

УДК 373.23
ББК 74.5
Р 17

Божко, Е.В. Психолого-педагогическая модель развития эмоциональной сферы дошкольников 5-7 лет в ДОО комбинированного вида /Е.В. Божко, Н.Л. Левченко, И.В. Кошкина, – Краснодар, 2020. - 93 с.

Печатается по решению педагогического совета МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 202», протокол № 3 от 18.12.2020

Рецензент: Рецензент: Кабанова Н.В. - главный специалист отдела анализа и поддержки дошкольного образования МКУ «Краснодарский научно-методический центр

2 часть. Методический материал содержит описание психолого-педагогической модели по развитию эмоциональной сферы дошкольников 5-7 лет, в интегрированной образовательной среде дошкольного образовательного учреждения комбинированного вида. Методический, практический материал, рекомендованный для использования в работе с родителями и педагогами с целью просвещения и развития эмоциональной компетентности., представлен диагностический комплект методик.

© МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №202»

© Е.В. Божко, Е.А. Гердель, Р.В. Даниелян, Н.Л. Левченко, Е.Ф. Коробицина, Е.А. Шапошникова, И.В. Кошкина, А.Ю. Манохина, О.В. Сигаева, Н.А. Федаш, Е.В. Чернявская, В.М. Федотова

Содержание

1. Психологическое просвещение родителей и педагогов	
2.1. Цикл консультаций «Детские чувства».....	3
3. Развитие эмоциональной компетентности родителей и педагогов	
3.1. Левченко Н.Л. «Друг другу навстречу» тренинг для детско-родительских групп.....	10
3.2. Кошкина И.В. Родительский клуб как форма эмоционального взаимодействия детей с особыми образовательными потребностями и родителями.....	39
3.3. «Развитие эмоциональной компетентности педагогов» упражнения для тренинга.....	43
4. Диагностический комплект методик.....	60
5. Литература.....	79

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ

Цикл консультаций «Детские чувства»

Компонент модели «Направления деятельности: работа с педагогами и родителями»

Психологическое просвещение о эмоциональном развитии детей

В консультациях используется материал:

Млодик И. Ю. «Книга для неидеальных родителей или Жизнь на свободную тему». – 7 изд. – М.: Генезис, 2014. – 232 с.

Детские чувства

Консультация № 1.

Злость

Среди взрослых распространено мнение, что если не злиться, то зла не будет. Это иллюзия. Важно понимать, что если разобрать злость на составляющие, понять ее природу, то окажется, что злость — это всего лишь **энергия**, причем большая энергия. И если человека или ребенка лишить возможности ее испытывать, то важно осознавать, что мы лишаем его возможности пользоваться огромной энергией. Она блокируется где-то в организме, «отрываясь» на внутренних органах ребенка, разнося его иногда в буквальном смысле в клочья. У ребенка или взрослого уходят все силы на удерживание злости внутри, его энергообмен нарушается, злость утрамбовывается, ложась ненужной тяжестью. Желания пропадают, свет тускнет.

Кроме того, злость — это еще просто **реакция**. Мы злимся, когда происходит что-то, чего мы не ожидали, к чему не были готовы, что не соответствует нашим представлениям. Мы злимся, когда происходит нечто, что виделось нам совсем другим, когда не выполняются наши желания, когда пропадает безопасность и возникает необходимость кого-то защитить.

Злость — это еще и **возможность отстоять свои желания**, часто это — единственная возможность продвинуться в их осуществлении.

Если ребенок не злится, это еще не значит, что у него нет повода, возможно, он просто не умеет этого делать вовне. Поэтому важно не запрещать злиться, а научить злиться. То есть научить делать это в приемлемой форме.

Будет естественным, если маленький ребенок выражает злость, рисуя какие угодно рисунки, если он швыряет игрушки на пол или играет в войну, в разбойников или любые другие агрессивные игры, при этом, не нанося вред людям и окружающим детям.

Консультация № 2

Страх

Страх — столь же **естественная человеческая реакция**, как и злость, но практически также не принимаемая взрослым миром. К девочкам, испытывающим страх, еще будут проявлять понимание, стремиться защитить. К мальчикам — у матерей чаще всего бывает тревожное сочувствие, у отцов — пренебрежение, раздражение, насмешка. Нигде не написано, что мальчики должны бояться меньше девочек! Более того, иногда именно мальчишки боятся больше, поскольку у них сильно развита фантазия, у них много энергии и любопытства к неизведанному. Однако именно для них страх — самое запретное чувство. Совершенно очевидно, что те, кто позволяет себе бояться, наиболее приспособлены в жизни, потому что у них развито трезвое чувство опасности, потому что они не «зацикливаются» на страхе, а проживают его до конца и могут жить дальше.

Страх — это очень человеческая эмоция, биологически оправданная эмоция, полезная эмоция, часто помогающая нам выживать.

Страх, как любая другая эмоция, живет по своим законам. Страх зарождается, растет, достигает своего пика, держится на нем какое-то время, а потом постепенно уходит. Что делать, если он возвращается снова и снова? Как ни странно, рецепт здесь один: позволить себе отбояться. С детьми проще: мы рисуем страх, разговариваем с ним: начинаем дружить или злиться на него, как получится, главное — начинаем смотреть ему «в лицо». Иногда играем во что-нибудь страшное, иногда играем в те самые страшные жизненные ситуации, которые заставили малыша испугаться. История про котенка по имени «Гав», который ходил на чердак бояться грозы вместе со щенком, — кладезь мудрости. Если бояться вместе — не так страшно, ты становишься не таким уж слабым и никчемным, ты разделяешь свой страх с кем-то, и это позволяет тебе перевалить через пик переживаний.

Консультация № 3

Горе

Детское горе, пожалуй, чуть больше, чем злость и страх, «разрешено» во взрослом мире. Оно меньше осуждается, запрещается и высмеивается. Но при этом, как ни странно, активно пресекается или подавляется. Хотя горе — не более чем совершенно **естественная реакция на потерю**. У детей иногда случаются моменты вселенского, по меркам детского мира, горя, хотя взрослым все это будет казаться сущими пустяками: умер любимый хомячок, потерялась любимая игрушка, сломался любимый компьютер, уехал хороший друг. Все это — ситуации потери (а не только смерть близких людей). А также развод родителей, переезд на другую квартиру или в другой город, перевод из одного садика в другой. Любая из этих ситуаций означает, что нечто, чем он, быть может, очень дорожил, закончилось.

В нашей культуре плакать почему-то почти неприлично. Даже когда тебе больно, когда грустно или невыносимо тяжело. Даже когда расстаешься с любимыми или кого-то хоронишь. Насколько это неправильно с точки зрения психологии! Людям неприятно видеть чужие слезы, у них портится настроение, появляется вина или непонятная ответственность. И тогда первое, что они говорят, видя плачущего ребенка: «Не плачь, все образуется, все будет хорошо!» И они, как правило, правы в том, что «все будет хорошо», но это потом, когда-то в будущем. А прямо сейчас плачущему ребенку очень плохо: обидно, горько, грустно. И это «плохо» ему разделить не с кем, потому что кое-кто не переносит его слез и старается быстро запихнуть его в будущее, в котором «все будет хорошо».

У горя тот же механизм, что у злости и страха: если с ним не бороться, оно нарастает, достигает своего пика и постепенно уходит, освобождая от себя владельца, оставляя при этом светлую печаль о случившейся потере.

Какое счастье, что маленькие дети все-таки умеют плакать! Позвольте лить слезы ребенку, разделите с ним его горе, и вы окажете ему неоценимую помощь: он будет знать, что он — не один, что всегда есть близкий человек, кто переживет и разделит с ним моменты его «слабости», отчаяния и грусти.

*Консультация № 4***Стыд**

Стыд – эмоция, которую взрослые не только разрешают испытывать детям, но и зачастую всячески поощряют проживание ее в полном объеме. Более того, они отслеживают малейшую возможность, когда ребенок пытается обойтись без этого весьма дискомфортного чувства. «Как тебе не стыдно?» — то и дело возвращают они стыд на место. Хотя сами взрослые, делают все, чтобы избежать появления этой эмоции в собственном сердце.

В нашей культуре стыд является необходимым и важным атрибутом приличного человека. Про отъявленных негодяев так обычно и говорят: «Ни стыда ни совести!» Считается, что стыд помогает быть лучше, помогает нам изменяться. На самом деле, как это у нас водится, все перевернуто с ног на голову.

Стыд — это всего лишь **ощущение собственной «плохости»**. Стыд — это «я не хорош: недостаточно умен, красив, образован, успешен, мужественен...» Стыд — когда кто-то важный может об этом узнать. Стыд — это страх разоблачения. Невозможность принять себя таким, каков ты есть. Стыд — это способ нами манипулировать. Заставить нас измениться ради кого-то. А вовсе не возможность переосмыслить собственные ошибки, как говорят психологи - гештальтисты, «взять в опыт». Стыд — это укрепление созависимости.

Ощущение собственной «плохости», вопреки расхожим представлениям вовсе не делает нас лучше. Многие дети так и вырастают с ярлыками: «хулиган», «трусливый»...И чем больше их стыдят за трусость, тем трусливее они становятся, если постоянно тыкают в нос хулиганством, то так и хочется подтвердить это гордое звание.

Там, где стыд может убить все: мотивацию, доверие, уверенность в себе, — вера и любовь могут сотворить чудеса. Любовь — это не собственничество, а вера — это не противоположность стыду. Это принятие всем сердцем того, что ребенок уже уникален, прекрасен, хорош — такой, каков есть.

Вы хотите, чтобы ребенок вырос ответственным за собственные поступки, успешным, реализованным, не боящимся жить, достигать вершин, заводить друзей, любить, быть счастливым? Тогда выбирайте, как поступать: стыдить или нет.

Консультация № 5

Тревога

Тревога в отличие от страха, который связан с прямо сейчас происходящей ситуацией, связана с будущим. С тем, что может произойти, если... Мы, не зная, что будет, часто рисуем себе наихудшую картинку из возможных и начинаем тревожиться.

Тревога, как и другие чувства состоит из нескольких компонентов.

Одна из них — *прогнозирование мрачного будущего*.

Поскольку для маленьких детей будущего не существует, они мыслят только в категориях настоящего, то и тревожиться о нем они не умеют, пока любимые тревожные взрослые их не научат: начиная с «Ты куда полез, сейчас как грохнешься!», продолжая: «Ты хорошо выучил математику? А то завтра опять наделаешь кучу ошибок!». С такими посланиями ребенок твердо усваивает: что бы он ни начал делать, скорее всего, провалится или ошибется, поэтому надо стараться, — и он начинает тревожиться, перестает верить в свои силы, способности, знания и планомерно начинает двигаться в выбранном направлении.

