением вздыхала, счастливая тем, что такая большая и тяжелая птица попросила извинения у нее, тоненькой Ветки.

Пчела садилась на Цветок, и, чтобы не обиделся он под грузной ношей, нежно-нежно жужжала ему: «Из-из-звини!»

И Цветок ничуть не обижался, только лепестками встряхивал: ладно, мол, ладно, бери мед, бери, а я потреплю, подержу тебя на своих лепестках.

Лист падал с дерева на Траву и тоже лепетал успокоительно: «Извини!»

До чего ж хорошее слово! Сколько в нем доброты, ласки, уважения, успокоения!

Все бы хорошо было, да однажды над садом гроза раз-разилась, да с таким громовым раскатом — всех перепугала и оглушила. Всех, всех, всех! Ошарашенные небывалым громом, все — надо же так случиться — совершенно забыли слово «извини». Остальные слова не забыли, помнят, а это будто никто не знал, — совсем из памяти вылетело.

С той поры никто не извиняется друг перед другом — ни Ветер перед Дубом, ни Грач перед Веткой, ни пчела перед Цветком, ни Лист перед Травой. Никто! Ни перед кем! По-иному пошла жизнь. Не стало в саду ладу. Вежливости и доброты как ни бывало. Все друг на друга сердятся, гневаются, злые, грубые. Дуб возмущается, шумит без умолку, протестует, что Ветер никому не дает покоя и ни перед кем ни извиняется. И Ветка вышла из терпения — и раз хлестнула Грача, и два, и три, а он сидит, как ни бывало и не думает просить прощения. Даже терпеливый Цветок и Трава-Мурава и те не шелестят, беспокойные, обиженные.

И никому невдомек, почему так плохо в саду стало, почему все шумят друг на друга, косятся и сердятся, друг друга ругают и виноватят. Может, гроза виновата, что так всех напугала, а может быть, виноват тот, кто чересчур растерялся и с перепугу позабыл то, что нельзя забывать никому и никогда.

(П. Дудочкин)

## **ИГРЫ ДЛЯ ВЫХОДА ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ И СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ**

### **«Игровые поединки»**

В игровых поединках идет борьба один на один с реальным противником или команды вступают в единоборство с другими командами.

### **«Рукопашный бой»**

Два игрока по сигналу ведущего сходятся и вступают в схватку друг с другом, стараясь сорвать прикрепленные к спине эмблемы (ленточки, номера, кусочки ваты, закрепленные булавкой).

### **«Раздави шар ногой»**

Перед соревнующимися, на расстоянии 5 шагов, кладут надутый воздушный шар. Завязывают глаза повязкой.

Задача: подойти к шару и раздавить его ногой.

Кто удачно выполнил задание, тот и выиграл.

### **«Вытолкни из круга»**

#### *Вариант 1*

Два игрока становятся в круг и пытаются вытолкнуть друг друга из круга.

#### *Вариант 2*

Играющие делятся на две команды. Между ними чертится круг диаметром 3 метра.

Капитан одной команды посылает первого игрока в круг. Капитан второй, оценив силы противника, посылает своего игрока в круг.

По сигналу игроки определенным способом (упором плечами, захватом, борьбой) стараются вытолкнуть соперника из круга. Тот, кто это делает, получает очко для своей команды.

Потом первым посылает в круг игрока своей команды второй капитан и так, пока все игроки не примут участие в игре. Побеждает команда, набравшая больше очков.

### **«Мушкетеры»**

Соревнуются два игрока. На край стола ставят шахматную фигурку (слона или офицера), в руках у каждого участника тонкая палка наподобие шпаги. Сделав выпад (шаг вперед) надо уколом попасть в фигурку. Расстояние до стола 2 метра.

Побеждает тот, кому это удастся. Возможен вариант поединка, между двумя участниками. Шпагу изготавливают из паралона.

Задача: поразить противника, коснувшись «острием».

### **«Али-баба»**

Две команды игроков берутся за руки и становятся друг против друга на расстоянии 10 метров. Из каждой команды по очереди начинают вызывать игроков.

