

**Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями,
переживанием интенсивных эмоций**

Игровое занятие «Остров эмоций» для детей дошкольного возраста (4-6 лет)

Цель: совершенствование представлений о положительном отношении к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, веры в себя; развитие творчества как ресурса совладания со сложностями.

Форма проведения: игровое занятие.

Вступительная часть

Ведущий: «Добрый день, ребята! Сегодня мы с вами отправимся на необычный воображаемый остров. Это сказочный остров, на нем живут Грустинки, Плаксинки, Обидки и Злюки. Раньше они умели превращаться в Смешинки, Улыбашки, Добринки, но потом забыли, как это делается. Мы с вами добрые волшебники и мы можем помочь жителям сказочного острова вернуть их волшебные силы. Но сначала давайте самипотренируемся в умении управлять своим настроением».

Разминка

Упражнение 1 «Поделись улыбкою своей!»

Время: 3 минуты.

Цель упражнения: создание положительного эмоционального настроения в группе.

Ведущий: «Давайте все встанем в круг, чтобы видеть друг друга. Сейчас мы, как самые настоящие волшебники, будем передавать друг другу свои улыбки. Я покажу вам, как это можно сделать, а потом каждый из вас подарит свою улыбку другому».

Ведущий объясняет участникам инструкцию по выполнению упражнения.

Ведущий: «Я с радостью улыбаюсь вам (показывает всем участникам, как он улыбается), потом «стираю» улыбку и прячу ее в своей ладони (прикрывает ротладонью, как будто стирает улыбку и зажимает в своем кулаке; когда он убирает ладонь, улыбка исчезла; ведущий показывает всем участникам, что он не улыбается, и что его ладонь сжата в кулак). Затем я «перебрасываю» улыбку своему соседу слева (поворачивается к участнику слева от себя и делает движение, будто перебрасывает ему свою улыбку), он ее «ловит» двумя руками и прикладывает «пойманную» улыбку

к своему лицу (участник слева от ведущего выполняет действия, которые озвучивает ведущий). Посмотрите, теперь он тоже улыбается! Теперь его очередь поделиться улыбкой со своим соседом слева».

Обучающиеся выполняют упражнение. Последний участник упражнения, замыкающий круг, «передает» улыбку ведущему, который делает движение, будто подбрасывает улыбку в центр круга, чтобы ее «поймали» все участники.

Ведущий: «Я делюсь улыбкой со всеми вами! Ловите свои улыбки, давайте улыбаться все вместе!»

Все участники улыбаются.

Ведущий: «Какие мы с вами молодцы! Теперь мы умеем делиться своей улыбкой со всеми, кому хотим ее подарить. Давайте поаплодируем друг другу!»

Участники аплодируют друг другу.

Основная часть

Упражнение 2 «Сам себе волшебник»

Время: 3 минуты.

Цель упражнения: формирование умения справляться с негативными эмоциональными состояниями, сохраняя веру в свои силы.

Ведущий: «Ребята, справиться с Плаксинками, Обидками, Грустинками, Злюками можно! Нужно только проявить немного волшебства. Вы даже сами можете стать для себя волшебниками!»

Когда тебе грустно:

– Постарайся улыбнуться.

– Возьми свою любимую игрушку, прижми к себе, поиграй с ней.

– Вспомни о самом приятном, например, как тебя обнимают близкие люди, читают

книжки, рассказывают сказки, поют песенки.

– Поиграй с друзьями».

Упражнение 3 «Воздушный шарик»²

Время: 3 минуты.

Цель упражнения: формирование умения сохранять положительное отношение к миру и самому себе.

Ведущий: «А еще поможет справиться с Плаксинками, Обидками, Грустинками,

Злюками воздушный шарик. Представьте себе, что мы готовимся к празднику и нам надо украсить нашу группу. Чтобы в группе стало красиво,

мы будем надувать шарики. Сейчас сделайте вдох и поднесите к губам воображаемый шарик. Раздуваем щеки, медленно, через приоткрытые губы надуваем шарик. Следите глазами, как ваши шарики становятся все больше и больше. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. Покажите друг другу, какие шарики у вас получились».

