

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 186 города Тюмени

(МАДОУ д/с № 186 города Тюмени)

Конспект занятия для детей старшего возраста

**«Узнай себя и свои чувства»**

Подготовила:

педагог – психолог

Габдуллина М.А.

Тюмень, 2024г

**Цель:** развитие эмоционального интеллекта.

**Задачи:**

– формировать систему представлений о самом себе;

– развивать способность осознавать свои и чужие эмоции;

– развивать способность вербального и невербального выражения своих эмоций;

– развивать навыки уменьшения негативных эмоций;

– развивать навыки взаимодействия в коллективе сверстников.

**Материалы и оборудование:** яркий мяч; нарисованные круги на листах белой плотной бумаги или белого картона, ножницы, зубочистки, наборы цветных карандашей по количеству детей; набор картинок со схематичным изображением эмоциональных состояний; «волшебная тарелка» с изображением спящих мышек.

**Длительность:** 30 мин.

**Ход занятия-тренинга:**

Дети (5-7 человек) и педагог-психолог стоят в кругу.

**Упражнение «Приветствие» (1 мин)**

– Здравствуйте, дорогие друзья! Рада вас сегодня видеть. Давайте возьмемся за руки и вместе скажем: «Здравствуйте!» – шепотом, зевая, обычным голосом, прокричим.

**Упражнение «Чудесный мячик» (2 мин)**

– Посмотрите, на занятие я сегодня принесла очень красочный мячик, заряжающий очень хорошей и доброй энергией! Вы хотите тоже зарядиться ей?!

Давайте, каждый из нас возьмет в руки этот мяч и скажет, какое у него сегодня настроение, но у каждого будет свое «настроение» на первую букву своего имени. Давайте начнем с меня: «Меня зовут Лариса Геннадиевна, у меня сегодня лучезарное настроение!»

Педагог передает мяч вправо. Упражнение заканчивается, когда мячик снова возвращается в руки педагога.

– Отлично! теперь мы знаем, какое у каждого настроение или эмоциональное состояние.

**Упражнение «Я очень хороший» (2 мин)**

– Ребята, садитесь на стульчики и пусть каждый скажет о себе: «Я очень хороший» или «Я очень хорошая». Но перед тем как сказать, давайте немножко потренируемся. Сначала произнесем слово «Я» шепотом, потом – обычным голосом, а затем – прокричим его. Теперь давайте таким же образом поступим со словами «очень» и «хороший» (или «хорошая»).

И, наконец, дружно: «Я очень хороший (хорошая)».

Теперь каждый, начиная с того, кто сидит справа от меня, скажет, как захочет – шепотом, обычным голосом или прокричит, например: «Я – Катя! Я – очень хорошая!» или «Я – Саша! Я очень хороший!»

– Замечательно!

**Упражнение «Это – Я» (10 мин)**

– Каждый человек говорит о себе: «Я». Если сделать групповую фотографию, то каждый из вас потом сможет, указав на свое изображение, сказать: «Это я!» Но наше «Я» – очень сложное, оно как как будто состоит из нескольких частей. Есть часть «Я», которую мы называем физическим телом. Эта часть отвечает за то, как мы выглядим и что мы делаем. Назовем эту часть «двигательная». Ей соответствует вопрос: «Что я делаю?»

Есть часть «Я» «думающая». Это наши мысли. Ей соответствует вопрос: «Что я думаю?».

И есть часть «чувствующая», которая отвечает на вопрос: «Что я чувствую?». С этой частью «Я» связаны разные переживаемые нами эмоции. В каждый момент времени мы что-то делаем, что-то думаем и при этом что-то чувствуем.

Психолог обращается к одному из детей.

– Например, … , что ты сейчас делаешь?

– А что ты думаешь?

– А что ты чувствуешь?

Психолог обращается с этими же вопросами к другим детям.

– Подойдите к столу. Смотрите, что это? (показывает приготовленные листы бумаги с нарисованными кругами, разделенными на 3 части).

– Да, это круги. И они разделены на 3 части: двигательную, думающую и чувствующую. Для каждого из вас свой круг – модель вашего «Я». А теперь раскрасьте части круга в разные цвета. Придумайте сами, какого цвета ваша двигательная часть, думающая часть и чувствующая часть здесь и сейчас.

Дети выполняют задание.