— Али-баба! — зовет первая группа.

— О чем слуга? — отвечает вторая.

— Пятого, десятого «подайте» (после чего называют имя одного из игроков, например: «Сашу нам сюда!»).

Названный отделяется от команды и бежит к зовущим, а подбежав, старается прорвать образуемую ими цепь. Если это ему уда-

лось, тогда он уводит в свою команду одного из игроков; если же нет, то сам остается в команде соперников.

Игра продолжается до тех пор, пока в одной из команд останется только один человек.

#### **«Прорыв цепи»**

Состязаются две команды по 10 человек.

Игроки первой команды, взявшись за руки, образуют круг. Участники второй становятся в центр и по сигналу ведущего пытаются прорваться за круг, разъединяя руки игроков первой команды. Потом команды меняются ролями. Ведущий подсчитывает игроков, сумевших прорвать цепь, стой и с другой стороны.

#### **«Борьба всадников»**

Игроки двух команд распределяются по парам. Всадники садятся на плечи коням. По сигналу ведущего начинается борьба. Каждый старается стащить на землю соперника. Побеждает команда, сбившая всех всадников из команды противника.

#### **«Бой подушками»**

На полу кладут два пластмассовых обруча, играющие встают в них друг против друга, в руках у каждого мягкая подушка. Противники по сигналу ведущего начинают наносить удары. Выигрывает бой тот, кто заставит соперника потерять равновесие или выбьет из круга.

#### **«Бой петухов»**

##### *Вариант 1*

Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги одна против другой. Между ними чертится круг диаметром 2 метра.

Капитаны посылают в круг по одному «петуху». «Петухи» становятся в круг на одной ноге, другую подгибают, руки держат за спиной. По сигналу «петухи» стараются вытолкнуть соперника плечом из круга или заставить его встать на обе ноги. Кому это удастся — получает очко для своей команды. Когда все «петухи» примут участие в игре, подсчитываются очки.

Выигрывает команда, получившая больше очков.

##### *Вариант 2*

Соперники вступают друг против друга на одной ноге, вторая согнута, руки за спиной. Прыгая на одной ноге, нужно толкнуть плечом противника так, чтобы он упал, потерял равновесие или отпустил вторую ногу.

##### *Вариант 3*

Дети в парах встают друг против друга на одной ноге. Руки спрятамы за спину. По команде ведущего они начинают наскакивать

друг на друга, толкаться плечами, туловищем, головой, стараясь заставить соперника встать на обе ноги.

Ведущий следит за соблюдением «бойцами» правил.

#### *Вариант 4*

Рисуют круг диаметром 5 метров. Двое детей («петухи») становятся в круг и пытаются вытолкнуть друг друга из него, ударяя один другого ладонью о ладонь. Игру можно усложнить, если «петухи» будут прыгать на одной ноге или стоять на бревне, гимнастической скамье. При этом они приговаривают: «Я сильнее, я сильнее».

*Вариант игры:* дети присаживаются на корточки.

Прыгая на носках, стараются сбить противника плечом, а также заставить его потерять равновесие — сесть.

#### **«Кенгуру»**

На пояс детей свободно завязывают шарфик, образуя «сумку» кенгуру. В нее сажают детеныша — любимую мягкую игрушку-зверушку. По команде ведущего «кенгуру» начинают прыгать к условному месту, стараясь при этом не выронить малыша. Руками придерживать нельзя.

Побеждают самые быстрые и заботливые «кенгуру».

#### **«Динозаврики»**

Игра способствует выходу психо-физического напряжения, агрессивности, страхов и поднимает настроение.

Детям предлагается превратиться в динозавриков: сделать страшные мордочки и, высоко подскакивая, бегать по залу, издавая душераздирающие крики.

#### **«Мы будем мячом бросаться, а мы будем защищаться!»**

Взрослый говорит детям: «Я дощечку возьму, буду защищаться, а ты попытайся в меня мячом попасть; я буду увертываться, и даже дразнить...»

