

Игровой тренинг для детей подготовительной к школе группы: "Волшебное путешествие в страну Понимания"

Цель: развитие навыков эффективного общения, обучение навыкам взаимопонимания, вербализации своих чувств и мыслей.

Задачи:

1. Продолжать знакомить детей с миром эмоций;
2. Формировать умение ребенка понимать свои эмоции и чувства, понимать эмоции и чувства окружающих людей;
3. Формировать у детей уверенность в себе, доверие к окружающим.
4. Развивать способность сдерживать себя и выражать чувства гнева, страха, злости в социально приемлемой форме.
5. Способствовать умению работать в паре - уметь договариваться.
6. Воспитывать доброжелательность

Предварительная работа: рассматривание изображений людей с разными эмоциями, ежедневный ритуал в группе «Домик эмоций», игры на умение понимать свои и чужие эмоции, игра «Сиамские близнецы» - умение договариваться при работе в паре.

Ход:

В. – Добрый вечер, ребята! Посмотрите, сколько у нас гостей, поздоровайтесь с ними и подарите им свои теплые улыбки.

В. - Ребята, я предлагаю вам выбрать картинку с эмоцией, которая у вас сейчас – добрая, гневная. Чтобы не потерять эти картинки, давайте прикрепим их на одежду (с помощью двустороннего скотча) и пройдем на стульчики.

В. – Вы все очень внимательные, а хотите друг о друге узнать что – то новое? Я буду вам давать задание, а вы внимательно слушайте ...

- Встаньте все те, кто любит сладкое.
- Встаньте все те, кто хочет идти в школу.
- Встаньте все те, кто любит занятия в д\саду.
- Встаньте все те, кто любит слушать сказки, которые читает мама.
- Встаньте все те, кто поздно ложиться спать.
- Встаньте все те, у кого есть младшая сестра.
- Встаньте все те, кто радуется хорошей погоде.

В. – Сейчас мы посмотрим, кто у нас в группе оказался самым внимательным. Кто из вас запомнил, кто у нас в группе любит сладкое? У кого есть младшая сестра? Кто хочет идти в школу и любит занятия в детском саду?

В. – Молодцы. Все – таки вы очень внимательные ребята. Еще немного времени пройдет, и вы пойдете в школу, там появятся новые друзья, вам придется знакомиться с учителями, другими детьми, старшеклассниками!!!! А чтобы появились новые друзья, чтобы вас понимали другие, предлагаю всем вам сдать экзамен на звание мастера общения, чтобы выяснить умеете ли вы понимать чувства других и свои собственные.

В. - Хочу вам сообщить, что есть такая волшебная страна Понимания. Как вы думаете, что это за страна? Почему она так называется?

В. - А вот, насколько вы правы, мы узнаем в течение нашего занятия. Новым по дороге предстоит выполнить разные интересные испытания.

В. – Отправляемся в путь. Вы вместе в группу ходите уже давно, успели все подружиться. Но бывает так, что даже друзья ссорятся. У вас бывает такое? А какими качествами нужно обладать, чтобы быть хорошим другом? Хотели бы вы, чтобы вас считали хорошим другом?

В. – И первое испытание называется «**Поссорились-помирились**».

В. - Для того чтобы пройти это испытание, вам нужно разбиться на пары. Помогут нам в этом волшебные веревочки. Они сами знают, кого из вас объединить в пары: возьмитесь каждый за конец веревки, середина - в руках у меня. А сейчас, я отпущу середину веревки, и тот, кто держится за одну веревку, образуют пару.

В. - Ребята, а теперь разойдитесь по залу парами. Я буду вам говорить, что нужно делать, а вам нужно внимательно меня слушать. Пара встает напротив друг друга. Изображать нужно без слов, молча, одними жестами:

Сначала дети встретились, обрадовались друг другу! (дети изображают). Потом они что-то не поделили и поссорились. Как это было, покажите? (дети изображают). Они обиделись и даже отвернулись друг от друга (дети показывают). Но разве друзья могут обижаться долго? Они повернулись друг к другу и помирились (дети изображают).