Все обучающиеся стоят или сидят в кругу, выполняя действия, о которых говорит ведущий. Ведущий следит за состоянием обучающихся.

Упражнение 4 «Ласковый мелок»³

Время: 5 минут.

Цель упражнения: формирование умения сохранять положительное отношение к миру и другим людям; развитие творчества как ресурса совладания со сложностями.

Ведущий: «Сейчас мы с вами будем «рисовать» друг другу на ладошке, представим, что наш пальчик – это волшебный мелок. Что вы хотите, чтобы я сейчас «нарисовала» на своей ладошке?»

Обучающиеся называют предмет, который рисуется без отрыва от поверхности, например, солнышко, домик, бабочку, машинку.

Ведущий: «Солнышко? Хорошо. Похоже? А как бы вы «нарисовали» солнышко на руке? Сейчас мы разделимся на пары, в которых каждый «нарисует» на ладошке другого солнышко со множеством лучиков, которые будут его согревать в течение дня».

Обучающиеся разделяются на пары, «рисуют» на ладошках выбранный рисунок и благодарят за него «художника».

Упражнение 5 «Волны»⁴

Время: 5 минут.

Цель упражнения: снятие напряжения, создание ситуации возможности почувствовать свою значимость и теплое отношение окружающих к себе.

Ведущий: «Ребята, а вы знаете, что вода тоже бывает волшебной и она может помочь Плаксинкам, Обидкам, Грустинкам, Злюкам улыбаться и смеяться. Давайте сейчас превратимся в морские волны. Попробуем подвигаться, как будто вы волны. А сейчас улыбнитесь, как волны. «Пошуршите», как волны, когда они накатывают на камушки на берегу. Ш-ш-ш-ш... А теперь давайте возьмемся за руки, будто мы одна волна. Давайте осторожно утрем слезы у Плаксинок (легкая волна), поможем Грустинкам растворить их печали (средняя волна), смоем недовольство у Злюк (большая волна)». Под руководством ведущего участники совместно делают движения руками, изображая, легкую, среднюю и большую волны.

Ведущий: «Какие мы молодцы! Посмотрите: каждый из нас был настоящим волшебником и помог совершиться чудесному превращению. А все вместе мы еще сильнее!»

Упражнение 6 «Ауу»5

Время: 6 минут.

Цель упражнения: снятие напряжения, создание ситуации возможности почувствовать свою значимость и теплое отношение окружающих к себе.

Ведущий: «Ребята, мы сегодня с вами выполняли разные задания, которые помогают Плаксинкам, Обидкам, Грустинкам, Злюкам стать Смешинками, Улыбашками, Добринками. Бывает, что кому-то становится страшно. Давайте представим, что мы с вами в волшебном лесу. Что мы там делаем? ... Собираем грибы, ягоды для наших Смешинок, Улыбашек, Добринок. Но один из нас увлекся, и мы потеряли его из виду. Мы очень обеспокоены, громко и ласково по очереди зовем его: «Ау, [имя]!»

Тот обучающийся, чье имя называют, выходит в круг и закрывает глаза ладонями, остальные по очереди, начиная с ведущего, зовут его. Когда все «позвали», ведущий объявляет, что «заблудившегося» участника «нашли». Стоящий в кругу обучающийся убирает ладони от лица и благодарит других участников за помощь.

Ведущий: «Как хорошо, что мы нашли нашего товарища! Наверное, он испугался, когда очутился один, ему могло быть грустно, он мог сердиться. Как вы думаете, ребята, что помогает справиться со страхом, грустью, злостью?»

Обучающиеся отвечают.

Ведущий: «Когда рядом с нами самые родные, близкие, друзья, страх отступает, от грусти не остается следа, для злости нет причин. Что нужно делать, когда ты хочешь утешить того, кому страшно, кто расстроен и сердит?»

Обучающиеся отвечают.

Ведущий: «Верно! Быть рядом, предложить помощь. Вместе легче справляться с любыми неприятностями!»