Детям, испытывающим затруднения, психолог оказывает помощь:

– Что ты сейчас делаешь? Придумай, какого цвета это движение.

– А что ты думаешь? Придумай, какого цвета эта мысль.

– А что ты чувствуешь? Какого цвета твой интерес (удовольствие, веселье, тревога…)?

– Отлично, с цветом определились. Теперь раскрась каждую часть.

– А теперь вырежете круги, возьмите зубочистки и проткните строго по центру. Запустите свои волчки. Смотрите, волчки получились разные. Почему?

– Правильно, потому что вы по-разному думаете, по-разному чувствуете, по-разному поступаете. Волчки ясно показывают, какие мы все разные. Несмотря на внешнее сходство (голова, две руки, две ноги), мы так не похожи друг на друга. Разные эмоции возникают в ответ на одну и ту же ситуацию, разные мысли приходят в голову, поэтому и поведение у всех разное.

– А как вы думаете, части круга всегда у вас будут одинаковые?

– Конечно нет. Если один много думает и мало делает, то самая большая часть будет думающая. А бывает наоборот…

Когда сильно меняются мысли и эмоции человек начинает вести себя совсем иначе.

**Этюд на проявление эмоций (3 мин)**

– Например, так, как эти мышки.

Психолог показывает «волшебную тарелку» с изображением спящих мышек.

– Раннее утро. Мышки спят. Покажите, как они подложили под щёчку ладошки, глаза закрыли и мирно посапывают.

Пора, мышки, просыпаться!

Открыли они глазки, а на улице дождь…

Сейчас я буду читать стихотворение, а вы показывайте все эмоции и жесты мышек.

Сначала они удивились,

Потом глубоко возмутились.

Обиделись, но не на всех.

С обидой они отвернулись,

Как мышь на крупу, все надулись.

И вдруг опечалились все.

Поникли печальные плечи,

В глазах опечаленный вечер.

И слёзы вот-вот побегут.

Но тут лучик солнца украдкой

По щёчке скользнул нежно гладкой.

И всё засветилось вокруг.

От радости все улыбнулись.

Как будто от сна все очнулись.

Запрыгали и закричали: Ура! Ура!

– Ребята, назовите какие эмоции, вы показали мимикой и жестом? (удивление, обида, печаль, радость).

– Как вы понимаете, такое выражение «Как мышь на крупу, все надулись»? (это значит обидеться без причины).

– Представьте, что мышка обиделась на крупу, которую ест. Это глупо, правда? Так и вы иногда обижаетесь, а сами не знаете на что.

**Упражнение «Я радуюсь, когда…» (4 мин)**

– Сейчас я предлагаю каждому из вас выбрать одну карточку из набора картинок со схематичным изображением эмоционального состояния и рассказать, когда вы испытывает подобные чувства («Я радуюсь, когда …», «Я обижаюсь, когда…», «Мне бывает страшно, когда …» и т. д.).

Упражнение проводится 3 раза. Психолог следит, чтобы каждый ребенок рассказал о разных эмоциональных состояниях.

**Игра «Тух-тиби-дух» (2 мин)**

– Ребята, а вы умеете прогонять плохое настроение? Сегодня я хочу рассказать вам по секрету о волшебных словах против плохого настроения, это также заклинание против обид. Чтобы заклинание подействовало надо ходить по комнате и ни с кем не разговаривать. Когда захотите поговорить с кем-то, то остановитесь, посмотрите другому ребенку прямо в глаза и сердито-пресердито скажите волшебное слово: «Тух-тиби-дух». Попробуем?

**Финальный шеринг (5 мин)**

– Поделитесь впечатлениями от сегодняшнего занятия.

– Что понравилось? Что не понравилось? Почему?

– Что огорчило тебя сегодня на занятии?

– Что тебя удивило?

Высказываются все дети.

**Прощание «Очень жаль нам расставаться»** **(1 мин)**

– Ребята, давайте закончим наше занятие ритуалом. Встаньте в круг.

Очень жаль нам расставаться,

Но пришла пора прощаться.

Чтобы нам не унывать,

Нужно крепко всех обнять

Дети обнимают друг друга по кругу.

– Спасибо всем!

На этом наше занятие завершается. До новой встречи, на которой мы продолжим знакомиться с эмоциями, которые помогают нам лучше понять себя и друг друга!