**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕНИНГИ**

1. **Психологический тренинг на тему: «Сказочный мир эмоций»**

Подготовила и провела:

Ващенко Елена Николаевна,

педагог-психолог

МДОБУ «Детский сад № 2»

«В ожидании чуда делай добрые дела.  
Тогда и чудо придет к тебе не с пустыми руками»

**Цель**: создание условий для ознакомления детей с миром эмоций и способами адекватного выражения своего эмоционального состояния.

**Задачи:**

-познакомить детей с видами эмоциональных состояний и их проявлениями;

-развивать у детей доброжелательность и коммуникативные навыки;

-формировать положительный эмоциональный настрой;

-способствовать сплочению детского коллектива.

**Материал:** карточки 8 цветов (красный, синий, зеленый, желтый, серый, малиновый, черный, коричневый), клубок, карандаши, фломастеры, бумага, магнитофон, СД -диск с музыкой, смайлики

**Приветствие:** Здравствуйте дети! Я очень рада встрече с вами и тому, что вы пришли с хорошим настроением. Я предлагаю вам еще один способ приветствия.

Здравствуй, Небо! Руки поднять вверх

Здравствуй, Солнце! Руками над головой описать большой круг

Здравствуй, Земля! Плавно опустить руки на ковер

Здравствуй, планета Земля! Описать большой круг над головой

Здравствуй, наша большая семья!

Все ребята берутся за руки и поднимают их вверх.

**Ход занятия:**

Вступление.

Цель: создание мотивации, настрой на совместную деятельность.

Каждый  знает без сомнения,

Что такое настроение.

Иногда мы веселимся,

Иногда скучаем мы,

Часто хочется взбодриться,

Но бываем и грустны.

Очень странное явление –

Перемена настроения.

Всем ребятам важно знать,

Что не стоит унывать.

Поскорее собираемся –

В край чудесный отправляемся!

Сегодня мы побываем в краю хорошего настроения.

Ребята, садитесь в круг. Я сейчас загадаю вам загадку:

Солнце лучиком играет,

А снежок все тает, тает!

Птичкам стало не до сна,

В гости к нам пришла... (весна)

Упражнение «Назови ласково свое имя»

Сегодня такой чудесный день, у меня очень хорошее настроение. Чтобы оно было такое же чудесное у вас, давайте назовем ласково каждый свое имя

Игра «Паутинка»

Предлагаю поиграть в игру «Паутинка». Встаньте в круг. Вот клубок. Я оставляю конец нитки у себя и бросаю клубок одному из вас. При этом говорю комплимент этому ребенку: »Когда ты улыбаешься, на тебя приятно смотреть» или « У тебя красивая прическа». Перебрасывая клубок друг другу, мы с вами сплетем паутинку добрых отношений и отличного настроения». Когда клубок побывает у всех в руках, его нужно бросать в обратном направлении. Теперь комплименты возвращаются. И так до первого игрока.

1. Беседа психолога с детьми «Что такое эмоции?»

- Дети, как вы думаете, какое сегодня у меня настроение? Да, оно замечательное.

- А какое еще бывает настроение? (Веселое, радостное, грустное, плохое ..)

- Как вы можете узнать, какое настроение у людей, которые вас окружают?

 (По выражению лица).

- Да, наше лицо меняется в зависимости от настроения!

- Дети, а как еще можно назвать проявления разного настроения? (Эмоции).

- Да, эмоции! Мы выражаем разные эмоции. Какие эмоции вы знаете? (Дети называют).

- Различные эмоции люди выражают мимикой. Это когда мы можем передать свое состояние, настроение, эмоцию выражением лица и даже тела.

Упражнение «Превращения»

Педагог-психолог: « Ребята, вам нужно выполнить задание, но задание это необычное, оно волшебное.