Упражнение 7 «Гусеница»6

Время: 5 минут.

Цель упражнения: формирование чувства доверия, положительного отношений к миру и другим людям, уверенности в себе.

Необходимые материалы: стульчики, мягкие модули.

В игровой комнате заранее выстраивается маршрут для гусеницы из стульев, мягких модулей.

Ведущий: «Плаксинки, Обидки, Грустинки и Злюки устали плакать, обижаться, грустить, злиться. Чтобы им помочь, научим помогать себе и справляться с обидами, грустью, злостью, страхами. Представьте, что вы все – одна большая гусеница. Встаньте друг за другом, руки положите на плечи впереди стоящего. Сейчас мы с вами отправимся на прогулку, во время которой нас ждут разные препятствия. Ваша задача – держаться друг за друга».

Ведущий во время выполнения упражнения называет участникам «препятствия», которые надо преодолеть «гусенице», например: «Внимание! Впереди большой камень!», «Осторожно! Через два шага будет ручей!», «На вашем пути лежит бревно!

Его можно обойти!». Ведущий также обращает свое внимание, кто из участников регулирует движение «гусеницы», как выстраиваются взаимоотношения между обучающимися.

Ведущий: «Ребята, вам понравилась игра? Что вам помогло преодолеть препятствия? Как вы думаете, мы смогли помочь Плаксинкам, Обидкам, Грустинкам, Злюкам? Как мы это сделали?»

Ведущий помогает участникам сделать вывод, что важно помогать друг другу, поддерживать; сообща и дружно с трудностями справляться легче.

Упражнение 8 «Через стекло»

Время: 5 минут.

Цель упражнения: развитие умения понимать друг друга.

Ведущий: «Мы с вами покидаем сказочный остров на поезде. Представьте, что вы находитесь в поезде, а его жители – Смешинки, Улыбашки, Добринки – пришли вас проводить и стоят на перроне. Вы отделены друг от друга стеклом. Через стекло не проходят звуки, но вы можете видеть друг друга. Вам очень хочется передать им сообщение, но выйти из поезда вы не можете, поезд скоро отправляется. Как передать Смешинкам, Улыбашкам, Добринкам сообщение, чтобы они не плакали, не огорчились и не превратились обратно в Плаксинки, Обидки, Грустинки и Злюки? И чтобы мы сами не расстроились?»

Участники отвечают. Ведущий отмечает ответы, в которых предлагается использовать мимику и жесты.

Ведущий: «Верно! Мы же можем выразить наши эмоции движением рук, глаз, губ, можем изобразить наше сообщение! Давайте потренируемся!»

Ведущий предлагает обучающимся по очереди при помощи мимики и жестов передать информацию провожающим:

– Я позвоню.

– Напиши мне сообщение.

– Ждем вас в гости и др.

7 Дубина, Л.А. Коммуникативная компетентность дошкольников: Сборник игр и упражнений / Л.А. Дубина. – Москва:

Книголюб, 2006. – 64 с.

Завершение

Упражнение 9 «Вместе весело шагать»

Время: 3 минуты.

Цель упражнения: рефлексия занятия.

Ведущий: «Ребята, наше занятие заканчивается. Вы очень хорошо поработали, много смогли сделать: мы справились с печалью и плохим настроением, помогли жителям сказочного острова вновь стать веселыми и радостными, работали вместе и дружно. Теперь вы знаете, что можно быть добрым волшебником и для себя, и для других. А что вам больше понравилось? Помогать или принимать помощь?»

Давайте покажем это движениями, как мы уже умеем! Для начала встанем все вместе в круг. Кому больше нравится помогать, будет хлопать в ладоши; тот, кому больше нравится, чтобы ему помогали, – будет шагать на одном месте и громко топтать, а если вам понравилось и то, и другое, можно делать все вместе: и топтать, и хлопать.

Давайте все вместе!»

Участники вместе топают и хлопают в ладоши.

Ведущий: «Отлично! Я вижу, что вы настоящие волшебники, и вам нравится делать добрые дела, а вместе это делать гораздо веселее. Спасибо вам! До новых встреч!»