Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 11 г.Нижний Ломов

**Программа для дошкольников**

**«Я учусь владеть собой»**

Составила:

Жаркова Оксана Александровна,

педагог-психолог

МБДОУ детского сада №11

г.Нижний Ломов, 2018г.

**Актуальность проблемы, научная обоснованность.**

 Развитие ребенка теснейшим образом взаимосвязано с особенностями мира его чувств и переживаний. Эмоции, с одной стороны, являются «индикатором» состояния ребенка, с другой – сами существенным образом влияют на его познавательные процессы и поведение, определяя направленность его внимания, особенности восприятия окружающего мира, логику суждений.

 Маленькие дети часто находятся «в плену эмоций», поскольку еще не могут управлять своими чувствами, что может приводить к импульсивности поведения, осложнениям в общении со сверстниками и взрослыми. Лишь по мере личностного развития у них постепенно формируется способность осознавать и контролировать свои переживания, понимать эмоциональное состояние других людей, развивается произвольность поведения, чувства становятся более устойчивыми и глубокими.

 Эмоции играют важную роль в жизни детей, помогая воспринимать действительность и реагировать на нее. Чувства господствуют над всеми сторонами жизни дошкольника, придавая им особую окраску и выразительность, поэтому эмоции, которые он испытывает, легко прочитываются на лице, в позе, жестах, во всем поведении.

 Не каждый взрослый человек способен разобраться во всей гамме своих переживаний, а для ребенка эта задача является еще более трудной. Дети не всегда правильно понимают даже простые эмоции, тем более трудно им осознать те разнообразные переживания, которые возникают по мере расширения их связей с окружающим миром.

С.Л. Рубинштейн выделял три вида эмоциональных переживаний.

***Первый -*** уровень органической аффективно-эмоциональной чувствительности, когда чувство выражает состояние организма, находящегося в определенных реальных отношениях с окружающей действительностью.

***Второй-*** более высокий уровень эмоциональных проявлений составляют предметные чувства, соответствующие предметному восприятию и предметному действию. На этом уровне чувство является не чем иным, как выражением в осознанном переживании отношения человека к миру. Ценность, качественный уровень этих чувств зависят от их содержания, от того, какое отношение и к какому объекту они выражают.

***Третий -*** наконец, над предметными чувствами поднимаются более обобщенные чувства, как-то: чувство юмора, иронии, чувство возвышенного, трагического и т.д.

**Адресная направленность. Программа рассчитана для детей дошкольного возраста 4-6 лет.**

**Цель программы:** *Развитие эмоциональной сферы детей.*

**Задачи программы:**

* Ввести ребенка в сложный мир человеческих эмоций;
* Помочь прожить определенное эмоциональное состояние;
* Научить детей понимать собственное эмоциональное состояние;
* Выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации.

**Концептуальное обоснование программы.**

 Своеобразие эмоций и чувств определяется потребностями (их удовлетворением или неудовлетворением), мотивами, стремлениями, намерениями человека особенностями его воли и характера. С изменением какого-либо из этих компонентов меняется личностное отношение человека к предмету потребности. Мир чувств и эмоций сложен и многообразен. Богатство эмоциональных переживаний помогает человеку глубже понимать происходящее, более тонко проникать в переживания других людей, их межличностные отношения, способствует познанию человеком самого себя, своих возможностей, способностей, достоинств и недостатков, мира окружающих его предметов и явлений. Эмоции и чувства придают словам и поступкам, всему поведению своеобразный колорит. Положительные переживания воодушевляют человека в его творческих поисках.

 Еще Гиппократ признавал, что решающую роль в понимании внутренних процессов, происходящих в организме, играют эмоции. Тем не менее, дать точное определение каждой из них и измерить их интенсивность чрезвычайно трудно. Как правило, человек судит об эмоциональном состоянии другого по особым выразительным движениям, мимике, изменению голоса. Поза, жест, особенности движений во многом дополняют мимику и играют важную роль в передаче эмоционального состояния. По выражению Ж.Лабрюйера, «в тоне голоса, в глазах и в выражении лица говорящего имеется не меньше красноречия, чем в самих словах».

 Данная программа направлена на работу с «предметными чувствами». Несомненной ценностью этой программы является четкая логика построения, психологически обоснованная последовательность проведения групповых занятий и упражнений.