нахмурься – как :

- осенняя туча,

- рассерженная мама

улыбнуться, как:

- само солнце,

- как хитрая лиса

позлись, как:

- ребенок, у которого отняли конфету,

- голодный волк

Упражнение «Ленивая кошечка»

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать как тянется тело. Затем резко опустите руки вниз. Повторить несколько раз.

Работа с пиктограммами.

«Я буду показывать вам карточку-пиктограмму, а вы попытайтесь изобразить то выражение лица, которое увидите: испуг, радость, гнев, страх и т.п.

(При этом дети двигаются, приседают, подпрыгивают.

Упражнение «Разноцветное настроение»

- Раз, два, три, четыре, пять – начинаем мы играть!

Сейчас я научу вас раскрашивать свое настроение. Я открою вам такой секрет. Оказывается, каждое настроение имеет свой цвет. Посмотрите – у меня есть разноцветные карточки. Мы разложим их по кругу. Получился цветик -восьмицветик – цветок настроений. Каждый лепесток – разное настроение:

*красный*   –  бодрое, активное настроение –

хочется прыгать, бегать, играть в подвижные  игры;

*желтый*   –   веселое настроение –

                        хочется радоваться всему;

*зеленый*     –  общительное настроение –

                        хочется дружить с другими детьми, разговаривать и

играть    с ними;

*синий*       –   спокойное настроение –

                     хочется спокойно поиграть, послушать

                     интересную  книгу, посмотреть в окно;

*малиновый*–   мне трудно понять свое настроение, и не слишком

   хорошее, и не слишком плохое;

*серый*        –  скучное настроение –

                        не знаю чем заняться;

*коричневый* –  сердитое настроение –

                        я злюсь, я обижен;

*черный*       –  грустное настроение –

                        мне грустно, я расстроен.

- Мы отправим клубочек по кругу и каждый из вас скажет, какого цвета сейчас его настроение. Я начну, а вы продолжите.

Дети обозначают цветом свое настроение.

- Спасибо, мне очень приятно, что у многих из вас сейчас хорошее настроение. А тем ребятам, у кого оно не очень хорошее, мы сейчас поможем

«Солнечный зайчик» Релаксация

С помощью зеркала показать детям солнечного зайчика.

Представьте, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Солнечный зайчик побежал дальше по лицу, нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть. Погладьте голову, животик, руки, ноги. Он забрался на животик - погладьте его там. Солнечный зайчик любит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним. От общения с Солнечным зайчиком вам стало спокойно и легко. Теперь можете открыть глаза.

Рисование

Детям дается задание: Нарисуйте веселое солнышко.

Рисование проводится под тихую спокойную музыку, красками или фломастерами.

Затем устраивается конкурс на самое веселое солнышко. Победителю вручается смайлик.

А сейчас, давайте встанем в круг, возьмемся за руки, улыбнемся друг другу и передадим тепло наших сердец через ладошки и скажем: «До скорой встречи! ». И пусть у всех сегодня будет хорошее настроение.

1. **Тренинг для гиперактивных, агрессивных и тревожных детей с ЗПР**

**по развитию эмоционально-волевой сферы в условиях ДОУ**

Ващенко Елена Николаевна,

педагог-психологМДОБУ «Детский сад № 2»

**Цель тренинга:** Формирование у детей знаний о средствах выражения различных эмоциональных состояний.

**Задачи:**

1. Развитие доверия друг к другу, принятие друг друга, снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

2. Дать детям возможность вернуть бодрость и активность после того, как они чем-то долго занимались сидя, снизить беспокойство и напряжение, войти в новый жизненный ритм.

3. Тренировка внимания и контроль двигательной активности

4. Развитие наблюдательности, умение действовать по правилу, волевой регуляции.

5. Помочь детям расслабиться.

**Материал:**

1. Пальчиковая игра *«Дружба»*.

2. Словесная игра *«Дрозд»*.

3. П. /и *«Бумажные мячики»*.

4. П/ и *«Слушай хлопки»*.

