ГКОУ РО Матвеево Курганская школа-интернат

Игровой психологический тренинг:

«Поделись улыбкою своей!»

Педагог-психолог
Луговская О.Д.

Цель тренинга: развитие эмоционального мира ребёнка.

Программное содержание:

• развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека через мимику лица, позу, жесты;

• тренировать умение менять эмоциональное состояние под воздействием музыки, речевых установок, смоделированных и произвольных ситуаций;

• продолжать развивать умение распознавать эмоции: радость, грусть, удивление и объяснять их возможные причины; изображать при помощи мимики и жестов, графически;

Предварительная работа:

• знакомство с базовыми эмоциями (радость, грусть, удивление, страх, злость, обида).

• проведение упражнений, способствующих осознанию собственного тела, снятию мышечного напряжения (К. Фопель, Чистякова)

• прослушивание музыкальных произведений, вызывающих различные эмоции;

• проигрывание этюдов и сценок.

• проведение психологических игр и упражнений «Зеркало», «Подари улыбку другу».

Оборудование:

- вырезанные из бумаги овалы (лица, соответствующие количеству детей, для изображения эмоций)

- простые карандаши

]Музыкальное сопровождение / CD записи

В. Шаинский «Поделись улыбкою своей»

Ход занятия.

Смайло-диагностика.

Дети берут смайлики, которые соответствуют их настроению в данный момент. Педагог просит закрепить смайлик на дереве эмоций.

Психолог. Добрый день! Я очень рада видеть вас, ребята! У меня сегодня очень хорошее настроение, а у вас?

Предполагаемые ответы детей (да! нет.) .

Психолог. Всегда ли у вас бывает хорошее настроение?

Предполагаемые ответы детей (нет, не всегда)

Психолог. Почему настроение может быть плохим?

Предполагаемые ответы детей (обидели, не получается постройка из конструктора, болит зуб и др.)

Психолог. Что же можно сделать для того, чтобы улучшить настроение?

Предполагаемые ответы детей (рассмешить, обнять друг друга, поделиться улыбкою, передать её по кругу и др.)

Психолог. Скажите, а если подарить цветы, то можно ли улучшить настроение?

Ответы детей.

Психолог. Давайте сейчас сами попробуем вырастить цветок. Но он будет не простой, а волшебный цветок – настроение.

Психогимнастический этюд «Цветок»

Психолог. Выберите себе любое место на ковре, сядьте поудобнее. Представьте, что у вас в руках семя, вы сажаете его в землю. Пригревает ласковое солнышко, поливают заботливые дожди и из земли показывается маленький нежный росток. Он растёт сильным и стройным (спинки прямые). И вот у него появляется один листок (одна рука в сторону, затем второй (другая рука в сторону…). Они также тянутся к солнцу. Поднимаются всё выше и выше (дети поднимаются с колен и встают во весь рост). И вдруг появляется бутончик, сначала совсем маленький, потом он начинает набухать и постепенно раскрывается (кисти детей сложены, постепенно разъединяясь, по подобию лепестков цветка). Посмотрите, какой красивый цветок. (Имя

ребенка), какого цвета у тебя цветок? А у тебя какого цвета? У всех разные, но очень красивые. Вдохните их аромат. Волшебные цветы. Давайте прикрепим цветок на одежду или украсим им волосы. (Имя ребенка) куда ты прикрепишь свой цветок? а ты куда?

Нам очень приятно и радостно на душе. Наши лица озаряют улыбки.

Упражнение «Подари улыбку другу»

А сейчас, когда у нас хорошее настроение, давайте подарим улыбку друг другу.

Дети встают в круг.

Психолог. У меня в руках волшебный колокольчик, он поможет нам подарить друг другу улыбку.

Дети произносят слова «Мы посмотрим друг на друга – подари улыбку другу».

Дети поворачивают голову, улыбаясь друг другу, передают колокольчик. Таким образом, в упражнении оказывается задействован каждый ребёнок.

Психолог. Улыбка снова вернулась ко мне!

У меня для вас есть загадка:

В нём я вижу свой портрет.

Отошёл – портрета нет…

(Ответы детей: зеркало)

Психолог. Для чего нам нужно зеркало?