Вторая составляющая тревоги — *завышенные требования*. Если мы говорим себе: я не имею права ошибиться, запнуться, быть невнимательным, оказаться неподходящим, не справиться, не поразить всех своим видом, то тревога перед предстоящим событием возрастает до небес. Чем ответственнее мероприятие, тем сильнее тревога. **Как только появляется внутреннее разрешение быть не самым совершенным — тревога значительно снижается, а часто уходит совсем.**

Тревожные дети — это чаще всего достаточно интеллектуально развитые натуры, с тонкой душевной организацией, с не по возрасту развитой ответственностью, имеющие чувствительную нервную систему, при этом они достаточно честолюбивы, часто с задатками лидерства, активные и талантливые. Такой ребенок будет перепроверять себя много раз, будет стремиться исполнить все суперкачественно и идеально. А поскольку идеал недостижим в принципе, его часто будет ждать разочарование и неэффективная растрата душевных и физических сил. При всем своем усердии, работоспособности и старании он далеко не всегда будет успешен, что часто оказывается сильным ударом по его честолюбию. Это приведет к ощущению великой несправедливости при попытке

сравнения с детьми, получившими лучшие отметки, но не затратившими на все это много времени просто потому, что они не собирались быть идеальными. Итогом, к сожалению, будет еще большее старание и еще большая тревога.

Еще одной из составляющих тревоги является **волнение, возбуждение**. Когда внутри нас появляется много энергии, которая хочет вылиться в какое-то действие, мы иногда почему-то эту энергию блокируем, не пускаем. В тревожных детях она все равно вырывается наружу: они часто как будто куда-то хотят бежать и не могут, останавливают сами себя, начинают что-то теребить, перебирать, ковырять, ломать. Они не могут усидеть на месте, их руки и ноги все время в движении, которое при этом как будто чем-то сковано. Поэтому лучший способ справиться с тревогой — подвигаться. Начать дышать, двигать руками и ногами, не стесняясь, походить, побегать, попрыгать.

Консультация № 6

Радость

На первый взгляд с радостью все понятно: радость — это хорошо. Только вот вопрос: как много времени в жизни наших детей выделено на радость? И разрешены ли на самом деле бурные проявления этой радости? Сознайтесь сами себе, что детская радостная активность нас часто очень утомляет, нам смертельно скучно именно то, что детям радостно. Нам мешают громкие детские голоса, ребячья неугомонность, болтовня, любопытство и совершенно неумная энергия. И мы очень часто, заботясь о себе, тушим эту энергию, а вместе с ней и радость, и говорим: «Сядь лучше почитай книжку», что, кстати, звучит как наказание, и добровольный поход за книжку со временем будет почти невозможным.

Детский мир здорового ребенка сплошь состоит из радости: дети всегда способны найти себе увлекательное занятие. И если у них не будет под рукой крутой пожарной машины или игрушечного градусника, в них может превратиться любая палочка, камешек, листочек. Все, что найдется под рукой. Игра все равно состоится, потому что для этого нужно всего лишь немного фантазии, желания и радости.

Важно помнить, что радость ребенка — это его **энергия**, это его **неудовлетворенное любопытство**, это его **развитие**. Если вы «тушите» энергию малыша, вы тушите в нем радость. Вялые дети — печальны, депрессивны, послушны и пассивны. Физически хуже развиты, медлительны и боязливы, часто скучают и не знают, чем себя занять.

Радость ребенка должна стоять в его расписании и занимать там не меньше места, чем дисциплина и режим. Иначе, это — не детство, а трудовая повинность, способ жизни: «Как умудриться вырасти хорошим и никому при этом не помешать?» Если в жизни ребенка не остается места радости, игре, шуму, возне, крикам, гулянью, то это означает, что детства у него не было.

Консультация № 7

Удивление

Удивляться — это **обнаруживать необычное в обычном**, вбирать все это в свою душу и превращать во что-то новое. Дети ведь так креативны и способны к творчеству потому, что умеют удивляться. Искренне, глубоко, ярко. Они необыкновенно изобретательны, поскольку не понимают удручающего приговора «это — невозможно» или «такого быть не может». Им кажется, что возможно все.

Детская фантазия позволяет ощущать мир бесконечным в своих возможностях и простым в способах достижения желаемого. Ограничивать ребенка в фантазировании — значит не только убивать в нем творческий потенциал, ограничивать его способность в развитии, но и учить его заранее отказываться от собственных возможностей, амбиций, великий свершений.

Часто взрослые считают своим долгом объяснить детям, как именно устроен мир. И даже на простой детский вопрос дают развернутые, почти научные ответы. Если на вопрос шестилетнего ребенка «Почему гремит гром?» развернуто отвечать про заряженные частицы, то важно понимать, что на второй вашей фразе ребенок перестанет вас слушать, потому что, видимо, не зря физику начинают проходить в седьмом классе. Ребенок почти наверняка потеряет интерес к тому, что вы ему уже объяснили, даже если он ничего не понял. И перестанет удивляться, перестанет думать о громе как о споре больших туч или гнев неведомых богов. Взрослому часто не приходит в голову хотя бы иногда сказать: «А как ты думаешь?» или «Я не знаю. Но если ты узнаешь об этом, расскажи, мне тоже интересно».

Сейчас так много источников информации, возможностей узнать о чем-то. Можно помочь ребенку ими пользоваться, покупать книги, энциклопедии. Если он будет открывать мир для себя сам, он не перестанет удивляться. Если вы все время будете предлагать ему только собственные версии явлений или событий, он может утратить это свойство.

Способность удивляться — вечный источник познавательной мотивации, двигатель интереса к жизни, к развитию, к движению.

МЕРОПРИЯТИЯ ПО РАЗВИТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ

Тренинг «Друг другу навстречу»

/для детско-родительских групп/

Левченко Н.Л. педагог-психолог

Компонент модели «Направления деятельности: работа с родителями»

Развитие эмоционального опыта в детско-родительских отношениях

Для полноценного психического развития детей важна эмоциональная поддержка и понимание и родителей.

Цель - развитие совместного эмоционального опыта, улучшение детско-родительских отношений.

Структура тренинга

Организационный этап

- консолидация группы;
- принятие правил общения в группе: обращение друг к другу по имени, отказ от оценочных суждений, право добровольного участия в предлагаемых видах деятельности, свободное выражение эмоций;
- создание атмосферы эмоциональной близости участников.

Развивающий этап (специально организованное взаимодействие)

- вступительная часть – подготовка к основным упражнениям;
- основная часть определенные упражнения и обсуждение результатов его выполнения;
- заключительная часть - подведение итогов, прояснение возникших вопросов и формулирование проблем, возникших в процессе выполнения упражнений;
- завершающий этап - общий круг, с осознанием и выражением своих чувств;
- ритуал прощания - важный элемент для эмоционального сплочения группы.

Аналитический этап (оценка эффективности группового взаимодействия)

- анкетирование родителей с целью определения степени ответственности в воспитании детей, определения приоритетов в воспитании, характера затруднений, возникающих во взаимодействии с детьми и способов их разрешения. Анкета для родителей Чумичевой Р. М. (приложение 1);

- исследование детско-родительского эмоционального взаимодействия: чувствительности, эмоционального принятия, поведенческих проявлений эмоционального взаимодействия. Методика ОДРЭВ Захаровой Е.И., Карabanовой О.А. (приложение 2).

Практический материал

Встреча 1

Приветствие по кругу.

Упражнение «Я такой».

Цель: позволяет разместить напряжение тревоги первой встречи.

Один из участников пары сидит на стуле, другой - встает сзади и кладет руки на плечи сидящего. Стоящему предлагается рассказать от лица сидящего человека какой он есть. Важно выдерживать условие говорить от первого лица. Другим условием будет воздерживаться от критических высказываний. Предлагается говорить про то, какой человек, что он любит, ценит, предпочитает и т.п. Тот, кто сидит на стуле, при этом молчит и может тем, или иным жестом показывать свое согласие или несогласие с называемыми характеристиками. Затем меняются местами и продолжают. В ходе обсуждения важно говорить о своих чувствах, которые возникали в процессе, свои переживания, фантазии.

Упражнение «Неоконченные предложения».

Цель: знакомство, создание положительных эмоций.

Родителям предлагается закончить предложение: «Мой сын (дочь) ...в соответствии с собственным контекстом».

Прослушивание аудиозаписи высказываний детей о своих мамах: «Моя мама...».

Задание № 2 «Первые ростки» из арт-альбома /Васина Е.Н., Барыбина А.А. «Я + я», «я + Я»/.

Цель: введение в совместную деятельность.

«Посадите зернышко, дорисуйте и раскрасьте первые ростки тем цветом,

который вам нравится».

Упражнение «Скульптура».

Цель: взаимодействие, создание положительных эмоций.

Родителям в парах со своими детьми предлагается придумать и изобразить пантомимически скульптуру, которая отражала бы характер их взаимоотношений.

Упражнение «Рисование в парах».

Цель: взаимодействие.

Один лист бумаги и одна упаковка фломастеров. Предлагается договориться, кто начнет рисовать первым.

«Сейчас вы попытаетесь понять друг друга без слов. По моему сигналу один из вас начнет рисовать то, что ему хочется. Второй, молча наблюдает и пытается угадать замысел партнера. По второму сигналу необходимо поменяться и дорисовать незаконченный рисунок».

По окончании обсуждаются результаты и степень удовлетворенности совместной работой.

Общий круг.

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

Домашнее задание.

Анкета для родителей.

Прощание.

Встреча 2

Приветствие по кругу.

Передай настроение.

Цель: создание положительных эмоций.

Все становятся в круг и закрывают глаза. Ведущий, находясь в общем кругу, придумывает настроение, затем «будит» своего соседа и показывает настроение ему. Когда передали его по кругу, можно обсудить, какое именно настроение было загадано. Затем ведущим становится любой желающий.

Упражнение «Если бы я была мамой, если бы я был папой».

Цель: знакомство, создание положительных эмоций.

Упражнение проводится по кругу. Психолог обращается сначала ко всем взрослым и просит их немного пофантазировать: что было бы, если бы они на миг стали детьми — дочками и сыновьями, а их дети, которые присутствуют на

занятии, стали бы их родителями. Затем он передает мяч по кругу и просит взрослых по очереди сказать буквально по одному предложению, что бы они хотели делать в этой ситуации или иметь и т.д., например: «Если бы я была дочкой, я бы читала книги целый день». Если сидящий рядом ребенок захочет спросить маму о чем-либо, он может это сделать, например: «И ночью?» Мама отвечает одним предложением.