**Ожидаемые результаты:**

 Ввести ребенка в сложный мир человеческих эмоций, помочь прожить определенное эмоциональное состояние, объяснить, что оно обозначает, и дать ему словесное наименование. Накапливая определенные моменты проживания и фиксации на каком-либо чувстве, ребенок сможет создать свой собственный «эмоциональный фонд», с помощью которого он сможет ориентироваться в собственных чувствах и в чувствах людей, которые его окружают.

**Критерии эффективности:**

- Умение детей распознавать определенное эмоциональное состояние;

- Усвоение детьми приемов и навыков эмоционально-волевого регулирования, самоконтроля;

- Повышение эмоциональной устойчивости у детей.

Данная программа является эффективной для развития эмоциональной сферы детей дошкольного возраста. В ходе работы дети опосредованно знакомятся с навыками релаксации и саморегуляции, что создает условия для формирования у них способности управлять своим эмоциональным состоянием. Обсуждение и «проживание» ситуаций, вызывающих разнообразные чувства, повышают эмоциональную устойчивость ребенка, что помогает ему легче переносить аналогичные, но более мощные воздействия.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

**Структура программы.**

 Программа реализуется в течение полугода, один раз в неделю. Занятия проводятся в форме мини-тренингов продолжительностью 30 минут. Оптимальное количество детей в группе до 8 человек.

 Ведущей деятельностью в дошкольном возрасте является игра, поэтому программа строится на основе игровых упражнений, направленных в первую очередь, на обеспечение психологически комфортного пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

**Количество часов: 20.**

**Структура занятия.**

 Все занятия имеют общую гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Структура была разработана с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста.

 Занятие состоит из нескольких частей, каждая из которых может быть использована самостоятельно.

**Часть 1.Вводная**

Цель: настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками. Основные процедурные работы – приветствия, игры с именами.

**Часть 2.Рабочая**

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В нее входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и частичную коррекцию эмоционально-личностной и познавательной сфер ребенка.

**Часть 3. Завершающая**

Основной целью этой части занятия является создание у каждого участника работы на занятии. Здесь предусматривается проведение какой-либо общей игры-забавы или другой коллективной деятельности.

**Этапы реализации программы:**

**Диагностический этап**

Блок занятий.

1. Знакомство с чувствами.

2. Развитие умения адекватно понимать и выражать свое эмоциональное состояние.

3. Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека.

После проведения блока занятий, предлагается провести несколько завершающих занятий в творческой мастерской. Их цель – закрепление полученных знаний, развитие умения передавать эмоции художественными средствами.

**Этап отслеживания динамики развития.**

**Методические рекомендации.**

Перед началом работы по программе психологу имеет смысл провести беседы, консультации с родителями детей. Контакты с родителями желательно поддерживать на протяжении всего курса.

Занятия лучше проводить в специальном отдельном помещении, в котором участники могут свободно располагаться.

Продолжительность занятия не должна превышать 30 минут.

Тематика и планы занятий могут меняться в зависимости от задач и проблем конкретной группы детей. Но необходимо соблюдать последовательность, взаимную преемственность тем, и обязательно оставлять время на закрепление приобретенных навыков.

Первое занятие начать с введения ритуалов приветствия и прощания. Использовать на последующих занятиях.

Рекомендуемая форма размещения детей во время занятий – круг (на стульчиках или на полу). Круг – это, прежде всего, возможность открытого общения. Форма круга создает ощущение целостности, завершенности, придает гармонию отношениям детей, позволяет им ощутить особую общность, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

Психолог должен специально работать над созданием доверительной обстановки в группе во время занятий, чтобы каждый ребенок имел возможность проявить себя, быть открытым и не бояться ошибок.

Психолог должен быть искренним, эмоционально открытым, артистичным, способным к импровизации, и владеть навыками саморегуляции и релаксации.

**Диагностический инструментарий.**

 В начале цикла занятий проводится психологическое обследование дошкольников. В качестве основных методов и методик, позволяющих выявить особенности эмоционального развития и оценить эмоциональное состояние ребенка, используются наблюдение, анкетирование родителей, тест Люшера, «Цветовой тест отношений», проективные рисуночные тесты.

На заключительном этапе проводится повторная диагностика.

По результатам психологического обследования даются рекомендации родителям.