В. - Скажите, ребята, что вы чувствовали, когда поссорились? А когда помирились? (ответы детей). Давайте, передавая по кругу мяч, назовем **правила друзей:**

- Помогай друзьям;
- Делись с друзьями игрушками;
- Играйте и занимайтесь вместе;
- Останови друга, если он делает что – то плохое;
- Скажи другу, если он в чем – то не прав;
- Не ссорьтесь по пустякам;
- Не завидуй друзьям;
- Если поступил плохо, не бойся признаться в этом другу, извинись;
- Спокойно принимайте помощь и совет друга;
- Не радуйся, если друг проиграл;
- Не обижайся на друга, если он выиграл, а ты проиграл.

В. - Давайте беречь друг друга, не ссориться и понимать друг друга! Мы отправляемся дальше, и нам для следующего испытания нужно разделить на пары. Закройте, пожалуйста, глазки и протяните мне ладошку. Я положила каждому из вас по картинке солнышко. Вам нужно объединиться в пары, отыскав солнышко такого же цвета, как у вас и пройти за столы, сесть парой (дети делятся на пары).

В. – Вам предстоит вместе составить рисунки с помощью этих фигурок. У каждого из вас своя половина фигурок, но, чтобы получился целый рисунок, вам, напоминаю, нужно его составить вместе.

Упражнение «Сделаем вместе»

В. – Молодцы. Я думаю, что вы запомнили главное правило: если вы умеете договариваться, прислушиваться друг к другу, то у вас все всегда получится.

Разминка.

В. – Двигаемся дальше. Перед нами быстрая река и переправиться на другой берег можно только на плоту. Давайте встанем на наш плот – он круглый и нам нужно встать в круг. Закройте глазки, давайте представим себе, что мы плывем на плоту, а вокруг птички летают, солнышко светит. Дует теплый ветер, плот качается на волнах и нам, чтобы не упасть, надо крепко держаться друг за друга. Но вот плот закачало так, что трудно удержаться на ногах! Мы можем упасть в воду! Давайте крепко обнимем, друг друга за плечи, широко расставим ноги, попробуем удержаться на плоту. Вот подул ветер, и наши ноги напряглись, наклоняемся вправо, потом влево. Ветер стихает, ноги расслабляются. Вот мы и переправились через реку.

В. - Почему нам удалось выстоять на плоту, даже когда его сильно раскачал на волнах ветер? (ответы детей)

В. - Молодцы ребята, у нас все получилось, вы и с этим заданием справились.

В. – Ребята, а можете ли вы определить внутреннее состояние человека по выражению его лица, то есть по его эмоции?

Предлагаю это проверить. Попрошу вас разделиться на группу мальчиков и группу девочек. Выберите одну карточку, карточки у нас с изображением эмоций. Не показывайте их друг другу. Задача каждой группы без слов изобразить то, что нарисовано на карточке так, чтобы остальные дети догадались. Не забывайте, что показывать эмоцию нужно всей группой и для того, чтобы эмоция была похожа, вам нужно вместе договориться, как вы ее будете показывать.

Дети изображают по очереди, остальные отгадывают эмоцию.

Упражнение «Отгадай эмоцию»

В. – В каких случаях человек испытывает такие эмоции?

В. -Вам понравилось играть в эту игру? Ребята, а что нам помогло так легко и быстро справиться с этим заданием? (мы вместе договаривались, как эту эмоцию можно показать).

В. - Какие же вы молодцы! И с этим заданием справились!

В. – И нам предстоит выполнить последнее и мне кажется самое сложное испытание. Так как вы в скором будущем станете школьниками, вы будете учиться писать, читать, хотя кто – то из вас уже знает буквы, может их зарисовать. Это задание называется «Строим буквы». Но строить буквы вам нужно не из кубиков, а с помощью собственных тел.

В. - Вам нужно разделиться на несколько групп. Я вам раздам карточки с изображением букв. И каждая группа «построит» из себя заданную букву, остальные отгадывают и находят на столе эту букву и на мольберт выставляют ее.