Затем психолог просит детей ответить на вопрос, что было бы, если бы они стали мамами или папами. Дети по очереди отвечают на этот вопрос.

Данное упражнение не требует особых комментариев и обобщений в течение занятия. Для детей это просто игра, а взрослые иногда начинают задумываться над стилем их семейного воспитания или какими-либо другими вопросами, а иногда с радостью осознают, что их взаимоотношения с ребенком ничуть не хуже, чем в других семьях.

Задание № 3 «То, что я люблю» из арт-альбома /Васина Е.Н., Барыбина А.А. «Я + я», «я + Я»/.

Проблематика - особенности взаимоотношений родителя и ребенка. Анализ стиля взаимоотношения с ребенком.

«Создайте несколько рисунков на тему того, что вы любите делать больше всего».

Упражнение «Измерялочка».

Цель: соотнесение представлений родителей и детей о них самих.

а). Рост ребенка. Психолог просит ребенка отойти подальше от родителя, или спрятаться за стул. А маму стать на небольшую табуретку и показать рост ребенка.

В этом упражнении видна разница в восприятии родителя и реальном размере ребенка.

б). Ширина плеч ребенка. Родитель и ребенок отворачиваются друг от друга и показывают руками ширину плеч друг друга. Потом они поворачиваются и сравнивают свое представление с реальным размером.

в). Размах шагов. Психолог просит разойтись в разные стороны и оценить за сколько шагов (прыжков) ребенок может дойти до родителя (или до противоположной стены) и за сколько шагов родитель может дойти до своего ребенка.

После «измерений» подводим итог, например, говорим о том, что ребенок хорошо знает себя и свои возможности, а маме он кажется слабее и меньше,

спрашиваю, что они про это думают. Тут важно не торопиться дать достаточно времени, чтобы они могли пережить удивление радость узнавания, сожаление по поводу своих невольных ошибок, интерес к дальнейшему узнаванию друг друга.

После этого мы можем поговорить про то, что заставляет взрослого видеть ребенка меньше, слабее, глупее, чем он есть самом деле, что мешает ребенку проявиться более самостоятельным и уверенным. Или напротив, что заставляет взрослого воспринимать ребенка более взрослым и самостоятельным, чем есть на самом деле, как можно показать взрослому свои сложности и слабости, как можно двигаться навстречу друг другу в узнавании и друг от друга в независимости.

Общий круг.

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

Домашнее задание.

Что меня радует в моем ребенке. Что меня огорчает в моем ребенке.

Прощание.

Встреча 3

Приветствие по кругу.

Игра «Поменяемся местами».

Цель: знакомство, создание положительных эмоций.

Участникам предлагается вставать в круг.

Психолог говорит: «Поменяйтесь местами те, кто:

- вместе читают книжки;
- любят лето;
- помогают маме мыть посуду;
- у кого есть брат или сестра;
- вместе путешествуют.

Если к участникам это относится, то они меняются местами между собой.

Задание № 4 «Краска на ладони» из арт-альбома /Васина Е.Н., Барыбина А.А. «Я + я», «я + Я»/.

Проблематика - уровень доверия в отношениях ребенка и родителя. Выбор цвета как показатель эмоционального состояния ребенка в момент выполнения задания.

«Рассмотрите Ваши руки. Выберите цвет, который вам нравится сейчас, и раскрасьте свою ладонь. Оставьте отпечаток взрослые на листе ребенка, дети – мамы или папы».

Это задание выполняется гуашью.

Упражнение “Зеркало”.

Цель: научить воспринимать другого человека.

Выполняется в парах.

Участники договариваются: кто “зеркало”, а кто человек. Человек смотрит в зеркало и выполняет какие-то действия. Зеркало повторяет. Затем роли меняются. Повторить 2 раза.

Обсуждение:

«Какую роль было легче играть?

Какую труднее?

Как вы думаете, почему?»

Упражнение «День рождения».

Цель: выявление эмоциональных предпочтений в общении.

«Давай поиграем с тобой в твой день рождения. Большой круг будет у нас столом, на котором стоит праздничный пирог со свечками. Свечек столько, сколько тебе будет лет. Мы их нарисуем. Вокруг стола расположены маленькие кружочки – это что? Конечно, стулья! Пригласи на праздник кого тебе хочется из гостей и покажи кто где будет сидеть за столом».

Общий круг.

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

Прощание.

Встреча 4.

Приветствие по кругу.

Упражнение «Доверие».

Цель: развитие доверия.

Завязать родителям глаза. Ребенок водит своего родителя за руку по залу.

Задание № 5 «Снимаемся в кино» из арт-альбома /Васина Е.Н., Барыбина А.А. «Я + я», «я + Я»/.

Проблематика - образ «Я» ребенка и родителя. Самооценка ребенка. Полоролевая идентификация. Родитель глазами ребенка, ребенок глазами

родителя.

«Представьте, что эти два контура изображают вас и вашего ребенка. Вообразите, что вам предстоит сниматься в кино. Какого персонажа мог бы играть каждый из вас? Придумайте и нарисуйте, как бы вам хотелось одеть себя и ребенка соответственно выбранной роли».

Игра “Похвалилки”.

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка.

Каждому ребенку предлагается рассказать, как однажды он здорово что-то сделал, или совершил какой-то поступок. На обдумывание дается несколько минут. Свой рассказ надо начинать словами: “Однажды я...” Родители выслушивают и высказываются, начиная со слов: “Я рада...” и/или “Мне приятно...” Ребенку задают вопрос: нравится ли ему такая похвала? В заключение подводится итог:

Легко ли было хвалить?

Часто ли вы хвалите своих детей?

Можно ли перехвалить своего ребенка при существующем дефиците времени для общения?

Игра «Кто пришел в гости?»

Задача – умение работать в паре, используя только невербальные средства общения (мимику, жесты и т.д), эмоциональное сближение взрослых и детей, развитие взаимопонимания.

Дети и родители по очереди предлагают друг другу картинки с изображениями литературных героев: Чипполино, Бабы Яги и др. Увидевший персонажа сказки, изображает на своем лице состояние радости, разочарования, грусти, удивления – в зависимости от того, кто «пришел в гости».

Общий круг.

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

Прощание.

Встреча 5

Приветствие по кругу.

Упражнение «Необычное приветствие».

Цель: почувствовать себя комфортно взрослым и детям, сказать о себе на «одном языке».

Взрослым и детям назвать свое настроение в одной из следующих вариаций: в виде сладости, фрукта, цветка, запаха и т.д.

Задание № 6 «Я - художник, я – писатель»» из арт-альбома /Васина Е.Н., Барыбина А.А. «Я + я», «я + Я»/.

Проблематика выбранной темы, анализ рисунка (цветовое решение, размер рисунка, расположение элементов в пространстве листа и т.д).

Придумайте вместе с ребенком тему для рисунка, например: «Отдых», «Праздник», «Счастье» и т.д и создайте рисунок, сочините рассказ.

Упражнение «Минное поле».

Цель: обратить внимание на смысл невербальных посланий.

Взрослый и ребенок становятся на расстоянии друг от друга. Взрослый отворачивается, ведущий указывает ребенку, где находится «мина» (либо воображаемая, либо какой-то предмет, который будет ее символизировать). Ребенок должен без слов, только мимикой остановить взрослого, чтобы он не наступил и не зашел дальше мины. В процессе игры участники могут поменяться ролями.

Упражнение «Семейные порядки».

Цель: помочь родителям и детям заметить отношение друг друга к правилам и порядкам семьи.

Поговорить в паре о том, как родители хвалят детей, как укладывают спать, как дети будят родителей. Важно, чтобы эти ритуалы были описаны, а также, чтобы родители заметили свое отношение, свои чувства, которые в этих ситуациях актуализируются, и обратили внимание на чувства детей, на их отношение к этим ритуалам.

В групповом обсуждении поделитесь тем, что интересного, нового про свои отношения вы узнали. Какие ритуалы есть в ваших семьях?

Общий круг.

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

Прощание.

Встреча 6

Приветствие по кругу.

Упражнение «Загадай желание».

Цель: развитие сотрудничества

Каждый загадывает по 3 желания, далее обсуждают вместе.

Задание № 7 «Путешествие во времени»» из арт-альбома /Васина Е.Н., Барыбина А.А. «Я + я», «я + Я»/.

Проблематика - права и обязанности ребенка. Стили воспитания.

«Представьте, что вы направляетесь в будущее. Нарисуйте, каким вы представляете ребенка, когда он станет взрослым.

Упражнение «Минное поле».

Цель: обратить внимание на смысл невербальных посланий.

Взрослый и ребенок становятся на расстоянии друг от друга. Взрослый отворачивается, ведущий указывает ребенку, где находится «мина» (либо воображаемая, либо какой-то предмет, который будет ее символизировать). Ребенок должен подавать сигналы голосом, тогда взрослый закрывает глаза и ориентируется только на звуки, тем самым остановить взрослого, чтобы он не наступил и не зашел дальше мины. В процессе игры участники могут поменяться ролями.

Игра «Кто быстрее?»

Цель: отреагирование скрытой негативной энергии.

Каждой паре дается газета, которую необходимо порвать на мелкие кусочки (снег) в течение 1 минуты.

Общий круг.

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

Прощание.

Встреча 7

Приветствие по кругу.

Упражнение «Я и мама (папа)».

Цель: развитие внимания, взаимопонимания.

Родитель и ребенок садятся спиной друг к другу. Вам нужно ответить на вопросы.

Вопросы к маме: какого цвета глаза у вашего ребенка, во что он одет, как прошел сегодня день и т. д.?

Вопросы к ребенку: какого цвета глаза у мамы, какого они цвета, когда мама сердится (радуется), во что одета сегодня мама, какие украшения на ней сегодня и т. д.?

Задание № 8 «Сочиняем сказку»» из арт-альбома /Васина Е.Н., Барыбина А.А. «Я + я», «я + Я»/.

Проблематика выбранного сюжета.

Продолжите предложенную вам сказку по очереди с ребенком, добавляя по одному фрагменту.

Упражнение «Рожки и рожницы»

Цель: посмотреть какими нас видят близкие и как они относятся к увиденному.

«Предлагаю обсудить детям и родителям как вы с помощью мимики, пантомимики показываете друг другу свое недовольство.