Используемые технологии сопровождения:

- углубленное индивидуальное обследование детей;

- анализ особенностей развития эмоциональной сферы детей, выявляемых в результате мониторинга;

- оценка уровня актуального развития этих детей, в том числе их индивидуальных, адаптационных и ресурсных возможностей на данный момент времени;

- индивидуализация образовательного маршрута ребенка;

- адекватные условия развития ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик развития и воспитания);

- рациональная организация занятий (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);

- соответствие нагрузки возрастным возможностям ребенка;

- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим (физкультминутки, подвижные игры, игровые задания и упражнения);

- посещение комнаты психологической нагрузки;

- использование наглядных пособий (фотографий, рисунков, графических изображений);

- оценка эффективности проведенных мероприятий.

**Методы и методики коррекции**.

* Игротерапия (сюжетно-ролевые игры, игры и упражнения на эмоции и эмоциональный контакт, коммуникативные игры; игры, направленные на развитие восприятия, памяти, внимания, воображения дидактические игры);
* Телесно-ориентированные методы, психомышечная тренировка (задания, направленные на организацию совместной деятельности, составление рассказов, организацию театрализованных игр);
* Элементы сказкотерапии с импровизацией;
* Элементы психодрамы;
* Рисуночные методы;
* Психогимнастические игры;
* Релаксационные методы;
* Упражнения на мышечную релаксацию (снижает уровень возбуждения, снимают напряжение);
* Дыхательная гимнастика (действует успокаивающе на нервную систему);
* Мимическая гимнастика (направлена на снятие общего напряжения, играет большую роль в формировании выразительной речи детей);
* Двигательные упражнения, включающие попеременное или одновременное выполнение движений разными руками под любую текстовку (способствует межполушарному взаимодействию);
* Чтение детских потешек с чередованием движений, темпа и громкости речи (способствует развитию произвольности).

Данная программа соответствует требованиям ФГОС, опирается и реализуется по следующим принципам:

- единства диагностики и коррекции;

- системности коррекционных, профилактических и развивающих задач;

- деятельностный принцип коррекции;

- учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей ребенка;

- комплексности методов психологического воздействия;

- возрастания сложности;

- учета объема и степени разнообразия материала;

- учета эмоциональной окрашенности материала.

**Результативность программы.**

Мониторинг динамики развития проводится по результатам диагностики эмоционального развития детей, с помощью диагностических методов и методик (наблюдение, анкетирование родителей, тест Люшера, «Цветовой тест отношений», проективные рисуночные тесты).

**Положительная динамика:**

- в улучшении нервно-психического состояния детей;

- в повышении уровня эмоциональной устойчивости;

- в совершенствовании навыков общения;

- в развитии уверенного поведения;

- в формировании выражать свои мысли, чувства, впечатления, используя речевые средства;

- в формировании способности у детей выполнять такие виды деятельности, которые раньше были им недоступны.

**Упражнения, игры и сказочные истории, используемые на занятиях и направленные на развитие эмоциональной сферы детей дошкольного возраста.**

**Игра «Я радуюсь, когда…»**

Пcихолог: «Сейчас я назову по имени одного из вас, брошу ему мячик и попрошу, например, так: «Петя, скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?». Петя должен будет поймать мячик и сказать: «Я радуюсь, когда….»

Петя рассказывает, когда он радуется, а затем бросает мячик следующему ребенку и, назвав его по имени, в свою очередь спросит: «(имя ребенка), скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?»

Эту игру можно разнообразить, предложив детям рассказать, когда они огорчаются, удивляются, боятся. Такие игры могут рассказать вам о внутреннем мире ребенка, о его взаимоотношениях как с родителями, так и со сверстниками.

**Упражнение «Зеркало»**

Психолог передает по кругу зеркало и предлагает каждому ребенку посмотреть на себя, улыбнуться и сказать: «Здравствуй, это я!»

После выполнения упражнения обращается внимание на то, что, когда человек улыбается, у него уголочки рта направлены вверх, щеки могут так подпереть глазки, что они превращаются в маленькие щелочки.

Некоторые дети изображают подобие улыбки. На них необходимо обратить особое внимание.

Если ребенок затрудняется с первого раза обратиться к себе, не надо на этом настаивать. В этом случае зеркало лучше сразу передать следующему участнику группы. Такой ребенок тоже требует особого внимания со стороны взрослых.