5. П. / и *«Кричалки – шепталки - молчалки»*.

6. Игра *«Волшебный сон»*.

**Содержание тренинга**:

1. Приветствие друг друга.

Цель: снижение психомышечного напряжения, способ эмоционального настроя на тренинг:

Здравствуй правая рука — протягиваем вперёд,  
Здравствуй левая рука — протягиваем вперёд,  
Здравствуй друг - берёмся одной рукой с соседом,  
Здравствуй друг — берёмся другой рукой,  
Здравствуй, здравствуй дружный круг - качаем руками.  
Мы стоим, рука в руке, вместе мы большая лента,  
Можем маленькими быть - приседаем,  
Можем мы большими быть — встаём,  
Но один никто не будет

-Ребята, а сегодня мы с вами поиграем в разные подвижные игры, но сначала мы покажем всем какие мы дружные.

Первая наша игра будет пальчиковая, и называется она *«Дружба»*:

Дружат в нашей группе

Девочки и мальчики.

(*пальцы обеих рук соединяются ритмично в замок*)

Мы с тобой подружим

Маленькие пальчики.

(*ритмичное касание пальцев обеих рук)*

Раз, два, три, четыре, пять.

(*поочередное касание пальцев на обеих руках, начиная с мизинца*)

Начинай считать опять:

Раз, два, три, четыре, пять.

Мы закончили считать.

(*руки вниз, встряхнуть кистями)*

-Следующая наша игра будет *«Дрозд»*. *(Три раза)*.

2. Игра "Я - ДРОЗД, ТЫ - ДРОЗД"

ЦЕЛЬ:  создание положительного настроя, ориентация в пространстве (право-лево).

Все игроки образуют 2 круга, расположенные друг напротив друга. *И говорят слова стихотворения:*

Я- дрозд, и ты- дрозд,  
У меня - хвост, и у тебя - хвост,  
Меня зовут…  
А меня зовут…  
Давай поиграем тут *(участники берутся за руки и кружатся по двое).*

Далее внутренний круг остаётся на месте, внешний круг делает шаг вправо. Игра повторяется сначала.

3. Следующая наша игра называется *«Бумажные мячики»*. Прежде чем начать игру, возьмите листы бумаги и сделайте бумажные мячики. У нас будет две команды: одна команда встанет за красный шнур, другая за белый. По моей команде вы начнёте бросать мячи на сторону противника стараться как можно быстрее забросить мячи оказавшие на вашей стороне на сторону противника. Услышав команду стоп, вы остановитесь. Выиграет та команда, на чьей стороне будет больше мячей. Итак, *«Внимание, начали!»* *(Игра повторяется 2-3 раза)*.

**- бумажным мячиком можно рисовать.** Обмакните его, вместо кисточки, в краску и сделайте оттиск на **бумаге.** Видите, какая красота получается? На что это похоже? Цветок или необычное животное пробежало по листку? А может это начало новой сказки про….

4. Другая наша игра *«Слушай хлопки»*. Вы будете под музыку спокойно ходить по кругу и слушать мои хлопки. Один хлопок - вы превращаетесь в аистов, два - в лягушат, три - в зайчиков.

5. Сейчас мы поиграем в другую игру, которая называется *«Кричалки– шепталки - молчалки»* .

Посмотрите, у меня есть вот такие ладошки *(зелёная, желтая, синяя)*. Это сигналы: зелёная ладошка-кричалка. Можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая -шепталка. Можно тихо передвигаться и разговаривать шёпотом, на сигнал молчалка-

синяя ладошка - вы должны лечь на пол и замереть.

Игра заканчивается молчалкой.

6. Оставайтесь, пожалуйста, на ковриках и сейчас начинается новая игра *«Волшебный сон»*.

Вы не заснёте по настоящему, будете всё слышать, но вы не будете двигаться, и открывать глаза пока я вам не разрешу. Внимательно слушайте и про себя повторяйте мои слова. Шептать не надо. Спокойно отдыхайте, закрывайте глаза.

