

Занятие – тренинг «Я люблю..»

Цель: содействовать развитию саморегуляции, коммуникативных умений, эмпатии у детей; повышение психологической культуры, уровня принятия себя; оптимизация взаимоотношений в группе.

Категория участников: дети средней группы.

Ведущий: Сончик Г.В., педагог-психолог.

Место проведения: групповое помещение.

Материалы:

пиктограмма радость; клубок ниток;

красиво оформленные ответы детей с предыдущего занятия;

бумага, карандаши;

коробка с конфетами;

стулья по количеству участников;

столы, фон с записью веселой музыки.

План проведения:

- 1.Приветствие.
- 2.Беседа (по теме прошлого занятия).
- 3.Игра «Переходы».
- 4.Игра «Изобрази».
- 5.Игра «Разыщи радость».
- 6.Рисование на тему «Я люблю больше всего».
- 7.Танцевальный этюд «Подари движение».
- 8.Сюрпризный момент.
- 9.Ритуал расставания (Я - друг).

Ход занятия - тренинга

Дети вместе с психологом стоят в кругу. Всем предлагается приветствие пропеть, а не проговорить:

- Доброе утро, Саша (улыбнуться и кивнуть головой).
- Доброе утро, Соня (называются имена детей по кругу).

- Доброе утро, Галина Владимировна.
- Доброе утро, Небо (все поднимают руки, затем опускают).
- Доброе утро, Солнце (аналогичные движения руками).
- Доброе утро, всем нам (руки вытянуты в круг, затем опускают).

Ведущий: На наших занятиях мы с вами говорили о чувстве, которое называется радость. Все, что вы говорили, я записывала, а сейчас они помогут нам вспомнить, что же такое радость для вас. Если кто-то пропустил наше занятие, он может подумать о радости и ответить нам сейчас. Итак, что же такое радость для нас? (**высказывания детей**).

Ребята, а вот я нарисовала радостную рожицу, вокруг нее я приклеила лепестки и получилась ромашка. На лепестках я написала то, что вы мне говорили, когда заканчивали предложение: «Я радуюсь, когда...». дарю вам эту ромашку, а вы найдите ей место на стене в группе, и пусть она напоминает вам о наших радостных занятиях.

Игра «Переходы».

Цель: развитие навыков кооперации, снятие психофизической нагрузки.

Дети встают в круг и смотрят друг на друга. Затем по команде строятся по росту, цвету волос, цвету глаз.

А сейчас мы с вами поиграем в игру, которая называется «**Изобрази...**».

Цель: закрепить у детей полученные знания о чувстве радости.

Сейчас я назову по имени одного из вас, брошу ему клубочек и, например, попрошу: «Никита, изобрази, пожалуйста, медвежонка». Никита должен поймать клубок, сказать: «Я медвежонок. Я радуюсь, когда...». Никита расскажет, когда медвежонок радуется, изобразит нам его, а затем бросит клубок кому-нибудь из вас и, назвав по имени, в свою очередь скажет: «Изобрази...» и назовет любое животное, или человека, или растение, или птицу, или предмет. Понятно?

Игра «Разыщи радость».

Цель: формирование положительного тонуса, открытости внешним впечатлениям, повышение психологической культуры.

Ведущий просит детей по очереди назвать все вещи, события, явления, которые приносят им радость. Предлагает завести книгу - тетрадь со следующими главами:

качества, которые нравятся в людях;

дела, которые удается делать хорошо;

вещи, которые люблю;

любимые книги, фильмы, мультфильмы;

наши мечты.

Рисование на тему «Я люблю больше всего...»

Цель: укрепление положительного впечатления от предыдущей игры, перевод в зрительный ряд.

Дети рисуют то, что больше всего любят. Все рисунки складываются в специальную папку; если кто-либо нуждается в дополнительной доле положительных эмоций, он может пересмотреть рисунки и снова пережить от них радость.

Танцевальный этюд «Подари движение».

Цель: укрепление эмоциональных контактов, взаимопонимания и доверия, саморегуляции. Участники встают в круг. Звучит веселая музыка. Ведущий начинает танец, выполняя какие-то движения в течение 15-20 с. Остальные повторяют эти движения. Затем кивком головы ведущий дает знак кому-то из детей продолжить движения в такт, тот в свою очередь передает это право следующему – и так по кругу.

Замечательно!!

А теперь посмотрите и послушайте, что я вам принесла (показываю детям коробку, закрытую крышкой), трясу коробочкой, а дети пытаются отгадать на слух, что там находится (сопереживают) понимают внутреннее состояние.

Цель: развитие эмпатии.

Да, на самом деле, это конфеты. Но они не простые. Как только вы их съедите, вы превратитесь в волшебников и сможете пожелать всем людям что-то такое, отчего они смогут стать радостными. Давайте подумаем, что можно пожелать всем людям, которые живут на Земле...

Высказывания детей:

пусть все будут здоровы;

пусть у всех будет дом;

пусть не будет болезней;

пусть все хорошо живут;

пусть все будут счастливы;

пусть у всех будут хорошие дети.

И тогда все люди станут счастливыми и радостными!!!!!!

Огромное всем спасибо!!

На этом наше занятие заканчивается.

Ритуал прощания.

Дети находят пару, становятся напротив друг друга, у каждого правая рука у себя на груди, проговаривают: «Я – друг». Правые руки друг друга на грудь: «Ты – друг». Правой рукой к своему носу: «У меня нос», теперь дотрагиваются до носа друг друга: «У тебя нос». Гладят свои щеки: «У меня щеки гладкие», гладят друг друга щеки: «У тебя щеки гладкие». Гладят свои губки: «У меня губки сладкие», гладят губки друг друга: «У тебя губки сладкие». Обнимаются нежно: «Я люблю тебя!».