Затем, дети покажите родителям, какое выражение лица вам особенно не нравится. А какое выражение лица нравится?»

Упражнение «Слепой танец».

Цель: снятие страхов, развитие навыков самоконтроля, укрепление доверия к другим людям.

Танец парный. Один из партнеров будет «слепым», ему завязывают глаза. Другой остается «зрячим» и сможет водить «слепого». Партнеры берутся за руки и танцуют друг с другом под легкую музыку (2-3 минуты). После чего меняются ролями.

Общий круг.

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

Прощание.

Встреча 8

Приветствие по кругу.

Упражнение «Согласованные действия».

Цель: развитие взаимодействия, снятие психоэмоционального напряжения.

Дети и родителям предлагается показать парные действия:

- пилка дров;
- гребля в лодке;
- перемотка ниток;
- перетягивание каната;

- передача хрустального стакана;
- парный танец.

Задание № 9 «Иллюстрирую сказку» из арт-альбома /Васина Е.Н., Барыбина А.А. «Я + я», «я + Я»/.

Проблематика – личностные особенности ребенка и родителя. Идентификация с персонажами. Эмоциональные проявления по ходу разыгрывания сценок.

«Нарисуйте иллюстрации к тому моменту сказки, который вам запомнился больше всего».

Упражнение «Дети и медведи».

Цель: увидеть, какими поведенческими стратегиями (замирание, борьба, бегство) в случае опасности пользуются дети. Какие из них даются ребенку проще, какие сложнее.

Ведущие исполняют роль медведей. Родители наблюдают за своими детьми. «Медведи» пугают детей, бегают за ними, рычат. Дети должны сначала убежать от медведей, потом защищаться, затем падают на пол и замирают. В процессе обсуждения дети делятся что понравилось что нет, было весело или страшно, какие чувства еще они переживали. Родители делятся своими чувствами, когда дети взаимодействовали без них, что нового узнали о своих детях.

Игра «Пятнашки».

Цель: снятие избытка торможения, скованности, страхов, преодоление неуверенности в себе, застенчивости, аккумулятивное положительной энергии, смещение ролей в семье.

Заранее ограничивается игровая площадка (чаще это ковер), на которой в беспорядке расставлены стулья и кубики так, чтобы между ними остались проходы. Нельзя «пятнать» через стулья: они как бы "деревья". В игре есть водящий (Баба-Яга), задача которого запятнать кого-либо при помощи «ремня», хлопнув по ягодицам. Причем нужно не прикасаться, а именно хлопнуть как следует, с чувством, эмоционально; тот, кто получает такой хлопок, громко кричит: «Ой! Ай! А-а-а» - и становится водящим. Игрок, который, увлекшись, выбежит за пределы площадки, становится водящим, то есть начинает сам «пятнать».

Эмоциональный накал игры создают угрозы: «Только попадись!», «Ну погоди!», «Лови его!», «Поймаю и съем!», «А, попались!» Убегающие в ответ

выкрикивают: «Не поймаешь!», «Не догонишь!», дразнят: «Баба-Яга - костяная нога». Угрозы и возражения обеспечивают двусторонний уровень отношений в системе «взрослый – ребенок».

Общий круг.

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

Прощание

Встреча 9

Приветствие по кругу.

Упражнение «Ты у меня самый самый...»

Цель: создание положительных эмоций.

Участники работают в парах (семейных диадах), пространство комнат должно быть организовано так, чтобы никто никому не мешал. Ребенок и взрослый по очереди называют положительные качества друг друга, начиная каждое предложение словами: «Ты у меня самая (самый)...». В конце упражнения можно выделить одно самое-самое важное качество: «Надя, а еще ты у меня самая-самая...»

Задание № 10 «Сказка оживает» из арт-альбома /Васина Е.Н., Барыбина А.А. «Я + я», «я + Я»/.

Проблематика – личностные особенности ребенка и родителя. Идентификация с персонажами. Эмоциональные проявления по ходу разыгрывания сценок.

«Создайте маску персонажа из сказки, который вам понравился или запомнился больше других. Разыграйте с ребенком фрагмент из сказки или весь сюжет».

Упражнение «Звериная семья».

Цель: исследование, каким образом встречаемся с опасностями во внешнем мире, как можно искать защиту от них в своей семье.

Сначала родители и их дети должны договориться о том, семьей каких животных они могли бы быть. Затем они обустривают себе жилище. Нескольким участникам предлагается быть хищниками. Они ловят животных, а те убегают и прячутся в своих домиках. Затем, звери сами пугают и нападают на хищников.

В завершении все делятся своими чувствами. Родителям предлагается подумать и рассказать, как в этом упражнении проявилось их взаимодействие, чем оно было похоже на каждодневное общение в жизни.

Игра «Игра без правил - хочу тебя предупредить...»

(не разговаривай с незнакомыми, мой руки перед едой и т.д.).

Цель: развитие эмоциональной отзывчивости.

Ребенок получает возможность с позиции взрослого, знающего человека чему-то научить родителей, от чего-то предостеречь. Он пробует себя в этой роли, а родитель - в роли опекаемого. Ребенок может «сделать такое открытие», что мама (папа) тоже «живые и хрупкие» не всемогущие, их надо жалеть.

Общий круг.

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

Прощание.

Встреча 10

Приветствие по кругу.

Упражнение «Любящие родители».

Цель: создание положительных эмоций и доверительных отношений.

Участникам предложить сначала роль «родителя», а потом они меняются со своими детьми ролями – исполняют роль «ребенка», а их дети роль «родителя». Упражнение хорошо выполнять сидя на ковре. (Звучит колыбельная музыка). «Родители» укачивают своего любимого ребенка. Сначала мама или папа нежно прижимает его к себе, с доброй улыбкой смотрит на него. Мама или папа гладит ребенка по телу, начиная от головы, далее гладит руки, тело ребенка, постепенно перемещаясь вниз к ногам, смотрит на ребенка, ласково и с любовью, мерно покачиваясь по музыку вправо-влево.

По окончании упражнения идёт обсуждение ролей, кому из участников какая роль больше понравилась и чем.

Задание № 11 «Необычный рисунок» из арт-альбома /Васина Е.Н., Барыбина А.А. «Я + я», «я + Я»/.

Проблематика – образ родителя в представлении ребенка, образ ребенка в представлении родителя. Индивидуальные особенности членов семьи. Уровень доверия в отношениях с членами семьи.

«Нарисуйте ребенка виде растения, используя ватные палочки. Если хотите, обменяйтесь рисунками и дорисуйте картинку как вам хочется.

Упражнение «Волшебный лес».

Цель: исследование взаимодействия между родителями и ребенком.

Предлагается одной детско-родительской паре взаимодействие внутри круга (5-7 минут), остальные участники в это время являются наблюдателями. На коврик располагается сначала взрослый, потом ребенок, они превращаются в лесных животных. Волшебный лес, коврик – их жилье, они пытаются обустроиться на общей территории, так, чтобы обоим было комфортно. Затем, они взаимодействуют друг с другом, ругаются, мирятся, взаимодействуют с внешним миром – другими участниками.

Потом, остальные участники делятся своими чувствами. Предлагается подумать о том, что из увиденного похоже или может совсем отличается от взаимодействия в их собственной семье.

Игра «Ворвись в круг».

Цель: снятие эмоционального напряжения, возможность исполнить роль тирана, пережить чувство отверженности, приобрести навыки конструктивного поведения в подобных ситуациях, развитие групповой сплоченности.

Участники встают в один большой круг и крепко держатся за руки. Один из участников должен остаться за кругом и попытаться прорваться в круг. Как только ему это удастся, следующий должен выйти за круг и попытаться ворваться в него и остаться в нем.

Ведущий следит за тем, чтобы никому не причинить боли, чтобы всем была предоставлена возможность собственными силами проникнуть в круг. Ребенок, который не в состоянии сделать это, должен находиться вне круга не более одной минуты, его необходимо пустить в круг.

Общий круг.

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

Прощание.

Встреча 11

Приветствие по кругу.

Упражнение «В магазине зеркал».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

«В магазине много зеркал. Туда вошёл человек, на плече у которого сидела обезьянка. Она увидела себя в зеркалах и подумала, что это другие обезьянки, и стала строить им рожицы. Обезьянки ответили ей тем же. Она погрозила им кулаком, и из зеркала ей тоже погрозили, она топнула ногой, и все обезьянки топнули ногой. Что ни делала обезьянка, все остальные в точности повторяли её движения».

Всем участникам нужно побывать в роли «обезьянки» и в роли «зеркала».

Задание № 12 «Знакомство с чувствами» из арт-альбома /Васина Е.Н., Барыбина А.А. «Я + я», «я + Я»/.

Проблематика – язык чувств. Дифференцированность эмоций. Принятие ребенка в семье на уровне чувств. Развитие эмоциональной сферы ребенка, обогащение его эмоционального словаря.

«Вспомните и назовите те чувства, которые испытывают люди. Заполните пять колонок»

Упражнение «Болото».

Цель: исследование, насколько слаженно могут действовать члены семьи.

Всем необходимо разделиться по семьям-командам. Каждой команде выдаются листы бумаги А4 по количеству людей + 1 лист. Участникам надо преодолеть «болото», перемещаясь по «кочкам» (листам бумаги). Семьи перемещаются по «кочкам» соревнуясь друг с другом.

После завершения делятся чувствами и наблюдениями о взаимодействии друг с другом.

Упражнение «Я дарю тебе!»

Цель: создание положительных эмоций.

Родителю и ребенку, по очереди, необходимо нарисовать подарок: ребенок рисует то, что он хочет подарить маме и наоборот.

Общий круг.

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

Прощание.

Встреча 12

Приветствие по кругу.

Упражнение «Липучка».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Ребенок двигается, бегаёт по комнате, желательно под быструю музыку. Родитель пытается поймать ребенка. При этом он приговаривает: «Я - липучка - приставучка, я хочу тебя поймать». Когда ребенок пойман, родитель крепко обнимает его и приговаривает: «Отпущу тебя тогда, когда услышу ласковое слово». В этот момент музыка выключается. Затем родитель и ребенок меняются ролями.

Задание № 13 «Рисую чувство» из арт-альбома /Васина Е.Н., Барыбина А.А. «Я + я», «я + Я»/.

Проблематика - язык чувств. Дифференцированность эмоций. Принятие ребенка в семье на уровне чувств. Развитие эмоциональной сферы ребенка, обогащение его эмоционального словаря.

«Выберите одно из чувств, записанных на предыдущей встрече, и нарисуйте его».