*Возможные правила-ограничения игре:* нельзя бросать мяч раньше условленного сигнала; нельзя выходить из круга, если ты защищаешься.

Варианты игры:

— вместо мяча можно использовать другой предмет более или менее опасный для защищающегося;

— размер доски и расстояние от нападающего можно выбирать так, чтобы ребенок чувствовал себя более или менее защищенно;

— ребенок может бросать мяч по условному сигналу взрослого, например: «когда я скажу день недели «Вторник», то бросать мяч можно!»

— для большей эмоциональности защищающийся поддразнивает нападающего: «Все равно не попадешь!» и т.п.



### «Сорви шапку»

Дети разбиваются на пары (необходимо чтобы они были примерно одного возраста и роста). Левая рука каждого из них привязана к туловищу, правая свободна, на голове у каждого шапка.

Задача играющих: снять шапку со своего напарника и не позволить снять свою.

### «Борьба за булаву»

На полу (площадке) чертят две параллельные линии на расстоянии четырех шагов друг от друга, в середине двое соревнующихся держат друг друга за правые руки, стоя спиной друг к другу, лицом к булавам, стоящим за чертой с той и другой стороны.

По команде каждый старается перетянуть «противника» на свою сторону и схватить булаву. При этом произносят: «Я перетяну, я перетяну».

## ИГРЫ НА СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ И РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ <sup>1</sup>

### «Слепая Олена»

Жеребьевкой выбирается водящий, которому завязывают глаза. Это — «слепая Олена». Водящий встает лицом к стене, спиной к играющим. Рядом встает один из участников, а остальные расходятся по комнате. Оставшийся около «слепой Олены» вызывает одного из играющих, называя его каким-нибудь придуманным именем. Тот подходит к «слепой Олене» и слегка хлопает ее по спине. Стоящий рядом спрашивает «слепую Олену», кто ударил.

Если «слепая Олена» отгадывает, ударивший становится водящим.

### «Жгуты» (вариант)

Водящий, выбранный с помощью считалки, отворачивается от играющих, одну руку закладывает за спину ладонью вверх. Каждый из играющих ударяет его слегка пальцами по ладони. Если водящий отгадывает, кто ударил его по ладони, то ударивший становится водящим.

### «Узнай — кто»

Водящий, выбранный считалкой, отходит в сторону и отворачивается от остальных. Один из играющих подкрадывается к нему сзади и закрывает глаза. Водящий должен на ощупь узнать, кто закрыл ему глаза, и назвать по имени.

*Правило игры:* водящий находится в этой роли, пока не узнает кого-нибудь из играющих.

<sup>1</sup> См.: Соколова Е.В., Гуллева К.Ю. Предупреждение и коррекция поведенческих расстройств у детей: Учебно-методическое пособие. — Новосибирск: Изд. НГИ, 2003.

### «Молчаливое собрание»

Играющие усаживаются в круг. Каждый говорит соседу что-либо на ухо (например, «кошка» или стирать белье). Затем играющий встает и изображает мимикой и жестами сказанное ему соседом. Остальные должны угадывать. Засмеявшийся при этом платит фант.

### «Короли»

Один из играющих по желанию или по жребию избирается королем или паном. Остальные участники — работники. Они сговариваются, на какую работу будут наниматься. Сговорившись, подходят к водящему и говорят: — Здравствуй, король! — Здравствуйте. — Нужны вам работники? — Нужны. — Какие?

Играющие знаками показывают какую-либо профессию. Король должен угадать, кого изображают работники. Если король правильно назвал профессию, работники убегают, а он должен их догонять. Если профессия названа неправильно, показывают второй, третий раз, пока король не догадается.

*Правила игры:* 1) оговаривается площадь, на которой можно ловить убегающих; 2) для показа подбирается профессия, которую можно изобразить с помощью жестов.

