Тренинг радости, чтобы помочь детям справиться с нагрузками.

Второе полугодие кажется долгим и сложным, в феврале не хватает солнца и активности, и в результате дети хуже справляются с эмоциональными нагрузками. Чтобы повысить эмоциональный статус воспитанников и помочь им отреагировать негативные переживания, проведите с ними тренинг по готовому сценарию.

Организуйте тренинг радости в групповой форме. Проведите его с формальной группой или с дошкольниками из разных групп, которые демонстрируют признаки эмоционального неблагополучия: агрессивность, плаксивость, пассивность. На тренинге помогите детям понять, как они выражают радость и что вызывает у них чувство счастья. Научите детей справляться с негативными переживаниями в форме арт-терапии, а затем попросите их порисовать на тему радости. Наблюдайте за воспитанниками, которые проявляют грусть и апатию на занятии – это может быть сигналом эмоционального неблагополучия.

Как подготовиться к тренингу радости и начать его

В кабинете расставьте по кругу стулья для детей. Подготовьте оборудование. Возьмите мягкий мячик или небольшую мягкую игрушку, которую дети смогут перебрасывать друг другу, небьющуюся миску, бумагу А4 и цветные карандаши или фломастеры. Принесите много веселых наклеек. Подготовьте стенд и кнопки или магнитную доску и магниты для рисунков.

В начале тренинга предложите детям изобразить эмоцию радости и сразу дайте обратную связь. Возможно, некоторые дети останутся спокойными или покажут другие эмоции – озвучьте их чувства и вслух сделайте вывод, что все мы разные. Поговорите с детьми о том, что у них вызывает радость.

По кругу передавайте мягкий мячик и просите их называть предметы и явления, которые связаны с ощущением счастья. Обращайте внимание, готовы ли дети вспомнить и назвать

источники своей радости – это может быть показателем состояния психологических ресурсов ребенка. Задавайте наводящие вопросы, а если кто-то из детей затрудняется, избегайте давить или комментировать в негативном ключе. Дайте ребенку, которому сложно выполнить задание, положительную обратную связь о нем: «тогда я скажу за тебя, что ты – моя радость», «такая милая девочка, как ты, это радость для нас», «твой добрый характер приносит мне радость».

Какие упражнения провести на тренинге

Расскажите детям правила новой игры с мячом. Скажите, что теперь мячик – это «смешинка», и просите передавать его друг другу в небьющейся миске под музыку.

После динамического упражнения попросите детей нарисовать два рисунка. Один рисунок будет связан с грустью и другими негативными эмоциями, а другой – с чувством радости. Предложите воспитанникам уничтожить или изменить «грустные» рисунки – смять, порвать или дорисовать, заклеить наклейками. Похвалите «радостные» рисунки и повесьте их на стенд или доску.

Проведите игру «Стоп-вопрос» с мячом. Попросите детей передавать мяч по кругу и отвечать на вопросы или выполнять задания, когда вы говорите «стоп». Задавайте вопросы про что-то приятное и придумывайте веселые задания. Используйте шпаргалку с идеями для упражнения. После динамической паузы переходите к завершающему этапу.

Как работать с эмоциональным фоном в группе после тренинга

Спросите детей, понравилось ли им занятие, и дайте им обратную связь. Если кто-то из воспитанников говорит, что ему было грустно или что он не развеселился, предложите ему остаться и немного поговорить с вами. Используйте негативные высказывания как «точку входа», чтобы начать работу с эмоциональным состоянием ребенка. Важно выслушать детей с жалобами в ближайшие два дня.

После тренинга зафиксируйте, о каких источниках радости говорили дети, что сообщали о своем эмоциональном состоянии. Отметьте, кто из детей был безрадостен, пассивен, и проведите наблюдение в группе. Сниженный эмоциональный фон может указывать на неблагополучие, но он может быть и ситуационным.

ДЛЯ КОГО, ЗАЧЕМ И КАК

Цель тренинга: создать условия для того, чтобы повысить эмоциональный статус дошкольников и помочь им отреагировать негативные эмоции в игре.

Участники: до 25 дошкольников 3–6 лет.

Длительность: 25–30 минут. Для младших дошкольников уберите одно упражнение на ваш выбор,

чтобы сократить время занятия.

Оборудование: аудиоаппаратура и записи веселых песен для детей, мягкий мячик или небольшая

мягкая игрушка, небьющаяся миска, бумага А4 и цветные карандаши или фломастеры для детей,

большое количество наклеек, стенд и кнопки или магнитная доска и магниты для рисунков.