Это упражнение можно разнообразить, предложив детям показать грусть, удивление, страх и т.д. Перед выполнением можно показать детям пиктограмму с изображением заданной эмоции, обратив внимание на положение бровей, глаз, рта.

**Этюд «Котенок, который хотел порадовать свою маму»**

Психолог обращает внимание детей на то, что человек может улыбаться и радоваться не только тогда, когда ему что-то подарили или выполнили какое-то его желание, но и тогда, когда он сам сделает для другого что-то хорошее. В подтверждение своим словам педагог читает сказку:

«Жил-был на свете маленький котенок. Все у него было: много игрушек, сладостей, карандаши, краски и даже компьютер. Целыми днями он бегал, играл, ничего не замечая вокруг. А потом ему стало скучно. Все надоело и ничего не доставляло радости. Он перестал улыбаться. Мама забеспокоилась, не заболел ли ее сынок.

Однажды котенок ждал маму с работы и от нечего делать слонялся по дому. Забрел на кухню и …. увидел в раковине много грязной посуды. «Мама придет уставшая с работы, и ей придется еще мыть эту гору посуды», - подумал малыш. – «Может, я справлюсь с этой работой?» И он попробовал. Когда пришла мама, радостный котенок потащил ее на кухню. «Посмотри, мама, я сделал тебе подарок», - и показал на чистую раковину. Мама улыбнулась: «Какой ты у меня молодец, спасибо тебе!» А котенок тоже улыбался – оказывается, так приятно доставить кому-то радость».

После чтения сказки педагог предлагает каждому ребенку по очереди изобразить котенка, а сам берет на себя роль мамы-кошки. Важно, чтобы дети прочувствовали радость от того, что помогли маме. В конце упражнения можно еще раз обратить внимание детей на то, как приятно сделать что-то для другого человека.

**Игра «На полянке»**

Психолог: «Давайте сядем на ковер, закроем глаза и представим, что мы находимся в лесу на полянке. Ласково светит солнышко, поют птички, нежно шелестят деревья. Наши тела расслаблены. Нам тепло и уютно. Рассмотрите цветы вокруг себя. Какой цветок вызывает у вас чувство радости? Какого он цвета?».

После небольшой паузы педагог предлагает детям открыть глаза и рассказать, удалось ли им представить полянку, солнышко, пение птиц, как они себя чувствовали во время проведения этого упражнения. Увидели ли они цветок? Какой он был? Детям предлагается нарисовать то, что они увидели.

Если в вашем детском саду практикуется песочная терапия, то с детьми можно поиграть в следующие игры (если же нет, то воспользуйтесь имеющимися у вас игрушками).

**Игра «Рассмеши принцессу-несмеяну»**

Психолог рассказывает историю о принцессе, которая всегда была печальна. Никому никогда не удавалось вызвать на ее лице улыбку. Детям предлагается ответить на вопрос: «Как я могу рассмешить принцессу?». После небольшой паузы ребята подходят к стеллажу с миниатюрами и выбирают фигурки для своей истории. Затем каждый из них с помощью своих персонажей рассказывает смешную историю, проигрывая ее в песочнице. В конце педагог подводит итоги, выбирая наиболее смешной рассказ. При этом он благодарит ребят за то, что принцесса наконец-то улыбнулась.

**Игра «Удиви мышку»**

Психолог рассказывает историю о мышке-путешественнице, которая объехала много стран и повидала много интересного. Сегодня она приехала в наш детский сад и хочет послушать их удивительные истории. Слова сопровождаются помещением мышки в поднос. Ребятам предлагается подойти к стеллажу с фигурками и выбрать персонажей для своей удивительной истории. По мере готовности каждый ребенок рассказывает мышке свою сказку. Если ребенок затрудняется придумать тему, педагог помогает ему, предлагает вспомнить, что необычного малыш увидел на прогулке, в цирке, в гостях и т.п. После проигрывания всех историй, взрослый от лица мышки хвалит детей за их умение удивляться и удивлять.

**Упражнение «Посмеемся над страхами»**

Это упражнение лучше выполнять, сидя на ковре. Ребята вспоминают ситуации, когда им было страшно, и вместе со взрослым ищут в каждой страшной истории что-то смешное. В конце можно включить запись смеющегося человека и всем вместе похохотать от души.