### «Двое слепых»

Двое играющих с завязанными глазами изображают слепых. Остальные, взявшись за руки, становятся вокруг них. Один слепой ловит другого, причем тот, который ловит, спрашивает все время партнера, о чем либо, а партнер, откликнувшись или ответив на вопрос, быстро меняет место. Игра продолжается, пока первый слепой не поймает второго. Затем слепые выбирают на свое место других. Каждый слепой дотрагивается до одного из участников и, задав какой-нибудь вопрос, старается по голосу узнать его. Если отгадывает, тот становится на его место, если нет, то слепой подходит к другому участнику и снова пытается отгадывать.

*Правило игры:* следить, чтобы дети не подсказывали.

## ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

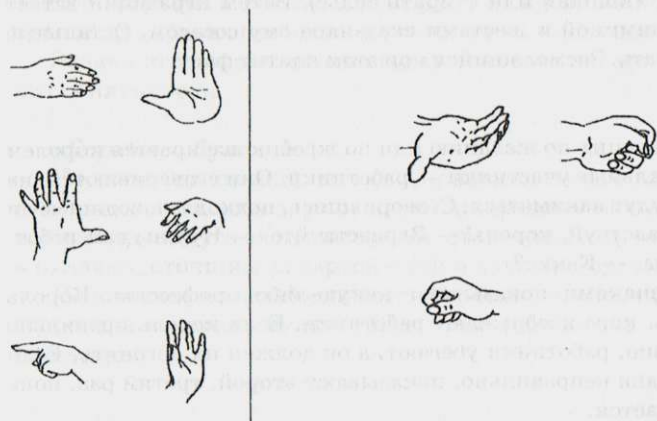
### Методика «Тест руки» <sup>1</sup>

#### Общее описание методики

Тест руки создан американским психологом Э. Вагнером в 1971 г. Стимульный материал представляет собой 9 карточек с изображениями кисти человеческой руки в различных положениях, десятая

<sup>1</sup> См.: Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. — Мн., 1996.

карточка пустая. Ребенок должен сказать, что делает рука, изображенная на каждой карточке.



Методологическим обоснованием теста руки является предположение автора о том, что поскольку человеческая рука применяется в разных видах деятельности, то по восприятию изображения руки можно определить имеющиеся у человека тенденции к действию. А следовательно, можно с высокой степенью вероятности прогнозировать и реальное поведение.

**Ответы ребенка классифицируются по следующим 11 категориям анализа.**

**Агрессивность.** Рука является доминирующей, оскорбляющей, активно хватающей другой организм или объект (рука, дающая пощечину, захватывающая, щиплющая, давящая насекомое, готовая нанести удар) и т.д.

**Директивность.** Рука является ведущей, руководящей, активно влияющей на другое лицо, находящейся в отношении превосходства к нему (дирижирует оркестром, дает указания, читает лекцию, учитель говорит ученику: «Выйди вон!», милиционер останавливает машину) и т.д.

**Страх.** Ответы по этой категории выражают страх перед возмездием или агрессией со стороны другого лица. Рука является жертвой чьей-либо агрессии. В эту категорию также включаются ответы, содержащие тенденцию к отрицанию агрессии (не злая рука, кулак сжат, но не для удара, поднятая в страхе рука, отвращая удар) и т.д.

**Эмоциональность.** К этой категории относятся ответы, выражающие привязанность, положительное отношение, благожелательность (дружеское рукопожатие, похлопывание по плечу, рука глядящая животное, дарящая цветы, обнимающая рука и т.д.).

**Коммуникация.** В высказываниях, относящихся к этой категории, рука представляется пытающейся общаться с кем-то. При этом

общающееся лица нуждается в партнерстве так же или больше, чем партнер в нем, т.е. находится с партнером в разговоре, язык жестов, показывает дорогу и т.д.).

**Зависимость.** Эта категория включает ответы, в которых выполнение действия зависит от благожелательного отношения другой стороны. В эту категорию входят ответы, связанные с подчинением другому лицу (просьба, солдат отдает честь офицеру, ученик поднял руку для вопроса, человек останавливает попутную машину и др.).