Внимание: наступает *«волшебный сон»*. (Тихим голосом, замедленно, с длительными паузами, даётся новая формула общего покоя. Отдельные формулы внушения, повторяются 2 - 3 раза с изменением логического ударения).

Реснички опускаются…

Глазки закрываются…

Мы спокойно отдыхаем…

Мы спокойно отдыхаем…

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко. ровно… глубоко…

Наши руки отдыхают…

Ноги тоже отдыхают …

Отдыхают… засыпают…

Отдыхают … засыпают.

Шея не напряжена

И рассла - б – л – е - н - а.

Губы чуть приоткрываются…

Всё чудесно расслабляется…

Всё чудесно расслабляется…

Дышится легко,. ровно,. глубоко…

Напряженье улетело…

И расслаблено всё тело…

И расслаблено всё тело.

Будто мы лежим на травке…

На зелёной мягкой травке…

Греет солнышко сейчас…

Руки тёплые у нас…

Дышится легко, ровно, глубоко.

(*Длительная пауза. Дети выводятся из «волшебного сна*).

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали…

*(громче, быстрее, энергичнее)*.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!

-Ребята, мы сегодня с вами поиграли в разные игры. Вам понравилось играть? Мне тоже очень понравилось с вами играть. Вы были внимательными, дружными, ловкими, быстрыми. Спасибо вам большое. А сейчас все берутся за руки и проговаривают:  
Все мы дружные ребята.  
Мы ребята-дошколята.  
Никого не обижаем.  
Как заботиться, мы знаем.  
Никого в беде не бросим.  
Не отнимем, а попросим.  
Пусть всем будет хорошо,  
Будет радостно светло

1. **Тренинг с детьми старшего дошкольного возраста**

**«Радость как одна из основных положительных эмоций человека»**

Подготовила и провела:

Ващенко Елена Николаевна

педагог-психологМДОБУ

«Детский сад № 2»

«Радость ощущает лишь тот, кто доставляет ее другим»  
Карл Барт

**Цель:** Развитие эмоционально-волевой сферы детей.

**Задачи:**

1. Расширять представление детей об эмоции *«радость»*.

2. Способствовать проявлению положительных эмоций у детей.

3. Продолжать учить детей выражать свои эмоции различными способами *(словесными, физическими, творческими)*.

Во время тренинга дети сидят в кругу.

- Здравствуйте, ребята! Я рада вас видеть! Сейчас я передам вам свой привет по кругу: я пожму руку, сидящему справа от меня ребенку, он следующему и так далее, пока рукопожатие не вернется ко мне.

Послушайте, как поэт Пляцковский М. и композиторШаинский В.

рассказали нам, как доставить радость другому человеку и попробуйте придумать свое название этой песни:

От улыбки хмурый день светлей,  
От улыбки в небе радуга проснётся...  
Поделись улыбкою своей,  
И она к тебе не раз ещё вернётся.

И тогда, наверняка,  
Вдруг запляшут облака,  
И кузнечик запиликает на скрипке...  
С голубого ручейка  
Начинается река,  
Ну, а дружба начинается  
С улыбки.  
Дети делятся своими вариантами названия песни.

- Вы придумали очень интересные и необычные названия, а сами авторы назвали свое произведение *«*«Песенке об улыбке*»*.

- У меня для вас есть интересная загадка, попробуйте ее отгадать:

Есть у **радости подруга**

В виде полукруга,

На лице она живет,

То куда-то вдруг уйдет,

То внезапно возвратиться

Грусть-тоска ее боится. *(Улыбка)*

Введение пиктограммы *«****Радость****»*, рассматривание с **детьми**.