Дети очень любят это упражнение. Оно поднимает настроение и способствует снятию зажатости как на физическом, так и на психологическом уровне. Первоначально ребята стеснялись друг друга, им не удавалось смеяться от души, но по мере сплочения группы зажатость исчезала, и мы стали довольно часто по их просьбе включать в занятие «разминки-смешилки».

**Этюд «Еж и Лягушка»**

Детям предлагается послушать историю про Ежа и Лягушку: «Договорились как-то Еж и Лягушка вместе позавтракать. Ранним солнечным утром они встретились на полянке. Лягушка принесла на тарелочке много мух и комаров, которых она наловила для своего друга накануне, а Ежик в качестве угощения приготовил грибы и ягоды. Каждый из них хотел порадовать другого. Но, когда Лягушка поставила на пенек тарелку, Еж воскликнул: «Ой, да разве это можно есть? Ну и гадость! И где ты только это взяла?» «Ну это же так вкусно! – недоумевала Лягушка. – Я выбрала самое лучшее, посмотри какие они жирненькие!» Долго еще был слышен в лесу их спор, который так ничем и не закончился. Они не знали одного: у каждого свои вкусы. И то, что любит один, другому может совершенно не нравиться».

После того, как педагог прочитал историю, в группе начинается обсуждение. Затем дети делятся на пары и проигрывают эту историю. В конце педагог еще раз обращает внимание детей на то, что у всех разные вкусы и их надо уважать.

**Рассказ «Медвежонок, который делал все кое-как»**

Психолог предлагает детям послушать еще одну историю.

В семье медведей родился маленький медвежонок. С детства он был очень подвижный: любил бегать, прыгать, играть с мячиком. Однажды медвежонок решил пойти погулять в лес. На полянке встретились ему бельчата, которые строили из дощечек дом для птицы. «Давайте помогу, - воскликнул медвежонок. – Я тоже умею работать молотком». Он выхватил у бельчонка молоток и ударил им по гвоздю. Да силы-то не рассчитал – развалился домик. «Ну, извините», - сказал медвежонок и, как ни в чем не бывало, побежал дальше. У речки ему повстречался барсучонок, который помогал маме полоскать белье. «Я тоже хочу вам помочь», - закричал медвежонок. С этими словами он выхватил у барсучонка носочки, нагнулся над водой и со всей силы стал размахивать ими. Да не увидел, что вода в речке текла быстро, носочки-то и выпустил. «Ну, извини», - сказал медвежонок и, не дожидаясь того, что ответит барсучонок, весело напевая песенку, побежал дальше. Около домика зайцев он увидел маленького зайчонка, который полол траву. «Давай помогу, - улыбнулся медвежонок. – Вдвоем мы быстрее справимся». «Только аккуратнее, - сказал зайчонок. – Здесь морковка растет, постарайся ее не выдернуть». «Да, ладно тебе, я ведь на все руки мастер», - с этими словами медвежонок начал проворно выдергивать сорняки. Когда зайчонок посмотрел, как поработал медвежонок, у него на глаза навернулись слезы: «Что скажет мама?! Ведь ты выдернул не только траву, но и морковку!» «Ну, извини», - сказал медвежонок и побежал домой. С тех пор лесные звери перестали общаться с медвежонком. А он так и не понял, почему.

Психолог обсуждает с детьми эту историю, еще раз обращает внимание на то, что каждое дело надо делать старательно, что слово «извини» должно идти от сердца.

**Игра «Прогони злость»**

Психолог: «А сейчас я научу вас некоторым приемам, которые помогут вам в дальнейшем прогонять свою злость. Возьмите по газете и представьте, что вы на кого-то очень злитесь (делает паузу). А теперь скомкайте газету с силой и бросьте ее в сторону».

Дети выполняют задание, а воспитатель следит за тем, чтобы они как можно естественнее представили свою злость, комкая газету. Дети не должны кидать комки друг в друга. Эта игра поможет агрессивным детям в дальнейшем снимать напряжение.

**Игра «Угадай эмоцию»**

На столе лежат пиктограммы различных эмоций. Каждый ребенок берет себе карточку, не показывая ее остальным. После этого дети по очереди пытаются показать эмоции, нарисованные на карточках. Зрители, они должны угадать, какую эмоцию им показывают и объяснить, как они определили, что это за эмоция. Воспитатель следит за тем, чтобы в игре участвовали все дети.

Эта игра поможет определить, насколько дети умеют правильно выражать свои эмоции и "видеть" эмоции других людей.