Упражнение «Я знаю, что ты любишь».

Цель: поддержка друг друга в семье.

Предлагается ребенку рассказать маме (папе) о том, что она любит. Затем мама (папа) рассказывает ребенку о том, что она знает о нем, о его пристрастиях.

В завершении участники делятся тем, какие чувства у них возникали, когда они слушали друг друга.

Упражнение «Ежик».

Цель: эмоциональная поддержка, установление доверительных отношений между родителями и детьми, принятие друг друга, тактильный контакт.

Упражнение проводится в парах - родитель и ребенок. Один из пары «сворачивается» в клубочек и сохраняет положение. Задача второго - развернуть его, найти подход, создать условия, при которых «ежик» захочет сам раскрутиться, установить взаимопонимание. Запрещаются силовые приемы, щекотка, уговаривание словами. После чего участники меняются ролями. Упражнение заканчивается обсуждением.

Общий круг.

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

Прощание.

Встреча 13

Приветствие по кругу.

Упражнение «Комната для души».

Цель: развитие взаимопонимания.

Инструкция: каждому участнику выдается заготовка в виде плоского домика и листа бумаги, который будет служить полом и крышей в комнате. Комнату надо раскрасить так, чтобы в ее оформлении воплотились ваши мечты. Каждая пара «ребенок – взрослый» сидят рядом, они могут советоваться и помогать друг другу.

Из двух заготовок (у ребенка и родителя) можно собрать один домик. Если эта идея никому не придет в голову - психолог подсказывает.

Готовые домики описывают, сочиняют про них и их обитателей истории.

Задание «Леплю из пластилина чувство»

Проблематика - язык чувств. Дифференцированность эмоций. Принятие ребенка в семье на уровне чувств. Развитие эмоциональной сферы ребенка, обогащение его эмоционального словаря.

«Выберите одно из чувств и вылепите его из пластилина».

Упражнение «Росток».

Цель – почувствовать детям опору на себя и свои силы.

Ребенок садится на корточки, представляет себя ростком, который затем начинает прорастать. Мама охватывает руками голову ребенка как кольцом и ребенок «прорастает» через это отверстие. Затем родитель начинает «ухаживать»: гладить его, помогать ему расти. А затем начинается ураган, и «росток» начинает раскачиваться из стороны в сторону, родители толкают ребенка, пытаются нарушить его равновесие, могут громко кричать. А ребенок должен удерживаться на своих ногах, стараться выстоять.

Чтобы поддержать ребенка во время упражнения, важно задать ограничение по времени, чтобы он понимал, что ситуация закончится.

В обсуждении детям и родителям предлагаем поделиться своими чувствами.

Упражнение «Я хочу сказать тебе спасибо...».

Цель: развитие эмоциональной близости.

Необходимо маме и сыну по очереди продолжать фразу: «Я хочу сказать тебе спасибо за.....»

Общий круг.

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

Прощание.**Встреча 14****Приветствие по кругу.****Упражнение «Я умею, я люблю».**

Цель: развитие взаимопонимания.

Инструкция для родителя и ребенка. Каждый по очереди должен, прыгая три раза на одной ноге, сказать: «Я умею...». Потом прыгать три раза на другой и сказать: «Я люблю...».

Задание № 14 «Рисунок в круге» из арт-альбома /Васина Е.Н., Барыбина А.А. «Я + я», «я + Я»/.

Проблематика - диагностика личностной сферы.

«Создайте изображение так, чтобы оно занимало все пространство круга».

Игра «Не хочу манной каши».

Цель: возможность поучиться выражать свои желания вежливо и в то же время решительно.

Разделитесь на пары. Я предлагаю вам сыграть в игру. Один из вас будет мамой или папой, а другой - ребёнком. Мама или папа должны настаивать на том, чтобы ребёнок что-нибудь подобное. А ребёнок это блюдо терпеть не может. Разыграйте, пожалуйста, два варианта разговора. В одном случае пусть ребёнок по-настоящему разозлит родителей, а во втором покажите, что ребёнок говорит с родителями настолько удачно, что они готовы ему уступить.

Упражнение - танец «Противоположности».

Цель: работа с противоположными эмоциями, развитие двигательной экспрессии, способности к самовыражению.

Танцуют парами. Один из участников танцует грустный танец, а другой - веселый. Можно предложить другие пары чувств: нервный - спокойный, беспечный - озабоченный, сердитый - довольный, трусливый - смелый, унылый - полный надежд и т.д.

Каждые 1-2 минуты участники меняются ролями.

Общий круг

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

Прощание

Встреча 15

Приветствие по кругу

Упражнение «Игра без правил - я люблю, когда ты...»

Цель: развитие взаимопонимания.

С помощью выражения "Я люблю, когда ты..." дети и родители высказывают свое мнение. Важно дать позитивный аспект, опереться на положительные характеристики, затронуть все сферы жизни (отношения, пристрастия в еде, увлечениях, черты характера и т.д.)

Задание № 15 «Волшебные зеркала» из арт-альбома /Васина Е.Н., Барыбина А.А. «Я + я», «я + Я»/.

Проблематика - степень участия родителя в жизни ребенка, уровень открытости в отношениях.

«Предлагаю вам заглянуть в волшебные зеркала, изображенные на листе. Представьте, что в одном из них отражается то, что вас радует, когда вы общаетесь с ребенком, а в другом – то, что вас огорчает. Изобразите это».

Упражнение «Сиамские близнецы».

Цели: развитие навыка действовать сообща, умения понимать намерения другого, физический контакт.

Упражнение выполняется в парах - родитель и ребенок. Каждой паре нужна упаковка перевязочного бинта или тонкий платок, бумага, мелки. Участники обматывают бинтом предплечья и локти так, чтобы правая рука игрока, сидящего слева, оказалась забинтованной вместе с левой рукой игрока, сидящего справа. Затем им даются в руки два мелка так, чтобы они держали их связанными руками, и просят что-то нарисовать. Условие: рисовать только

привязанной рукой. Участникам разрешается разговаривать между собой, чтобы решить, какую картину рисовать. Усложнить задание можно, завязав одному из игроков глаза.

Упражнение «Театр»

Цели: развитие выразительности движений, коммуникативных способностей, снятие страхов.

Участники делятся на две группы, которые получают задания при помощи мимики и жестов изобразить ситуацию из жизни («У стоматолога», «В магазине» и т. д.). «Зрители» (незадействованные члены группы) должны угадать, что пытаются показать «артисты».

Общий круг.

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

Прощание.

Встреча 16

Приветствие по кругу.

Упражнение «Передай сигнал».

Цели: сплочение группы, развитие способности к сосредоточению и чувства ответственности.

Участники становятся в круг, держась за руки. Ведущий просит всех закрыть глаза и передает какой-нибудь сигнал (два раза пожать руку, поднять руку вверх и т.д.). Получивший справа или слева сигнал должен передать его следующему по цепочке. Игра окончена, когда ведущий получает переданный им сигнал. В игре используется принцип «испорченного телефона».

Задание № 16 «Ромашка желаний» из арт-альбома /Васина Е.Н., Барыбина А.А. «Я + я», «я + Я»/.

Проблематика – иерархия ценностей и мотивационно-потребностная сфера родителя и ребенка.

«Создайте «Ромашку желаний», напишите по одному желанию на каждом листке».

Упражнение "Доброе животное"

Цели: создание позитивного настроения, укрепление чувства принадлежности к группе, умения подчиняться единому ритму, действовать сообща.

Все участники становятся друг за другом, они «большое доброе животное». Ведущий просит совместно полетать, походить, попрыгать, подышать и т.д. После выполнения упражнения игроки проговаривают свои чувства.

Игра «Дракон кусает свой хвост»

Цель: снятие напряженности, невротических состояний, страхов.

Звучит веселая музыка. Дети встают друг за другом вместе со взрослыми и крепко держат друг друга за плечи. Первый человек – «голова дракона», последний – «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот уворачивается от нее.

Ведущий должен следить за тем, чтобы участники не отпускали друг друга. В роли «головы дракона» и его «хвоста» должны побывать все участники, причем дети обязательно должны побывать в роли «головы», а их родители - в роли «хвоста».

Общий круг.

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

Прощание.

Встреча 17

Приветствие по кругу.

Упражнение «Ласковое имя».

Цель: создание положительных эмоций.

«Вспомните, как вас ласково зовут дома. Мы будем бросать друг другу мячик. И тот, к кому мячик попадет, назовите одно или несколько своих ласковых имен. Важно запоминать, кто вам бросил мячик и повторить его ласковое имя».

Задание № 17 «Мое желание» из арт-альбома /Васина Е.Н., Барыбина А.А. «Я + я», «я + Я»/.

Проблематика иерархия ценностей и мотивационно-потребностная сфера родителя и ребенка.

«Побудьте еще в мире своих желаний: выберите одно желание из «Ромашки» и создайте коллаж на эту тему».

Упражнение «Слепой и поводырь».

Цель: формирование чувства близости между родителями и детьми, развитие эмпатии.

Упражнение проводится в парах (родитель и ребенок). Один из участников – «слепой», второй - его «поводырь», который должен провести «слепого» через различные препятствия, созданные заранее (мебель, столы, стулья, препятствием могут быть другие люди), познакомить с внешним миром. У «слепого» завязаны глаза. Цель «поводыря» - провести его так, чтобы тот не споткнулся, не упал, не ушибся.

После прохождения маршрута участники меняются ролями.

Упражнение «Толкалки».

Цель: развитие умения анализировать свою агрессию через игру, соизмерять свои силы, снятие напряженности, расширение контакта в группе.

Упражнение выполняется в парах (родитель с родителем, ребенок с ребенком). По знаку ведущего участники попарно упираются друг в друга ладонями, стараясь сдвинуть партнера с места. Ведущий следит за тем, чтобы никто никому не причинил боли, не делал резких толчков.

Постепенно можно ввести новые варианты игры. Например, участники, взявшись за руки, тянут напарника на себя.

Общий круг.

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

Прощание.**Встреча 18****Приветствие по кругу.****Упражнение «Найди свою пару».**

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие выразительного поведения (мимика, пантомимика), внимания.

Психолог раздает карточки, на которых изображения животных (эти изображения повторяются на двух карточках). Изображение должен видеть только тот, кто получил данную карточку. Задача каждого - найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, но нельзя говорить и издавать характерные для этого животного звуки. После того как

участники найдут свои пары, необходимо оставаться рядом и не переговариваться. Только когда все пары будут образованы, проверяется, совпали ли "животные".