Упражнение «Строим буквы»

В. – Преодолев все испытания, мы с вами оказались в стране Понимания. Скажите, какие качества помогли нам добраться до этой страны? Умеем ли мы понимать друг друга?» (ответы детей)

В. – За ваши старания, желание помочь другу, понять друг друга жители страны Понимания – эмоции приготовили для вас сюрприз - они решили, что вы все достойны звания «Мастер общения», ведь именно это нам нужно было проверить в нашем путешествии в страну Понимания. И хочу всем вручить медали «Мастер общения».

В. - Оказывается, страна Понимания - вокруг нас. Нужно только быть внимательными друг к другу, помогать друг другу, и тогда не трудно будет понимать других людей. И тогда нам не будет грустно и одиноко, мир будет теплым и светлым.

В. – Мы вернулись, и предлагаю вам снова взять картинку с той эмоцией, которая вам сейчас нравится, возможно, картинка будет другой, не как в начале нашего путешествия.

В. – У кого изменилась картинка с эмоцией? Почему?

В. – Предлагаю всем пойти в группу и рассказать Оксане Юрьевне, за что вы получили медаль «Мастер общения».

10 ИГР, ПОМОГАЮЩИХ СНЯТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ:

1. «Обзывашки»

Для игры нужен небольшой мячик. Встаем с ребенком друг напротив друга и начинаем перекидываться мячом. На каждый бросок кидающий должен назвать соперника «обидным» словом. Правда, слово это должно быть условно обидное: не грубые ругательства, а обычные слова, например: «Мама редиска!» — «Ваня арбузик!» и т.д.

2. «Пылевыбивалка»

Отличная игра, чтобы на физическом уровне дать выход агрессии. Берем мягкую подушку среднего размера и просим ребенка помочь выбить пыль из нее. Ребенок может делать с подушкой все, что угодно: бить ее руками, пинать, подбрасывать, даже кричать.

3. «Подеремся?»

Вооружитесь вместе с ребенком небольшими подушками и устройте бой. Для создания веселой атмосферы можно включить музыку. Перед игрой договоритесь о правилах: драться можно только подушками, обзываться нельзя. Если кто-то распускает руки или говорит грубости — игра прекращается. Строго следите за правилами.

4. «Обстрел снежками»

Заготовьте с ребенком «снаряды»: в качестве снежков можно использовать скомканную бумагу. Бросайтесь друг друга бумажными снежками, не забывая прятаться в укрытия и уворачиваться от «снарядов» соперника. Дети такую «войнушку» очень любят и готовы играть в нее очень долго.

5. «Фейерверк»

Заготовьте пачку цветной бумаги, которую вы отдадите на «растерзание» ребенку. Суть игры в том, что ребенок сначала рвет листы бумаги на кусочки, а затем подбрасывает обрывки вверх. Самое главное — приготовить побольше бумаги, чтобы ребенок играл до тех пор, пока не иссякнет интерес, а потом нужно вместе ликвидировать последствия игры с пола.

6. «Катаем мячик»

Берем теннисный мячик и укладываем его на поверхность так, чтобы он никуда не укатывался. Задача ребенка — дуть на мяч, чтобы тот сдвинулся с места. В более сложном варианте можно придумывать разные траектории и пытаться силой дуновения катить мячик именно по ним. Глубокий выдох, который неизбежен в такой игре, очень хорошо расслабляет все мышцы и успокаивает, поэтому дыхательные упражнения очень эффективны при работе с агрессией.

7. «Шторм»

Можно играть в эту игру во время купания, а можно просто набрать воды в глубокую и широкую емкость, вообразить, что это море, и предложить ребенку устроить шторм. Ребенок должен дуть на воду так, чтобы получались волны.

8. «Повелитель ветра»

Садимся напротив ребенка и объявляем его повелителем ветра. Его задача — дуть как можно сильнее. Мама в это время подыгрывает малышу, изображая, как ее сдувает с места, и изо всех сил сопротивляясь порывам ветра.