**Игра «Про Обидку и Грустинку»**

Психолог объясняет детям, почему они иногда приходят в детский сад с плохим настроением. Оказывается, дети в этом совсем не виноваты, просто к ним по дороге приклеилась Обидка или Грустинка. Главное ее найти и сбросить с себя. Это может сделать сам ребенок или его друг. После рассказа педагога можно проиграть ситуацию снятия плохого настроения.

**Игра «Подарок другу»**

Психолог предлагает детям выбрать себе пару. Один из детей в паре садится на стульчик, он именинник. Другой ребенок – гость. Он приносит имениннику подарок. Нужно без слов показать, что ты подарил. Задача именинника – угадать, что это за предмет. Затем ребята меняются местами.

**Игра «Что было бы, если бы..»**

Психолог показывает детям сюжетную картинку, у героя (ев) которой отсутствует (ют) лицо(а). Детям предлагается назвать, какую эмоцию они считают подходящей к данному случаю и почему. После этого взрослый предлагает детям изменить эмоцию на лице героя. Что было бы, если бы он стал веселым (загрустил, разозлился и т.д.)?

Можно разделить детей на группы по количеству эмоций и каждой группе предложить разыграть ситуацию. Например, одна группа придумывает и разыгрывает ситуацию, герои которой злятся, другая – ситуацию, в которой герои смеются.

**Игра «Испорченный телевизор»**

Все участники игры, кроме одного, закрывают глаза, «спят». Ведущий молча показывает «неспящему» участнику какую-либо эмоцию при помощи мимики и жестов. Этот участник, «разбудив» второго игрока, передает увиденную эмоцию, как он ее понял, тоже без слов. Далее второй участник «будит» третьего и передает ему свою версию увиденного. И так пока все не «проснутся».

После этого психолог опрашивает участников игры, начиная с последнего и кончая первым, какую эмоцию, по их мнению, им показывали. Так можно найти звено, где произошло искажение информации, или убедиться, что «телевизор» был полностью исправен.

Возможные вопросы для обсуждения:

* По каким признакам ты определил именно эту эмоцию?
* Как ты думаешь, что помешало тебе правильно понять ее?
* Трудно ли было тебе понять другого участника?
* Что ты чувствовал, когда изображал эмоцию?

**Баба-Яга (этюд на выражение гнева)**

Баба-Яга поймала Аленушку, велела ей затопить печку, чтобы потом съесть девочку, а сама уснула. Проснулась, а Аленушки и нет — сбежала. Рассердилась Баба-Яга, что без ужина осталась. Бегает по избе, ногами топает, кулаками размахивает.

**Фокус (этюд на выражение удивления)**

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула собака.

**Лисичка подслушивает (этюд на выражение интереса)**

Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.

**Соленый чай (этюд на выражение отвращения)**

Мальчик во время еды смотрел телевизор. Он налил в чашку чая и не глядя, по ошибке вместо сахара насыпал две ложки соли. Помешал и сделал первый глоток. До чего же противный вкус!

**Новая девочка (этюд на выражение презрения)**

В группу пришла новая девочка. Она была в нарядном платье, в руках держала красивую куклу, а на голове у нее был завязан большой бант. Она считала себя самой красивой, а остальных детей — недостойными ее внимания. Она смотрела на всех свысока, презрительно поджав губы...

**Про Таню (горе — радость)**

Наша Таня громко плачет:

Уронила в речку мячик (горе).

«Тише, Танечка, не плачь —

Не утонет в речке мяч!»

**Использованная и рекомендуемая литература.**

1. Белопольская И. Л. И др. Азбука настроений. Развивающая эмоционально-коммуникативная игра для детей 4-10 лет. – М.: Когито-центр, 1994.
2. Гаврина С. Е., Кутявина Н. Л., Топоркова И. Г., Щербинина С. В. Развиваем руки – чтобы учиться и писать, и красиво рисовать. - Ярославль: Академия развития. 1997 г.
3. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. – Ленинград: Лен. Университет, 1988.
4. Клюева Н. В., Касаткина Ю. В. Учим детей общению. - Ярославль: Академия развития, 1996 г.
5. Лук А. Н. Эмоции и личность. – М.: Знание, 1982.
6. Лэндрет Г. Л. Игровая терапия: искусство отношений. – М.: Международная Педагогическая Академия, 1994.