Участники высказывают пожелания: «А вот бы» (стать невидимкой, найти волшебную палочку, никто не болел, ты была бы всегда молодая и т.д.).

Так между ребенком и родителем происходит обмен надеждами и опасениями.

Задание № 18 «То, что мы любим» из арт-альбома /Васина Е.Н., Барыбина А.А. «Я + я», «я + Я»/.

Проблематика - динамика совместной деятельности родителя и ребенка.

«Нарисуйте то, что вы любите делать вместе с ребенком».

Упражнение «Слепой художник».

Цель: позволяет увидеть модель взаимодействия.

Вступление: «Жил был художник, он написал много хороших картин, был известен, у него были ученики. Он мечтал написать свою главную картину, придумал ее, но внезапно ослеп. Тогда он позвал своего лучшего ученика и попросил помочь ему осуществить свою мечту».

-Паре нужно договориться кто будет художником, а кто учеником.

-Художник отворачивается от ученика и закрывает глаза.

-Ученик берет лист бумаги и карандаши.

-Художник придумывает и говорит название картины, ученик записывает.

-Художник описывает картину, ученик рисует. Можно договариваться в процессе, спрашивать, уточнять. Смотреть художнику в глаза нельзя, пока она не будет готова.

-Когда картина готова- художник открывает глаза, рассказывает получилось ли то, что было задумано им. Похожа ли картина на его представление о ней, чего не хватает, чего в избытке.

-После обсуждения содержания картины им нужно договориться кому принадлежит картина – художнику или его ученику и что они собираются с ней дальше делать.

В обсуждении говорить что происходило, прояснить чувства друг к другу в процессе рисования. Легко ли было договариваться, слышать друг друга, хотелось ли рисовать свое. Похоже ли это на то, что происходит между ними в

жизни. Как было, когда твою работу оценивают.

Можно сформулировать пожелания к партнеру:

«Мне бы хотелось, чтобы ты обращался ко мне...»,

«Когда ты не соглашаешься со мной, то...».

Игра «Кошки-мышки».

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения, преодоление страхов.

Выбираются «кошка» и «мышка». Все остальные образуют круг, взявшись за руки, - это «домик мышки». Задача «кошки» - поймать «мышку». Стоящие в кругу защищают, прячут «мышку» от «кошки».

Общий круг.

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

Прощание.

Встреча 19

Приветствие по кругу.

Упражнение «Только вместе!»

Цель: возможность почувствовать друг друга с помощью тактильного контакта, настроиться на сотрудничество и взаимопонимание.

Участникам необходимо разбиться на пары (родитель и ребенок), встать спина к спине и попробовать медленно, не отрывая своей спины от спины партнера, сесть на пол. И точно так же встать.

Пары желательно менять: ребенок - ребенок, родитель - родитель.

После игры обсуждение.

Задание № 19 «Я создаю дом» из арт-альбома /Васина Е.Н., Барыбина А.А. «Я + я», «я + Я»/.

Проблематика – взаимоотношения в семье, эмоционально значимые связи между членами семьи.

«Придумайте план дома для себя и своих близких. разместите всех по комнатам».

Упражнение «Цвет-предмет»

Цель: развитие внимания, ассоциативных связей, преодоление неуверенности в себе.

Участники становятся в круг. С помощью мяча ход переходит от одного игрока к другому. Психолог называет цвет и передает ход, бросая мяч; тот, у кого оказывается мяч, называет любой предмет того цвета и передает ход другому участнику, задавая цвет.

Упражнение «Скульптор и глина»

Цель: тактильный контакт, взаимопонимание, способность к самовыражению, творчеству.

Упражнение выполняется в парах (родитель и ребенок). Ребенок - "глина", родитель - "скульптор". Задача "скульптора" - сделать из "глины" прекрасную статую, "скульптор" сам решает, как будет выглядеть эта "статуя", как она будет держать голову, в какой позе она будет стоять. После того как работа закончится, все рассматривают "статуи", пытаясь угадать, что слепил "скульптор".

Общий круг.

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

Прощание.

Встреча 20

Приветствие по кругу.

Упражнение «Передай по кругу»

Цель: «оживление» ощущений, эмоций, воспроизведение ситуаций во всех сенсорных модальностях, развитие способности к самовыражению, созданию позитивного настроения.

Группа образует круг. Участники по очереди изображают передачу какого-либо «загадочного» предмета по кругу, при этом необходимо каким-то образом повзаимодействовать с ним. После того как предмет побывает у всех, игроки отгадывают, что это было. Передавать можно все что угодно: мяч, мороженое, ежа, котенка, гирию, печеную картошку.

Задание № 20 «Наше дерево» из арт-альбома /Васина Е.Н., Барыбина А.А. «Я + я», «я + Я»/.

*Проблематика – Особенности взаимоотношений родителя и ребенка.
Уровень развития языка чувств.*

«Вы видите подростокое дерево (по сравнению с 1 встречей) Раскрасьте его теми же цветами. Используйте еще и цвета, которыми рисовал ребенок. Можно нарисовать плоды, которые выросли на дереве».

Упражнение «Ежик»

Цель: эмоциональная поддержка, установление доверительных отношений между родителями и детьми, принятие друг друга, тактильный контакт.

Упражнение проводится в парах - родитель и ребенок. Один из пары «сворачивается» в клубочек и сохраняет положение. Задача второго - развернуть его, найти подход, создать условия, при которых «ежик» захочет сам раскрутиться, установить взаимопонимание. Запрещаются силовые приемы, щекотка, уговаривание словами. После чего участники меняются ролями. Упражнение заканчивается обсуждением.

Конкурс «Собери цветик-семицветик».

Цель: развитие эмоциональной близости.

«На поляне росли цветы с семью лепестками. Подул сильный ветер, и лепестки разлетелись в разные стороны. Надо найти и собрать лепестки каждого цветика-семицветика».

Можно загадать каждому по 3 желания ребенок для взрослого, взрослый для ребенка. Одно желание совместное.

Общий круг.

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

Прощание.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Чумичева Р. М. Анкета для родителей

Уважаемые родители! Данная анкета поможет определить вашу родительскую позицию и характер взаимодействия с вашим ребенком.

1. Как вы считаете, кто в наибольшей степени ответственен за воспитание ребенка?
 - семья,

- детский сад,
 - совместные усилия детского сада и семьи,
 - дополнительные учреждения (кружки, секции).
2. С какими трудностями вы сталкиваетесь в воспитании ребенка (отметьте 2 наиболее значимых для вас)?
- взаимопонимание с ребенком,
 - не хватает знаний,
 - как разрешить конфликт,
 - нежелание ребенка ходить в детский сад,
 - не хватает времени на общение с ребенком,
 - индивидуальные особенности ребенка (агрессивность, замкнутость, тревожность, эмоциональные особенности — нужное подчеркните),
 - конфликтные отношения ребенка со сверстниками,
 - разногласия в требованиях членов семьи,
 - другое _____
3. С вашей точки зрения, наиболее эффективные средства влияния на поведение ребенка в конфликтной ситуации:
- угроза, предупреждение (Если ты не прекратишь, то...),
 - физическое наказание (шлепок, одергивание),
 - уговоры,
 - компромисс,
 - объяснения, разъяснения,
 - игнорирование,
 - другое _____
4. Часто ли вы употребляете такие по смыслу выражения (отметьте кружочком наиболее употребляемые)?
- Какой ты у меня молодец!
 - Ты способный, у тебя все получится.
 - У всех дети как дети, а у меня...,
 - Сколько раз можно тебе повторять!
 - Как ты считаешь?
 - Я тебе обязательно помогу, не переживай!
 - Меня не интересует, что ты хочешь!
5. Что из перечисленных характеристик вы считаете наиболее важным для своего ребенка?

- высокий уровень интеллектуального развития,
- физическое здоровье,
- доброта, отзывчивость, целеустремленность,
- другое _____; _____.

5. Вы получаете информацию о воспитании ребенка (отметьте 3 наиболее важных источника)

- из телепередач,
- на родительских собраниях,
- из журналов, газет,
- от воспитателей, психолога,
- из собственных знаний и опыта,
- другое _____

Ваши ожидания от участия в группе _____

Ф.И.О. заполнявшего анкету _____

Спасибо

Приложение 2

Захарова Е.И., Карбанова О.А. Опросник «Детско-родительское эмоциональное взаимодействие» (методика ОДРЭВ)

- 1 Я сразу замечаю, когда мой ребенок расстроен.
- 2 Когда мой ребенок обижается, то невозможно понять, по какой причине.
- 3 Когда моему ребенку больно, мне кажется, я тоже чувствую боль.
- 4 Мне часто бывает стыдно за моего ребенка.
- 5 Что бы ни сделал мой ребенок, я буду любить его.
- 6 Воспитание ребенка — сложная проблема для меня.
- 7 Я редко повышаю голос.
- 8 Если часто обнимать и целовать ребенка, можно заласкать его и испортить его характер.
- 9 Я часто даю понять моему ребенку, что верю в его силы.
- 10 Плохое настроение моего ребенка не может быть оправданием его непослушания.
- 11 Я легко могу успокоить моего ребенка.
- 12 Чувства моего ребенка для меня загадка.
- 13 Я понимаю, что мой ребенок может грубить, чтобы скрыть обиду.

14. Часто я не могу разделить радость моего ребенка.
15. Когда я смотрю на своего ребенка, то испытываю любовь и нежность, даже если он плохо себя ведет.
16. Я многое хотел(а) бы изменить в своем ребенке.
17. Мне нравится быть матерью (отцом).
18. Мой ребенок редко спокойно реагирует на мои требования.
19. Я часто глажу моего ребенка по голове.
20. Если у ребенка что-то не получается, он должен справиться с этим самостоятельно.
21. Я жду пока ребенок успокоится, чтобы объяснить ему, что он не прав.
22. Если мой ребенок разбаловался, я уже не могу его остановить.
23. Я чувствую отношение моего ребенка к другим людям.
24. Часто я не могу понять, почему плачет мой ребенок.
25. Мое настроение часто зависит от настроения моего ребенка.
26. Мой ребенок часто делает вещи, которые сильно мне досаждают.
27. Ничто не мешает мне любить своего ребенка.
28. Я чувствую, что задача воспитания слишком сложна для меня.
29. Мы с моим ребенком приятно проводим время.
30. Я испытываю раздражение, когда ребенок буквально «липнет» ко мне.
31. Я часто говорю ребенку, что высоко ценю его старание и достижения.
32. Даже когда ребенок устал, он должен довести начатое дело до конца.
33. У меня получается настроить ребенка на серьезные занятия.
34. Часто мой ребенок кажется мне равнодушным, и я не могу понять, что он чувствует.
35. Я всегда понимаю, почему мой ребенок расстроен.
36. Когда у меня хорошее настроение, капризы ребенка не могут испортить его.
37. Я чувствую, что мой ребенок любит меня.
38. Меня удручает, что мой ребенок растет совсем не таким, каким мне хотелось бы.
39. Я верю, что могу справиться с большинством ситуаций и проблем в воспитании моего ребенка.
40. Часто у нас с ребенком возникает взаимное недовольство.
41. Мне часто хочется взять ребенка на руки.
42. Я не поощряю мелкие успехи ребенка. Это может избаловать его.