**Демонстративность.** Эта категория включает ответы, в которых рука проявляет себя нарочито демонстративно тем или иным способом (показывает кольцо, любителю маникюром, показывает тени на стене, танцует, играет на музыкальном инструменте и т.д.).

**Ущербность.** В ответе по этой категории рука представляется больной, деформированной, поврежденной (раненая рука, рука больного или умирающего, сломанный палец и т.д.).

**Активная безличность.** К этой категории относятся ответы, выражающие безличные тенденции к действию, в которых рука изменяет свое физическое положение или сопротивляется силе тяжести (вдевает иголку в нитку, пишет, шьет, плывет и т.д.).

**Пассивная безличность.** Эта категория включает ответы, в которых рука не изменяет своего положения или пассивно подчиняется силе тяжести (летит отдыхая, спокойно вытянута, человек облокотился на стол, свесился во время сна и т.д.).

**Описание.** В эту категорию входят ответы, которые являются скорее физическим описанием руки, не выражающим тенденции к действию (пухлая рука, красивая рука, рука старого человека).

**Порядок работы с методикой.** Ребенку в стандартной последовательности предъявляют все 10 карточек и просят ответить на вопрос: «Что, по твоему мнению, делает эта рука?» Если он затрудняется с ответом, ему предлагается следующий вопрос: «Как ты думаешь, что делает человек, которому принадлежит эта рука? Назови все варианты, которые можешь себе представить».

Все ответы испытуемого фиксируются в протоколе. Положение, в котором ребенок держит карточку, произвольно, но оно также фиксируется в протоколе.

В ходе тестирования желательно получить по несколько ответов (в среднем 2–3) на каждую предъявленную карточку. Для этого после первого высказывания ребенка следует спросить: «Хорошо, а еще что?». После следующего ответа повторить вопрос. Если экспериментатор почувствует, что его действия встречают сопротивление, рекомендуется перейти к другой карточке. В случае, если по первым 2–3 карточкам ребенок отказывается давать более одного ответа, придется в дальнейшем этим ограничиться.

**Во время работы с тестом руки необходимо обратить внимание на следующие моменты:**

— если ребенок дает ответ типа «указывает на что-то», необ-

ходимо сразу же выяснить, что он имеет в виду — кто указывает или показывает, на что и кому. В зависимости от этого ответ может попасть в категорию «Директивность»;

— если показывающий находится в положении превосходства (начальник — подчиненному, воспитатель — ребенку); при обратном соотношении, если показывающий занимает подчиненную позицию, ответ попадает (приятель — приятелю) ответ относится к категории «Коммуникация»;

— не следует стремиться сделать ребенка агрессивнее, чем он есть на самом деле. В тех случаях, когда принадлежность ответа к категории «Агрессивность» не очевидна, необходимо уточнение. На пример, ответы «бьет что-то», «схватил что-то» могут быть отнесены как к категории «Агрессивность» (если бьет человека, схватил оружие) так и к «Активной безличности» (отбивает такт, схватил бутерброд).

### Тест «Добрый ли у вас ребенок?» (для родителей)

1. Видя, что вы расстроены, ребенок сочувствует вам?  
а) да — 1                      б) нет — 0
2. Ваш малыш злопамятен?  
а) да — 0                      б) нет — 2
3. Если его отчитывают за провинность, он слушает терпеливо?  
а) да — 2                      б) нет — 1
4. Бросает ли малыш игру, когда начинает проигрывать?  
а) да — 1                      б) нет — 2
5. Есть ли у малыша недруг из сверстников?  
а) да — 1                      б) нет — 2
6. Часто ли ребенок дерется с приятелями?  
а) да — 1                      б) нет — 2
7. Имеет ли малыш карманные деньги?  
а) да — 2                      б) нет — 1
8. Представляет ли он свое взрослое будущее?  
а) да — 2                      б) нет — 1
9. Любит ли малыш злые шутки?  
а) да — 0                      б) нет — 2
10. Помогает ли ребенок вам готовить к празднику подарки родственникам?  
а) да — 2                      б) нет — 1
11. Приходилось ли малышу разнимать спорящих детей?  
а) да — 1                      б) нет — 2
12. Может ли ребенок успокоить плачущего ровесника?  
а) да — 2                      б) нет — 0