- Поговорим о том, что же такое **радость для вас**? Сейчас каждый, передавая по кругу веселый **радостный цветочек**(мягкая игрушка, закончит предложение: *«Я радуюсь, когда…»*

- А сейчас посмотрите на эти фотографии, картинки. Какое чувство испытывают эти люди, персонажи? Как вы догадались?

- Давайте поиграем и игру *«Птенец в яйце»*, попробуйте изобразить **радостное чувство**, какое испытывают птенцы, появившись на свет.

Один из детей садится в центр круга, прижимает голову к коленям. Он – птенец, который находится в своем яйце. Психолог комментирует: «Но стал наш птенец расти быстро, быстро, вот уже тесно ему в яйце. И плечами он двигает, как будто просит: *«Пустите меня»*. Затем он клювиком-носиком разбивает свою скорлупу и появляется на свет. Остальные дети гладят его руками со словами: *«Как мы тебя ждали. Как мы тебя любим»*.

А теперь пришла пора нам повеселиться, давайте с вами потанцуем. “Веселый танец”

(*Дети выполняют движения, повторяя за педагогом*) Замечательно. Молодцы. Ну-ка, дружнее. Здорово!

Ребята, раз у нас у всех такое радостное настроение, давайте устроим “Радостный салют”. Подойдите к столу, я сейчас буду капать на бумагу разноцветные капли, а вы будете на них дуть через эти цветные трубочки. Вот так.

(*Педагог капает разноцветными красками на ватман, Дети встают вокруг стола и раздувают капельки краски из трубочек*)

Хорошо. Здорово. Чудесно. Прекрасно.

Мы замечательно провели с вами время и подарили друг другу радость.

У меня есть для Вас сюрприз. Сегодня я каждому подарю по шарику и волшебный колпачок!

1. **Тренинг для развития эмоционально-волевой сферы у детей среднего дошкольного возраста «Мой внутренний мир»**

Подготовила и провела:

Ващенко Елена Николаевна

педагог-психологМДОБУ

«Детский сад № 2»

**Цель**: Ознакомление детей с чувственной стороной жизни человека, его переживаниями, внутренним душевным состоянием.

**Задачи**:

1. Создание условий эмоционального благополучия дошкольников, обеспечивающих свободное выражение эмоциональные состояний, чувств.

2. Закреплять знания детей об эмоциональных переживаниях.

3. Развивать умение определять эмоциональное состояние свое и других людей.

**Материал**: баночки с водой, краски, шарики, цветные карандаши, галстуки для мальчиков, колпаки для девочек, волшебная палочка.

**Ход**:

**Упражнение «Давайте поздороваемся»** В начале нашей встречи я предлагаю поздороваться, но сделаем мы это необычным образом. Прежде всего, нам нужно разбиться на пары (дети образуют пары). Если Вы услышите 1 хлопок – здороваемся руками, 2 хлопка – здороваемся плечами, 3 хлопка – здороваемся спинами. Во время задания мы сохраняем молчание, здороваются только части нашего тела. Когда я позвоню в колокольчик, Ваша задача найти нового партнера.

Ребята, садитесь в круг. Я сейчас загадаю вам загадку:

Она приходит с ласкою

И со своею сказкою.

Волшебной палочкой взмахнет-

В лесу подснежник расцветет. *(весна)*

Правильно, ребята! Пришла весна, солнышко пригревает и на улице становится тепло.

Первый лучик, нежный лучик,

Заглянул он к нам в оконце

И принес в своих ладошках

Теплоту, частицу солнца!

Давайте и мы сейчас передадим тепло друг - другу.

**Игра «Волшебная шляпа»** Что может сделать встречу приятной? (высказывания). Любую встречу сделает приятной, услышанный комплимент. Мы будем передавать шляпу по кругу пока звучит музыка, когда музыка останавливается, тот, у кого она осталась, одевает ее на себя и говорит комплимент сидящему справа. Нужно не только получить комплимент, но и обязательно его возвратить. Комплимент принимается в определенной форме: Да, это так! А еще я…(добавляется положительное качество) и комплимент возвращается к говорящему.