- 43.Бесполезно требовать что-то от ребенка, когда он устал.
- 44.Я не в силах изменить плохое настроение ребенка.
- 45.Мне достаточно только посмотреть на ребенка, чтобы почувствовать его настроение.
- 46.Часто радость ребенка кажется мне беспричинной.
- 47.Я легко заражаюсь весельем моего ребенка.
- 48.Я очень устаю от общения со своим ребенком.
- 49.Я многое прощаю своему ребенку из-за любви к нему.
- 50.Я нахожу, что я гораздо менее способна хорошо заботиться о своем ребенке, чем ожидал(а).
- 51.У меня часто возникают спокойные, теплые отношения с моим ребенком.
- 52.Я редко сажаю ребенка к себе на колени.
- 53.Я часто хвалю своего ребенка.
- 54.Я никогда не нарушаю распорядок дня ребенка.
- 55.Когда мой ребенок устал, я могу переключить его на более спокойное занятие.
- 56.Мне тяжело понять желания моего ребенка.
- 57.Я легко могу догадаться, что беспокоит моего ребенка.
- 58.Иногда я не понимаю, как ребенок может расстраиваться по таким пустякам.
- 59.Я получаю удовольствие от общения с ребенком.
- 60.Не всегда легко принять моего ребенка таким, какой он есть.
- 61.Мне удастся научить ребенка, что и как делать.
- 62.Наши занятия с ребенком часто заканчиваются ссорой.
- 63.Мой ребенок любит ко мне прижиматься.
- 64.Я часто бываю строгой (строгим) со своим ребенком.
- 65.Лучше отказаться от посещения гостей, когда ребенок «не в духе». Когда ребенок расстроен и ему трудно успокоиться, мне бывает трудно помочь ему.

Родительский клуб как форма эмоционального взаимодействия детей с особыми образовательными потребностями и родителями

Кошкина И.В. - воспитатель
группы компенсирующей направленности
для детей с нарушением слуха

Компонент модели «Направления деятельности: работа с родителями»
Развитие эмоционального опыта в детско-родительских отношениях

Основными принципами Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования является: содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, поддержка инициативы детей в различных видах деятельности; сотрудничество организации с семьей[4].

В детском саду No202 используются разные формы работы с родителями, одна из которых организация родительского клуба.

Родительский клуб – наиболее интересная форма работы, которая позволяет успешно сотрудничать с родителями.

Чтобы выбрать направление деятельности клуба, проведено анкетирование родителей с целью выяснения их интересов и приоритетов в воспитании и образовании детей. В результате родители отдали предпочтение художественно-эстетической деятельности. Так, появилось название у родительского клуба - «Акварелька». Чтобы поддержать интерес к совместному творчеству, было выбрано направление с нетрадиционными техниками рисования. Под термином «нетрадиционный» подразумевается использование материалов, инструментов, способов рисования, которые не являются общепринятыми, традиционными, широко известными. Использование таких техник заинтересовывает, помогает отойти от предметного изображения, в рисунке легко можно выразить свои чувства и эмоции. Создается благоприятная эмоциональная атмосфера непринужденности, возникает эмоционально-положительное отношение между родителями и детьми.

Цель – создание эмоционально положительного взаимодействия родителей и детей, развитие творческих способностей в изобразительной деятельности.

Задачи:

- создать условия для эмоционально-положительного взаимодействия детей и родителей в совместном творчестве с использованием нетрадиционных техник рисования;
- формировать интерес к изобразительной деятельности и стимулировать совместное творчество детей и родителей;
- развивать интерес к нетрадиционным техникам рисования.

Содержание:*Подготовительный этап*

- подбор наглядно-дидактического материала;
- анкетирование родителей о предпочтительных желаниях в деятельности клуба;
- оформление информационного материала о нетрадиционных техниках рисования (презентации), стенда для родителей.

Основной этап

проведение:

- бесед,
- цикла занятий в родительском клубе.

Заключительный этап

- выставка работ детско-родительского творчества,
- совместное открытое занятие по результатам понравившихся техник рисования.

Тематическое планирование нетрадиционных техник рисования

Месяц	Тема	Нетрадиционные техники	Программное содержание
Сентябрь	«Павлин»	Рисование ладошками.	Познакомить с техникой рисования ладошками. Учить быстро, наносить краску на ладошку и делать отпечатки. Развивать цветовосприятие.
Октябрь	«Компот с грушами»	Рисование печатками.	Познакомить с техникой печатания печатками. Закрепить прием примакивания, развивать чувство композиции.
Ноябрь	«Кактус»	Рисование вилками.	Совершенствовать навык штриховки в разных направлениях.
Декабрь	«Зайчонок»	Рисование ватными палочками «пуантилизм».	Познакомить с техникой рисования ватными палочками. Совершенствовать художественно-графические навыки: набирать краску на ватную палочку, оставлять ею оттиск на бумаге.
Январь	«Дерево»	«Кляксография»	Развивать фантазию и творчество в рисовании зимнего дерева; продолжать учить регулировать силу выдуваемого воздуха, дополнять изображение.
Февраль	«Зимняя ночь»	Чёрно - белый граттаж.	Познакомить с нетрадиционной изобразительной техникой чёрно - белого граттажа; учить передавать настроение тихой, зимней ночи;

			упражнять в использовании таких средств выразительности, как линия, штрих.
Март	«Котенок»	«Набрызг»	Познакомить с техникой рисования «набрызг». Продолжать учить работать с трафаретом. Развивать творческие способности.
Апрель	«Одуванчик и»	Рисование мыльными пузырями.	Познакомить с техникой рисования мыльными пузырями. Тренировать дыхание. Развивать творческое воображение.
Май	«Бабочка»	Техника монотипия	Познакомить родителей и детей с нетрадиционной изобразительной техникой «монотипия». Повысить компетентность родителей в области рисования нетрадиционными техниками изображения.

Предполагаемые результаты

Активное заинтересованное, эмоционально окрашенное участие родителей в совместных творческих проектах. Повышение компетентности родителей воспитанников в вопросе рисования с использованием нетрадиционной техники,

Методические рекомендации

По графику совместные занятия проводятся ежемесячно. Родители принимают участие в оформлении выставок детских работ в родительских собраниях, беседах, консультациях в родительском клубе. На них осуществляется индивидуальный подход к детям и родителям, учитываются их желания, интересы.

Определение эффективности

Уровни	Критерии
Высокий	Родители проявляют интерес к встречам в родительском клубе, к ребенку и совместному творчеству. С удовольствием выполняют задания. Дома создают аналогичные рисунки.
Средний	Родители проявляют интерес к встречам в родительском клубе, выполняют с ребенком задания, дома не рисуют с детьми.
Низкий	Родители формально участвуют в встречах в родительском клубе.

Опыт работы по проведению детско-родительских встреч в МБДОУ г. Краснодар «Детский сад № 202» показал высокие результаты. Отмечена динамика в развитии детей: у них стал преобладать положительный эмоциональный фон, формироваться сенсорные эталоны цвета, формы, величины. Повысился уровень понимания речи, значительно пополнился активный словарь. Дошкольники с удовольствием демонстрируют свои успехи, а также просят порисовать с помощью нетрадиционных материалов в свободной самостоятельной деятельности. Такие совместные занятия не утомляют детей, у них сохраняется высокая активность, работоспособность на протяжении всего времени и положительный эмоциональный фон.

Литература

1. Зинкевич – Евстигнеева Т.Д., Тисневич А.А. Как помочь «особому» ребенку. – СПб.: Детство – пресс, 2017.
2. Даринская В.М. Успех на вырост: секреты семейного воспитания. – СПб.: Речь, 2010.
3. Корельская Н.Г. Особая семья – особый ребенок: книга для родителей и детей с отклонениями в развитии; по ред. С.П. Евсеева. – М.: Сов. спорт., 2003.
4. Федеральный Государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Текст]: утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г., №1155 / Министерство образования и науки Российской Федерации. – Москва: 2013г.

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГОВ

Компонент модели «Направления деятельности: работа с педагогами»

*Профилактические мероприятия по улучшению эмоционального
самочувствия педагогов*

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИНГА

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ

Упражнение «Пойми другого»

Каждый участник должен в течение 2—3 минут описать настроение кого-либо в группе. Представить себе, прочувствовать человека, его состояние, эмоции, переживания и все это изложить на бумаге. Затем все описания зачитываются вслух и подтверждается их достоверность.

Упражнение «Любящий взгляд»

Один участник выходит за дверь. Его задача — определить, кто из группы будет смотреть на него «любящим» взглядом. Ведущий назначает в его отсутствие 2—3 человек. Затем выбирается другой отгадывающий. Количество смотрящих любящим взглядом увеличивается.

Упражнение «Эпитеты»

Материал: набор фотографий с изображением людей, испытывающих различные эмоциональные состояния.

Каждому участнику раздается фото эмоционального состояния.

Задание: рассмотрите внимательно фотографии и охарактеризуйте их. Требуется характеристика не каких-то отдельных частей лица, а личности в целом. Подберите не менее 7 эпитетов, раскрывающих характер человека и его эмоциональное состояние. Например: этот человек: спокойный, уживчивый, слабый, бесхитростный, дружелюбный, покладистый, простой, веселый, радостный, беззаботный.

Упражнение «Отражение чувств»

Все участники разбиваются на пары. Первый партнер произносит эмоционально окрашенную фразу. Второй участник сначала повторяет своими словами содержание того, что услышал, а затем пытается определить чувство, которое испытывает партнер в момент произнесения фразы. Партнер оценивает точность обоих отражений. Затем участники меняются ролями.

Литература

1. Гаджиева Н.М., Никитина Н.Н., Кислинская Н.В. *Основы самосовершенствования. Тренинг самосознания.* Екатеринбург, 1998.