13. Охотно ли он выполняет просьбы?  
а) да — 1                      б) нет — 0
14. Хорошо ли вы с малышом понимаете друг друга?  
а) да — 0                      б) нет — 2
15. Видя на улице брошенного щенка, испытывает ли ребенок желание подобрать его?  
а) да — 1                      б) нет — 2
16. Жалуется ли ваш малыш на приятелей, рассказывает ли об их поступках?  
а) да — 2                      б) нет — 1
17. Считает ли он себя красивым?  
а) да — 1                      б) нет — 0
18. Хотел бы он жить в другом месте (доме, городе)?  
а) да — 1                      б) нет — 0
19. Слушает ли малыш советы приятелей больше, чем ваши?  
а) да — 0                      б) нет — 2
20. Может ли он вас ударить?  
а) да — 0                      б) нет — 2

*Более 25 баллов* — ваш ребенок очень добрый и отзывчивый. Многие сверстники спешат к нему за утешением. Кроме того, он прекрасно знает о том, что его добротой могут воспользоваться ему во вред. Но все же напомните ему еще раз: если незнакомые дядя или тетя настойчиво просят его проводить их домой, так как они заболели, эту просьбу выполнять не стоит. Настоящий больной, скорее, обратился за помощью к взрослому, чем к малышу.

*От 14 до 24 баллов* — ребенок достаточно добр и справедлив. Он умеет прощать. И это очень пригодится ему в жизни. Не со всеми сверстниками у него хорошие отношения. Но так и должно быть. Постарайтесь, чтобы малыш стал чуточку терпеливее. Умение ждать в дальнейшем окажет ему большую услугу.

*От 8 до 13 баллов* — этот результат заставляет задуматься: что стало причиной растущей злобы ребенка? Может быть, он часто вспоминает слова старухи Шапокляк, что «хорошими делами прославиться нельзя»? Страсть к злым шуткам в будущем сослужит ему горькую службу. Злые люди чаще болеют, им сложнее жить в мире и согласии с другими. Постарайтесь, пока еще не поздно, изменить мировоззрение малыша найти причины его злых поступков и устранили их по возможности.

## Литература

1. *Алябьева Е. А.* Нравственно-этические беседы и игры с дошкольниками. — М., 2003.
2. *Асписова О.* Игры для детей от двух до шести лет. — М., 1999.
3. *Бардиер Г., Ромазан И., Чередникова Г.* Я хочу! — СПб, 1996.
4. *Богусловская Е., Купина М. А.* Веселый этикет. — Екатеринбург, 1997.
5. Как научить ребенка быть внимательным и терпимым к людям: Пособие для воспитателей ДОУ и детских психологов / Авт.-сост. В. Г. Маралов. — М., 2009.
6. *Козак О. Н.* Летние игры для больших и маленьких. — СПб., 1997.
7. *Козак О. Н.* Путешествие в страну игр. — СПб: СОЮЗ, 1997.
8. *Крейри Э.* Я злюсь! / Рис. О. Зайцевой. — СПб., 1995.
9. *Кряжева Н. Л.* Развитие эмоционального мира детей. — Ярославль, 1996.
10. *Кряжева Н. Л.* Кот и пес спешат на помощь... — Ярославль, 2000.
11. *Лаврентьева Г. П.* Культура общения дошкольников. — Киев, 1988.
12. *Лютова Е. К., Монина Г. В.* Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. Комплексная программа. — СПб., 2000.
13. *Радынова О. П.* Музыкальное развитие детей. — М., 1997.
14. *Романов А. А.* Игровые задачи коррекции нарушений поведения у детей дошкольного и младшего школьного возраста: альбом коррекционных методик. — М., 1998.
15. *Семенака С. И.* Учимся сочувствовать и сопереживать: Коррекционно-развивающие занятия для детей 5–8 лет. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: АРКТИ, 2005.
16. *Ситаров В. А., Маралов В. Г.* Психология и педагогика ненасилия. — М., 1997.
17. *Соколова Е. В., Гуляева К. Ю.* Предупреждение и коррекция поведенческих расстройств у детей: Учебно-методическое пособие. — Новосибирск, 2003.
19. *Солодянкина О. В.* Социальное развитие ребенка дошкольного возраста: Методическое пособие. — М., 2006.
20. *Стихи для развития речи* / Под ред. Л. Г. Парамоновой. — М., 2000.
21. *Урунтаева Г. А., Афонькина Ю. А.* Как я расту. Советы психолога родителям. — М., 1996.
22. *Фесюкова Л. Б.* Воспитание сказкой. — Харьков, 1996.
23. *Чистякова М. И.* Психогимнастика / Под ред. М. И. Буянова. — М., 1990.
23. *Энтин Ю. С.* Мне летать охота! — М., 1995.