Сценарий тренинга радости для дошкольников

Этап 1. Активирующий

**Упражнение «Покажи радость»**

**Педагог-психолог**: Ребята, сегодня мы собрались здесь, чтобы поиграть. Игры у нас будут психологические. Знаете, что это значит? (Выслушивает ответы, при необходимости успокаивает детей с предубеждениями о работе психолога.) Это значит, что мы будем пополнять наши запасы радости и хорошего настроения. И давайте сразу сделаем первое упражнение. Оно простое и смешное. Вы готовы? (Дети отвечают.) Сейчас я попрошу вас изо всех сил показать мне, как вы радуетесь. Ну-ка, изобразите мне, какое у вас тогда лицо, какие движения. Что вы делаете, как двигаетесь, что говорите? Можно показывать как угодно. На это у нас будет одна минута. Сейчас я включу песенку и начнем. (Включает песню, например, «Арам-зум-зум».) Прошу!

Дети изображают разные гримасы и движения, могут что-то говорить, кричать, бегать. Педагог-психолог дает им одну минуту, затем выключает музыку.

**Педагог-психолог**: Ребята, я сама так развеселилась, глядя на вас. Вот вы умницы! Умеете радоваться. Я заметила, что некоторые из вас (называет имена детей) во время радостных событий прыгают, скачут. Другие (называет имена) больше выражают свою радость лицом. А кто-то был такой спокойный (если были такие дети, называет их имена) или даже показал не радость, а другое чувство (если были дети, кто демонстрировал мрачную или печальную мимику, называет их имена). Мы все разные, но нам всем нужно хотя бы иногда быть счастливыми и радостными. И мы сейчас поиграем в одну игру, в которой каждый кое-что скажет.

**Упражнение «Моя радость»**

**Педагог-психолог:** Ребята, прошу всех сесть на стульчики. Вот у меня есть мягкий мячик (или мягкая игрушка). Сейчас мы будем передавать его друг другу по кругу и называть по одному слову, которое будет означать что-то, от чего мы радуемся, бываем счастливыми. Начну я, потом передам мячик тебе (называет имя ребенка, с которого начнет; желательно выбрать активного жизнерадостного ребенка). Ты передашь мячик ему (называет имя ребенка, который сидит рядом с первым) и так далее. Начинаем. Моя радость и счастье – это…

Педагог-психолог называет предметы и явления, которые приносят радость: например, семья, чай, спорт, кошки, книжки. Передает мяч ребенку. Дети передают мяч друг другу и называют что-то, что их радует. Педагог-психолог при необходимости помогает наводящими вопросами: «Может быть, рядом с каким-то человеком весело и радостно?», «Какая-то игра?», «Какая-то еда?», «Погода?», «Игрушка?», «Животное?», «Занятие?»

**Этап 2. Основной**

**Упражнение «Передай смешинку»**

**Педагог-психолог**: Ребята, не убирайте мячик (игрушку), он нам понадобится для нашей суперигры. Только я еще добавлю к игре вот такую тарелочку (берет небьющуюся тарелку). Готовы? Сейчас расскажу, что мы будем делать. Мы сейчас с вами поиграем в игру «Передай смешинку». Наш мячик становится смешинкой. Он очень любит смеяться. Смотрите, я кладу его на тарелочку (кладет мяч на тарелку). Сейчас мы будем передавать его друг другу по кругу и во время этого будем говорить: «ха-ха-ха». А передавать будем вот так – держать тарелочку на ладонях (обе ладони вверх, на них тарелочка). Давайте попробуем (передает первому ребенку).

Педагог-психолог включает веселую песню, например, «Если весело живется, делай так». Игра начинается. Педагог-психолог наблюдает за тем, как дети реагируют: раскрепощаются ли в игре, радуются ли. Если у ребенка не получается передать мячик соседу, педагог-психолог помогает ему. При желании он озвучивает дополнительные условия: «теперь передаем, стоя на одной ноге», «а теперь с закрытыми глазами», «теперь делаем еще и смешное лицо», «а теперь передаем и вместо “ха-ха” хрюкаем», «…мяукаем», «…поем». После того как воспитанники передадут тарелку с мячиком-смешинкой 2–3 раза по кругу, педагог-психолог выключает музыку.

**Арт-упражнение «Два рисунка»**

**Педагог-психолог**: Ребята, давайте ненадолго сядем на места и поговорим. Скажите, вы могли бы мне показать, что в вас меняется, когда вам грустно и когда радостно? Давайте попробуем это нарисовать.

Педагог-психолог раздает каждому ребенку по два листа, А4, цветные карандаши или фломастеры.