9. «Упрямый ослик»

Лучше всего малышу лечь на что-то мягкое, чтобы не отбить себе пяточки. Итак, ребенок укладывается, например, на кровать, поднимает ноги и с силой опускает их вниз, на каждый удар произнося «нет!», «ни за что!», «никогда!» и т.д.

10. «Домашний футбол»

Для игры нужна маленькая подушка или тряпичный мяч (чтобы в случае чего не разбить люстру). Ребенок и мама (или папа) играют в футбол, предварительно договорившись о том, что можно делать в игре, а чего нельзя. Смысл в том, чтобы дать ребенку вволю попинать, покидать мяч.

Основные правила «Я - сообщений»

Что такое я-сообщения и зачем они

НУЖНЫ

Я-сообщение - это грамотное высказывание своего недовольства.

Я-сообщения – не для того, чтобы изменить поведение другого.

Я-сообщения используются для того, чтобы собеседник услышал и понял вас.

Почему дети не слышат нас? Потому что мы привыкли к ты-сообщениям. Обвинительный тон такого рода предложений отдаляет нас друг от друга, заставляет отстраняться, и принимать оборонительную позицию.

Я-сообщения содержат личные местоимения, как правило, они начинаются словами: Я не люблю, меня утомляет, мне не нравится ит. п.

Как применять технику я-сообщений

- 1. Описание факта: Когда приходишь поздно...
- 2. Описание ощущения, чувств: Я либо глагол ... расстраиваюсь, переживаю, огорчен и т. п.
- 3. Разъяснение почему: потому что не знаю, где ты находишься и что с тобой...
- 4. Сообщение о вашем желании или пожелании: Мне бы хотелось, чтобы ты звонил мне, когда задерживаешься.

Как общаться с детьми при помощи «Я-сообщений»?

1. Чаще используйте «Я - сообщения» для выражения своих положительных эмоций - ребенку необходимо чувствовать любовь родителей. Чаще говорите ему: «Я рад (а) тебя видеть», «Я тебя люблю», «Мне нравится играть с тобой».

2. Выслушайте ребенка, не перебивая. Ребенок пока не умеет выражать свои чувства так, как это умеют взрослые. И не стоит от него этого ожидать. Для начала выслушайте все, что он вам рассказывает, задавая уточняющие вопросы.

3. Учите ребенка рассказывать о своей эмоции в виде «Я-сообщения»

Учите ребенка формулировать капризы и недовольства с помощью «Я-сообщений».

Пусть он расскажет о том, как он себя ощущает.

Например, сын говорит вам: «Мама, я не хочу завтра в детский сад». Вы отвечаете: «Ты устал и хочешь отдохнуть? ». Или дочь пришла с улицы и заявляет: «Я не буду больше играть с Машей, она жадина! ». Можно переформулировать в: «Ты злишься, что она не дала тебе свою куклу? ». Такие фразы позволяют наладить контакт с ребенком: удостоверившись, что его понимают, чадо с готовностью поделится своими трудностями и позволит вам помочь их разрешить.

4. Выражайте недовольство действиями ребенка, но не им самим - выражать недовольство можно и нужно, но не самим ребенком, а его действиями. «Я-сообщения» позволяют высказать собственные чувства вместо обвинений ребенка: «Я расстраиваюсь, когда ты говоришь плохие слова», а не «Ты говоришь плохие слова», и ни в коем случае не «Ты – плохой мальчик, раз говоришь плохие слова».

Основной посыл, который от вас в данном случае получает ребенок, звучит так: «Ты мне дорог» (вместо - я очень тебя люблю, но твой поступок меня огорчает)

5. Расскажите о причинах своего недовольства - после того, как вы высказали ребенку свое недовольство, используя «Я-сообщения», расскажите о его причинах. Например, подрастающая дочь поздно вернулась с прогулки, вы переволновались, а завтра новый рабочий день. Поведите дочери о том, что вам сложно будет заснуть, а завтра необходимо рано встать на работу. 6. Опишите, какого поведения вы ждете от ребенка - в завершении разговора с ребенком объясните ему, какое поведение вы от него ожидаете.