## Содержание

<i>Введение</i> .....	3
<b>Конспекты коррекционно-развивающих занятий</b> .....	7
Занятие 1. Знакомство с понятиями «добро» и «зло» .....	7
Занятие 2. Наше настроение .....	10
Занятие 3. Хорошо ли быть злым? .....	14
Занятие 4. Как выпустить из себя злого дракона? .....	17
Занятие 5. Что делать, если ты злишься .....	20
Занятие 6. Злость, уходи! .....	26
Занятие 7. Поговорим о доброте .....	29
Занятие 8. Если друзья поссорились .....	33
Занятие 9. Правила доброжелательного поведения .....	35
Занятие 10. Хорошо ли быть одному? .....	38
Занятие 11. Знакомство с понятиями «физическая» и «душевная» боль .....	40
Занятие 12. Наши добрые дела .....	43
Занятие 13. Наши добрые друзья — животные .....	46
Занятие 14. Учимся помогать нашим друзьям — животным .....	49
Занятие 15. Мой лучший друг .....	52
Занятие 16. Волшебная книга добрых дел .....	55
Занятие 17. Что значит быть добрым? .....	58
Занятие 18. Как примирить волка с зайцем? .....	62
Занятие 19. Как реагировать на гнев взрослых? .....	64
Занятие 20. Настоящий друг познается в беде .....	67
Занятие 21. Давайте жить дружно и весело .....	69
<b>Приложения</b> .....	73
Дидактический материал к занятиям (стихи и рассказы) .....	73
Игры для выхода отрицательных эмоций и снятия напряжения .....	76
Игры для снятия напряжения и развития эмпатии .....	80
Диагностические материалы .....	81
<i>Литература</i> .....	86

**Светлана Ивановна Семенова**

**УЧИМ ДЕТЕЙ  
ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ**

*Конспекты и материалы к занятиям с детьми 5–7 лет*

Главный редактор *И.Ю. Синельников*

Ответственные за выпуск *В.Е. Дремин*

Верстка *А.И. Микула*

Оформление обложки *Е.В. Мельникова*

Подписано к печати 26.05.2014

Формат 60×90/16. Объем 5,5 п.л.

Печать офсетная. Бумага офсетная № 1

Заказ № 92

Издательство «АРКТИ»

125212, Москва, Головинское шоссе, д. 8, корп. 2

Тел.: (495) 742-18-48

Издательство «АРКТИ» представляет литературу по развитию и воспитанию дошкольников:



Приглашаем к сотрудничеству авторов — специалистов по психологии, развитию и воспитанию дошкольников

ISBN 978-5-89415-815-0



По вопросам приобретения литературы обращайтесь по адресу: 125212, Москва, а/я 61  
Тел.: (495) 742-18-48,  
факс: (495) 452-29-27  
www.arkty.ru E-mail: arkty@arkty.ru

С.И. СЕМЕНАКА

# УЧИМ ДЕТЕЙ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ



Арктик