**Педагог-психолог**: Ребята, сейчас мы порисуем. У вас есть листочки и карандаши. Давайте сначала нарисуем что-то, из-за чего вам было недавно грустно или вы злились. Рисовать можно как угодно – можно кого-то или что-то нарисовать, а можно просто чиркать по листу, оставлять штрихи, круги, что захотите. Рисуем!

Все рисуют. Педагог-психолог подходит к детям, аккуратно расспрашивает, что именно нарисовано – какое событие, какое переживание. Дает поддерживающую обратную связь: «это правда тяжело», «ох как обидно», «бедняга», «вот это ты злился!» Когда рисунки готовы, педагог-психолог хвалит детей.

**Педагог-психолог:** Я вижу такие выразительные рисунки! Какие вы молодцы! Давайте теперь сделаем кое-что с этими рисунками. Мы как будто уничтожим те плохие чувства, которые вы на них нарисовали. А для этого мы сделаем с этими рисунками то, что сами захотим. Например, мы можем исправить их – нарисовать рядом что-то хорошее, украсить их, заклеить наклейками (показывает стопку наклеек). Или можем уничтожить рисунки, скомкать, порвать листочки. А можем мелко-мелко свернуть листочек и спрятать где-то у меня в кабинете. Кто как захочет. Приступаем.

Дети заклеивают рисунки наклейками или рвут, комкают, прячут рисунки. В это время важно поддерживать отреагирование – не запрещать злиться или топтать лист, выражать понимание эмоциям ребенка: «я понимаю твою злость», «я чувствую, как это было для тебя тяжело».

**Педагог-психолог**: А теперь возьмите еще по одному листочку и нарисуйте второй рисунок, который связан с радостью. Но рисовать мы будем необычно. Во-первых, берите карандашики не в ту руку, какой рисуете обычно (левши в правую, правши в левую). А во-вторых, рисуйте не какой-то сюжет, а узоры – линии, круги, волны. Включаю нашу веселую музыку и начинаем. Включает музыку, например, «Танец маленьких утят», дети рисуют. Когда рисунки готовы, педагог-психолог хвалит детей.

**Педагог-психолог**: Умницы! Какие милые, радостные, счастливые рисунки получились! Давайте повесим эти рисунки на стенд (на доску). А после занятия тот, кто захочет, возьмет рисунок с собой домой. (Дети закрепляют рисунки.)

**Игра «Голова – колени – пальцы»**

**Педагог-психолог**: У меня есть еще одна игра, чтобы мы подвигались и повеселились. Вы готовы? Повторяйте мои движения! Первый раз педагог-психолог показывает движения без музыки, потом под музыку. Каждое движение на протяжении игры он громко называет вслух. Дети выполняют все движения обеими руками. Движения, которые педагог-психолог показывает детям: «голова» – схватиться за голову; «колени» – схватиться за колени; «пальцы» – руки перед собой, согнуть в локтях, соединить пальцы на каждой руке так, чтобы соприкоснулись подушечки, как будто держим щепотку песка. «Глаза» – закрыть ладонями глаза; «уши» – закрыть ладонями уши; «нос» – закрыть ладонями нос; «губы» – приложить пальцы к губам.

Педагог-психолог: Голова – колени – пальцы – голова – колени – пальцы – голова – колени – пальцы – колени – пальцы – колени – пальцы – глаза – уши – губы – нос. (Повторяет этот ритм 3–4 раза. Дети выполняют упражнение.) Ребята, какие вы умницы! Так хорошо все получилось! У нас осталось немного времени, и мы проведем заключительную игру.

**Этап 3. Завершающий Игра «Стоп-вопрос»**

**Педагог-психолог**: Садитесь на свои стульчики, подышите спокойно. Молодцы! Наша заключительная игра такая: я буду задавать вопрос или задание, а потом закрывать глаза. Вам я дам мячик. Передавайте его друг другу по кругу. В какой-то момент я скажу «стоп», и тот, у кого в руках окажется мячик, ответит на мой вопрос или выполнит задание. (Берет мячик.) Вот мячик у меня в руках. Задаю вопрос: «Что сегодня было самое веселое?» Берите мячик, начинайте передавать друг другу, я закрываю глаза. Когда скажу «стоп», отвечает тот, у кого в руках мячик. (Задает вопросы и дает задания.) Ребята, вы такие молодцы! Вы очень хорошо поиграли, мне было очень весело. А как вам? (Слушает ответы, дает обратную связь.) Ребята, кто захочет, может взять свой веселый рисунок домой. Я вас всех благодарю, люблю, и на сегодня я прощаюсь с вами. Спасибо вам за прекрасную работу!