Я знаю, что все девочки и мальчики любят волшебство. И я знаю вашу мечту хоть на чуть - чуть очутиться волшебниками. Скажу вам по секрету, что этого хотят даже взрослые. Закроем глаза. Когда я вас коснусь волшебной палочкой - вы можете открыть глаза. КРЕКС - ПЕКС- ФЕКС *(на голову девочкам надеть колпачки, мальчикам галстуки.)*

Вопрос: Какое у тебя сейчас настроение?

Ответы детей:

* У меня настроение сегодня веселое, потому что, я улыбаюсь.
* У меня настроение сегодня веселое, потому что на улице тепло, и я буду играть со своими друзьями.

Вопрос: Какого цвета твое настроение?

Ответы детей:

* Мое настроение розового цвета, зеленого, желтого и т. д.

Вопрос: А на что похоже твое настроение?

Ответы детей:

* Мое настроение похоже на картину, на цветы.

Правильно, 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, грустное.

Упражнение *«Три настроения»*

*(на столах стоят стаканчики с чистой водой и краски разного цвета)*

Я предлагаю вам подойти и капнуть в один стаканчик черную краску, в другой – цветную, в третий стаканчик – блестки.

Когда настроение хорошее, спокойное подходят светлые краски, но если настроение мрачное, плохое – темные краски, а когда в нашу голову приходят отличные идеи, когда нам что-нибудь дарят, настроение становится прекрасным, радостными и мысли похожи на салют. Наше настроение зависит от наших поступков, от того что мы делаем и как.

Добрым людям всегда хочется сделать что-то приятное. Так как мы с вами волшебники. Давайте встанем в круг и возьмемся за руки. Почувствуйте тепло ваших рук, улыбнитесь ласково, подарите друг другу теплоту вашей души и сердца. Ребята, кто знает, что означает слово КОМПЛИМЕНТ?

Ответы детей: Когда мы говорим человеку что - то приятное.

Сейчас мы поиграем в игру *«Сюрпризка»* *(игра проводится 3-4 раза)* .

*(Под музыку дети идут хороводом и поют)*

Ходим кругом друг за другом,

А в кругу сюрприз лежит,

На кого сюрприз укажет,

Комплимент тому и скажут.

Вопрос: Что же за сюрприз в коробочке? *(дети открывают коробочку, там изображения шаров и фломастеры)* .

Детям раздаются бумажные шары, которые нужно *«оживить»*. *(Дети оживляют под музыку "Улыбка".)*

Вопрос: Какое у вас настроение?

Ответы детей: Хорошее, веселое.

**Игра «Добрые волшебники»** Дети садятся в круг, а взрослый рассказывает им сказку: «В одной стране жил злой волшебник-грубиян. Он мог заколдовать любого ребенка, назвав его нехорошим словом. И все, кого он называл грубыми словами, переставали смеяться и не могли быть добрыми. Расколдовать такого несчастного ребенка можно было только добрыми, ласковыми именами. Давайте посмотрим, есть у нас такие заколдованные дети?»

Многие дошкольники охотно берут на себя роли «заколдованных». Выбираю из них непопулярных, агрессивных детей и просит других помочь им: «А кто сможет стать добрым волшебником и расколдовать их, называя ласковым именем?»

Как правило, дети с удовольствием берут на себя роль добрых волшебников. По очереди они подходят к агрессивным детям и стараются назвать их ласковым именем

Вопрос: Ребята у меня получилось сделать нашу встречу приятной?

Что помогло сделать нашу встречу приятной? (высказывания).

**Упражнение «Подарок»**

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия.

«Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы отношения в ней были более душевными, сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе.

Ребята у вас на лице сияют улыбки, значит, мне удалось поднять вам настроение. Давайте наградим себя за успешную встречу улыбкой и аплодисментами!