Предполагаемые ответы детей: чтобы смотреться.

Психолог. Для чего нужно смотреться в зеркало?

Предполагаемые ответы детей: чтобы посмотреть как ты выглядишь, не мятая ли одежда, как причёсаны волосы

Психолог. Давайте подойдём к зеркалу и посмотрим на себя. А теперь через зеркало друг на друга. Это кто? (показывает на ребёнка). А это что?

Предполагаемые ответы детей: Софья, Лиза…

Психолог. То, что мы видим в зеркале, называется отражением. Это (имя ребенка), а в зеркале его отражение.

Поставьте руки на пояс. Посмотрите, отражение в зеркале точно отобразило наши действия и тоже поставило руки на пояс. А теперь, поднимите одну руку вверх. Отражение показало такую же руку, что и вы! То есть зеркало точно отражает все наши движения.

Я предлагаю поиграть вам в игру, которая называется «Зеркало»

Упражнение «Зеркало»

Психолог. Встаньте парами, кто с кем пожелает, друг напротив друга. Одни из вас будут зеркалом, а другие будут в него смотреться (точно распределяются роли в парах) .

Вам нужно:

-почистить зубы

-расчесать волосы

-дотронуться пальцем до кончика носа

-сделать глоток чая, но он оказался солёным!

А теперь поменяйтесь местами.

-одну руку поставить на пояс, другую поднять вверх

-дотронуться пальцем до уха

-застегнуть верхнюю пуговицу

-съесть кислый лимон!

Психолог следит за правильностью выполнения упражнения, исправляет ошибки, проявляя индивидуальный подход, использует похвалу.

Молодцы! Все справились с этим упражнением. Как здорово и весело нам сегодня играть!

Психолог. Ребята, садитесь, пожалуйста, за столы.

На столах стоят небольшие зеркала на подставках для каждого ребёнка. Рядом с зеркалом лежат по 3 овала, вырезанных из бумаги (лицо, простой карандаш.

Психолог. Посмотрите в зеркало и покажите, пожалуйста, грусть на своём лице. Обратите внимание на глаза, брови, рот. Какие они?

Предполагаемые ответы детей (брови опущены вниз, глаза прикрыты, уголки губ опущены вниз).

Психолог. Возьмите карандаш и нарисуйте на овале эмоцию грусти.

Психолог наблюдает за работой детей, помогает, отмечает те изображения, которые наиболее удачно передают соответствующее настроение.

Психолог. А теперь вспомните, пожалуйста, какое чувство у нас было, когда смотрим в цирке фокусы.

Предполагаемые ответы детей (мы удивились).

Психолог. Посмотрите в зеркало и изобразите удивление на своём лице. Обратите внимание на глаза, брови, рот. Какие они?

Предполагаемые ответы детей (брови подняты вверх, глаза большие, рот широко открыт) .

Психолог. Возьмите карандаш и нарисуйте на втором овале удивление.

Пока дети рисуют, психолог также наблюдает за работой детей, помогает тем, кто сомневается, подбадривает, создавая ситуацию успеха.

Психолог. А теперь ещё раз посмотрите в зеркало. Какое настроение мы подарим друг другу, когда сообщаем хорошую новость?

Предполагаемые ответы детей (радость).

Психолог. Посмотрите в зеркало на своё лицо. Улыбнитесь и покажите радостную эмоцию. Обратите внимание на глаза, брови, рот. Какие они?

Предполагаемые ответы детей (брови ровные, глаза открытые, смотрят на нас, уголки губ подняты вверх - улыбаются) .

Психолог. Нарисуйте радость на третьем овале.

Когда дети всё нарисовали, психолог предлагает выйти из-за столов.

Психолог. Ребята, как вы себя чувствуете? Какое у вас сейчас настроение?

Предполагаемые ответы детей: хорошо, настроение отличное.

Психолог. А что мы сделали для того, чтобы наше настроение было весёлым?

Психолог. Я уверена в том, что если вам взгрустнётся и у вас будет плохое настроение, то вы и ваши друзья всегда сможете улучшить его, сделать весёлым и радостным, так же, как мы делали это сегодня.

Я вас всех люблю.

На выходе из зала применяется повторная смайло-диагностика.