**Список вопросов и заданий   для игры «Стоп-вопрос»**

**Вопросы**

Что сегодня было самое веселое?

Какое у тебя настроение?

Ты любишь смеяться?

Твое любимое мороженое?

Твое любимое животное?

Твой лучший друг?

Твоя любимая игрушка?

 Твоя любимая еда?

 Твой любимый мультик?

Лучшая игра в мире?

Лучшая мама в мире?

Самая смешная девочка?

Самый смешной мальчик?

Твой любимый праздник?

Твое любимое время года?

**Задания**

Изобрази дракона.

Изобрази кошку.

Покажи, как падают снежинки.

Покажи, как бежит страус.

Покажи, как мама готовит   вкусный завтрак.

Перепрыгни через игрушку   (на пол положить мягкую   игрушку).

Проползи по игрушке (на пол   положить мягкую игрушку).

Изобрази младенца, лялечку.

 Покажи, как ты радуешься   подарку.

Попрыгай на одной ножке.

Похлопай в ладоши.

Покажи какой-то трюк.

Издай самый веселый вопль   во всей вселенной.

Попрыгай, как лягушка.

Попрыгай, как бешеная   лягушка.

Сценарий занятия  по проективной методике,  чтобы выявить тревожность  у дошкольников

Участники: один ребенок или несколько детей средней,  старшей или подготовительной группы. Цель: выявить тревожность у детей и наметить пути коррекции. Задача: выявить наличие часто повторяющихся тревожных,  страшных снов. Материалы и оборудование: листы бумаги формата A4  с нарисованным шаблоном зонтика; ножницы, цветная бумага,  цветные карандаши, фломастеры, мелки, краски, кисточки,  баночка с водой, салфетки. Продолжительность: 35 минут.

Вступление Педагог-психолог:   Когда  я  была  маленькой,  такой,  как  вы  сейчас,  моя  бабушка Таня однажды рассказала нам с братом одну  сказку.  Мой  брат  сказал,  что  это  выдумка,  фантазия,  а я решила, что правда. Сегодня я хочу тебе рассказать  эту сказку, а ты сам(а) реши, выдумка это или правда.  Сядь удобно и послушай эту историю.

Сказка «Волшебник снов»

Педагог-психолог:   Говорят,  что  на  луне  живет  очень  добрый  человечек,  которого зовут При-Ра-До-Лу. Его полное имя – Приносящий Радость, Добро, Любовь. У этого лунного человечка  есть  много  разноцветных  зонтиков: белых, красных, желтых, голубых, синих, фиолетовых, зеленых, оранжевых, коричневых, серых и даже черных.  Рассказывают,  что  когда  наступает  ночь  и  на  небе  загораются звезды и появляется луна, При-Ра-До-Лу просыпается, берет все свои зонтики и по лунной лестнице спускается на землю. На земле при свете луны и даже в темноте и в плохую погоду он гуляет по крышам домов, больших и маленьких. Гуляя по крышам, он заглядывает в каждую квартиру, в каждый дом. Если При-Ра-ДоЛу видит, что там кто-нибудь спит, взрослый человек  или  ребенок, он заходит в эту комнату и раскрывает над спящим человеком один из своих зонтиков. Он делает это потому, что хочет, чтобы люди во сне видели  красивые сказочные сны.  Если  При-Ра-До-Лу  раскрывает  над  ребенком  желтый  зонтик,  то  этому  ребенку  снятся  солнечные,  радостные  сны.  Если  голубой,  ему  снятся  хорошие сны про небо, реку, море. Если оранжевый или золотой, снятся сказочные, волшебные сны. Но если же При-РаДо-Лу по своему недосмотру раскрывает над ребенком  черный, коричневый, серый зонтик, то ребенку снятся  плохие, страшные сны, могут сниться даже ужасы. Если  же  При-Ра-До-Лу  по  какой-то  причине  не  раскрывает  на  ребенком  или  взрослым  человеком  свои  зонтики,  то в эту ночь людям сны не снятся. Вопросы для обсуждения: Какой зонтик При-Ра-До Лу чаще всего раскрывает над  тобой? Цветной, яркий или черный, а может быть,  серый или коричневый? Какие сны чаще всего тебе снятся, хорошие или плохие?

Задание Дайте  ребенку  (детям)  листы  бумаги  с  нарисованными  на  них  простым карандашом зонтиками. Педагог-психолог:   Перед тобой лежит чистый, безликий зонтик, раскрась  его тем цветом, который соответствует твоим снам. Если тебе часто снятся страшные, плохие сны закрась  зонтик черным или коричневым цветом, если грустные –  серым, если хорошие, радостные – розовым, голубым,  если  сказочные  –  оранжевым  или  другим  красивым  цветом, который соответствует твоему сну. Если тебе иногда снятся хорошие сны, а иногда плохие,  то раскрась зонтик в разные цвета. Например, одна долька зонтика (покажите на макете дольку зонтика) – желтая  или голубая, а вторая черная или коричневая, третья,  например, голубая или серая, а четвертая зеленая или  синяя. Раскрась свой зонтик так, чтобы цвета зонтика  соответствовали всем твоим снам – в зависимости от того, какие сны тебе чаще снятся: хорошие или плохие. Беседа по рисункам После того как ребенок раскрасит зонтик, проведите с ним беседу. Если детей несколько, проведите беседу с каждым ребенком.

Вопросы, если зонтик однотонный:

Почему твой зонтик такого цвета? Что  тебе  снится,  когда  При-Ра-До-Лу  раскрывает  над тобой зонтик этого цвета? Как часто тебе снятся такие сны? Снятся ли тебе другие сны?  Что тебе снится еще? Как часто?

Вопросы, если зонтик цветной:

Почему твой зонтик такой разноцветный? Какие сны тебе снятся, если При-Ра-До-Лу раскрывает  над тобой синий зонтик?  Покажите на синюю дольку зонтика.  А желтый? А когда черный? Какой из этих зонтиков При-Ра-До-Лу чаще всего над  тобой раскрывает?

Задайте  дополнительные  вопросы  детям,  у  которых  в  зонтиках  присутствуют черные, серые, коричневые или другие темные цвета: Что ты чувствуешь, когда тебе снятся страшные сны  (плохие, грустные)? Что ты делаешь после того, как проснешься? Кому ты рассказываешь о своих плохих снах? Кто тебе помогает в эту страшную для тебя минуту? Как? Придумываешь ли ты про свои страшные сны сказки  с хорошим, смешным концом? Подытожьте разговор о зонтиках с таким ребенком: Педагог-психолог: Мы с тобой еще раз встретимся, и я научу тебя придумывать  веселые  или  смешные  сказки,  истории  про  твои  плохие сны. И тогда они перестанут быть страшными.

Завершение занятия Предложите ребенку (детям) еще раз посмотреть на свои зонтики  и задайте вопросы. Вопросы для обсуждения: Тебе нравится твой зонтик? Что не нравится? Хотел бы ты что-то дополнить или изменить? Если дети проявляют желание что-то изменить, исправить, скажите:

Педагог-психолог: Сделайте с зонтиками то, что вам хочется. Можно дорисовывать, перерисовывать, перекрашивать, изменять, так  как вам хочется! После того как дети что-то изменили в рисунках, снова задайте  каждому ребенку вопрос: «А теперь тебе нравится твой зонтик?» Особое внимание обратите на детей, у которых в рисунках присутствуют черные и темные цвета. Обсудите это с ними.

Вопросы для обсуждения: Тебе нравится твой зонтик? Почему не нравится? Что бы ты хотел с ним сделать? Что бы ты хотел изменить, исправить в своем зонтике? Я  правильно  понимаю,  ты  хочешь  убрать  черную  дольку? А как бы ты хотел это сделать? Если ребенок хочет закрасить весь зонтик или одну дольку, предложите  на  выбор  краски,  фломастеры,  цветные  мелки,  кусочки  цветной бумаги светлых и ярких тонов.

Педагог-психолог: Чем ты будешь закрашивать красками, фломастерами,  цветными  мелками,  или  же  ты  хочешь  с  помощью  цветной бумаги сделать аппликацию? Если ребенок хочет порвать, выбросить «плохой зонтик», разрешите это ему. Педагог-психолог:  Сделай с зонтиком то, что тебе хочется! После того как ребенок совершит желаемое, то есть порвет «плохой зонтик», дайте ему новый зонтик. Педагог-психолог:  Закрась этот зонтик в те цвета, которые помогут тебе  увидеть хорошие, добрые, радостные сны.  Когда  ребенок  закончит  работу,  спросите  его  мнение  о  новом  зонтике. Вопросы для обсуждения: А теперь тебе нравится твой зонтик? Хотел бы ты с ним еще что-нибудь сделать? Если  ребенок  говорит,  что  он  хочет  еще  что-то  дорисовать  или  перекрасить, снова предложите ему сделать, то, что ему хочется.  Поступайте  так  до тех  пор,  пока  ребенок  не  скажет,  что  зонтик  ему нравится и больше он ничего менять не хочет.