2. *Масленникова В.Щ., Юдин В. П. Педагог и культура: Пособие в помощь учителям школ, соц. педагогам, соц. работникам и студентам. Казань, 1994.*

3. *Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. М., 1991.*

УПРАЖНЕНИЯ НА ОСОЗНАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ЭКСПРЕССИИ

Упражнение «Геометрическая фигура»

Участникам (всей группе или по очереди) предлагается очертить рукой в пространстве перед собой прямоугольник.

Задание обнаруживает очевидные вариации в проявлениях экспрессии. Один рисует в воздухе небольшую фигурку, едва вращая прямым указательным пальцем, не двигая при этом ни глазами, ни головой. Другой подключает энергию всей руки, его взгляд синхронно отслеживает контуры мнимой фигуры, движется голова и корпус тела. Третий «рубит» ладонью; словно перед ним некая твердь. А кто-то мягко оперирует кистью руки, прибегая к среднему или широкому жесту.

Упражнение «Слон»

В круг приглашаются 4—5 участников. Задание: представьте, что маленькие детки просят маму (или папу) показать, как ходит слон.

Как и следует ожидать, «слоны» бывают разные: ступающие мягко, осторожные и добрые, медлительные, качающиеся из стороны в сторону или тяжелые, неуклюжие, агрессивные. Каждый невольно воспроизводит свойственный ему режим сигнальной экспрессии. Стереотип навязчив, и коль у человека жесткий вариант телодвижений, то ему трудно вести себя иначе, даже если его просят об этом.

Упражнение можно продолжить, попросив тех же исполнителей показать, как ходит другое животное, например лиса, кошка. Обладатели мягкой экспрессии легко демонстрируют новый образ, наделяя его характерными чертами. У людей с жесткой экспрессией кошка весьма похожа на слона и наоборот.

Упражнение «Угощение чаем»

Участники по очереди (4—5 человек) должны представить себе дружескую вечеринку (или интимную встречу, деловую беседу) и поднести собравшимся чай. Прежде надо взять воображаемые блюда и чашки, расставить их на воображаемом подносе, налить в них воображаемый напиток, а затем с подноса подать каждому чашку на блюде.

Упражнение «Могу ли я представить?»

Участникам предлагается собраться в группы по 5 человек произвольно.

Задание: «Смотрите друг на друга и попытайтесь представить тот образ человека, который сейчас будет назван. Попробуйте увидеть этого человека плачущим, растерянным, обиженным, страдающим, когда он хитрит, грубит, дразнится».

Варианты: *романтик, продавец на рынке, добрый повар, выпивший, шут, царь (королева).*

Вопросы для обсуждения:

- Кого в названных образах было увидеть легко, кого трудно?
- Отчего это зависит?

Упражнение «Имитация интонации»

Ведущий вслух произносит строку всем знакомого стихотворения, но делает это с непривычными и неожиданными интонациями. Например, хорошо подходят строки: «В лесу родилась елочка, в лесу она росла, зимой и летом стройная, зеленая была». Можно прочесть:

У лукоморья дуб зеленый, золотая цепь на дубе том. И днем, и ночью кот ученый все ходит по цепи кругом.

Ведущий меняет интонации неожиданно внутри стихотворного отрывка и в конце, создавая непривычный мелодический рисунок. Присутствующие должны хором воспроизвести отрывок и все интонации ведущего. Обычно это удается не каждому, поскольку на слуху заученная и простенькая ритмика и мелодика стиха. Все слышат, кто резко «выпадает» из общего хора и выводит привычную звуковую палитру, а кто проявляет гибкость и может повторить задание близко к прозвучавшему оригиналу.

Упражнение «Кто Вы?»

Каждому участнику предлагается написать характеристику невербального поведения одного из студентов группы. Затем характеристики

зачитываются без указания адресата. Группа должна определять, кому принадлежит данная характеристика.

Литература

1. Бойко В. В. *Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других.* М., 1996.

2. Козлов Н.И. *Лучшие психологические игры и упражнения.* Екатеринбург, 1998.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МИМИЧЕСКОЙ ЭКСПРЕССИВНОСТИ

Упражнение «Как поживаете?»

Группе студентов предлагается мимически отреагировать в ответ на вопрос «Как поживаете?» следующим образом: «Спасибо, хорошо», «неважно», «не могу даже и ответить», «очень хорошо живу», «мерзко», «больше хорошо, чем плохо» и прочее. Пользоваться вербальными средствами при этом не разрешается, жесты допускаются в минимальной мере.

Упражнение «Стекло»

Участники разбиваются на пары и ведут мимический диалог якобы через толстое стекло, не пропускающее звука. Содержание диалога заранее оговаривается. Приведем один из примеров возможного содержания:

- Здравствуй! Как ты поживаешь?
- Спасибо, не очень хорошо...
- Что так?
- Много неприятностей...
- Какие же?
- Поссорился с мамой... кошка заболела... деньги потерял...
- Нужна помощь?
- Спасибо, я как-нибудь сам...
- Успеха тебе в преодолении несчастий!
- Ты очень добр. Спасибо еще раз.

Упражнение «Переживание»

Предлагается создать мимический портрет переживаемого состояния. Описание состояния (или настроения) фиксируется на карточке. Получивший карточку садится за стол перед аудиторией и выполняет задание. Аудитория не

знает содержания карточки, она угадывает состояние по мимике. Таким образом, это двойное упражнение: в прочтении мимики и в управлении мимикой.

Упражнение «Киносюжет»

Студенты делятся на несколько подгрупп, задумывают сюжет и содержание речевого общения, проигрывают задуманное в изоляции. Затем выносят на всеобщее обозрение, лишив звука разыгрываемые события. Зрители определяют суть происходящего по мимическим показателям.

Упражнение «Неожиданный гость»

Это упражнение выполняется всей группой одновременно. Группа образует два круга, так чтобы каждый в кругу имел своего «визави». Во внутреннем круге — «хозяин, открывающий дверь», во внешнем круге — «неожиданный гость». Внешний круг медленно движется. Когда образуется «визави», ведущий сообщает, кто же неожиданно пришел. «Хозяин» показывает свое отношение к появлению неожиданного гостя. Без учета жестких правил этикета

Упражнение «Мимический ответ на вопрос»

Студенты поочередно задают друг другу вопросы, но ответы на эти вопросы производятся строго ограниченно — только мимически.

Упражнение «Маски в общении»

Упражнение на осознание своих индивидуальных способов ухода от искреннего, открытого общения. Ведущий предлагает участникам на выбор карточки, где заданы маски:

- 1) безучастности;
- 2) прохладной вежливости;
- 3) высокомерной неприступности;
- 4) агрессивности («попробуй не выполнить мое желание»);
- 5) послушания или угодливости;
- 6) деланной доброжелательности или сочувствия;
- 7) простодушно-чудаковатой веселости.

Поскольку в группе больше семи человек, то 2-я и 6-я карточки повторяются.

Теперь участники по очереди должны продемонстрировать свою «маску».

Вариант 1. Каждому участнику надо вспомнить или придумать ситуацию, которая помогла бы изобразить маску и продемонстрировать ее всем.

Вариант 2. Каждый участник должен выбрать себе партнеров и инсценировать без слов или со словами ситуацию, соответствующую маске. Инсценирование заканчивается «живой фотографией»: маску нужно удерживать на лице не меньше двух минут.

Вариант 2 предпочтительнее, поскольку снижает тревожность и некоторую искусственность задания. После занятия можно дать *домашнее задание*: в тетради для самоанализа выпишите, какими «масками» вы чаще всего пользуетесь в жизни, чем они помогают и чем мешают в общении.

Упражнение «Улыбка»

Предлагается расставить товарищей по кругу в соответствии с тем, как воспринимается их улыбка:

- а) от напряженной до спокойной;
- б) от свободной до скованной;
- в) от радостной до грустной.

Сделать попытку передать доброжелательную улыбку по цепочке, глядя друг на друга.

Упражнение «Выражение лица»

Предлагается расположить товарищей по кругу в зависимости от выражения лица:

- а) от грустного до веселого;
- б) от располагающего к общению до настораживающего;
- в) от уставшего до отдохнувшего.

Упражнение «Зеркало»

Один человек показывает какую-либо гримасу соседу. Тот, в свою очередь, «передразнивает» его как можно точнее и передает дальше своему соседу. «Гримаса» передается по кругу. Упражнение заканчивается, когда она возвращается к первому участнику.

Так же «передаются» еще несколько эмоций.

Вопросы для обсуждения:

- Каков механизм узнавания эмоций и чувств?
- Легко ли было их передавать? Узнавать? Почему?
- Какие эмоции были труднее для воспроизведения? Почему?

Упражнение «Передача чувств»

Все встают в затылок друг другу. Последний поворачивает предпоследнего и передает ему мимикой какое-либо чувство (радость, гнев,

печаль, удивление и т. п.). Второй человек должен передать следующему это же чувство. У первого спрашивают, какое чувство он получил, и сравнивают с тем, какое чувство было послано вначале.

Литература

1. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т. П. *Основы конструктивного общения: Метод, пособие для преподавателей. Новосибирск — М., 1997.*

2. *Педагогическое мастерство и педагогические технологии: Учеб. пособие /Под ред. Л.К. Гребенкиной, Л.А. Байковой. М., 2000.*

Щуркова Н.Е. Практикум по педагогической технологии. М., 1998.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ

Упражнение «Крокодил»

Участники разбиваются на две команды. Каждая загадывает слово-понятие. Слово сообщается на ушко члену другой команды. Он может только изобразить это слово своими жестами и мимикой. Его группа задает наводящие вопросы.

Вопросы задаются так, чтобы на них можно было ответить «да», «нет», «не знаю».

Нельзя ничего говорить словами. Выигрывает та команда, которая сумеет разгадать большее количество слов.

Упражнение «Внешнее выражение эмоций»

Каждый участник получает репродукцию живописного портрета. Он должен «оживить» портрет, то есть принять позу, выражение лица и сказать несколько реплик, соответствующих мимике и позе изображенного.

Упражнение «Отражение эмоционального состояния» («Зеркало»)

Все участники разбиваются на пары. Один выполняет роль зеркала, которое должно отразить показанное партнером эмоциональное состояние. Упражнение выполняется с помощью мимики и пантомимы. Каждый выполняет упражнение по 3 раза (разные эмоциональные состояния).

Упражнение «Изображение»

Изобразить с помощью жестов и мимики психологические особенности человека (себя, другого), содержание пословицы, поговорки.

Упражнение «Чувство»

Участники пишут на листах бумаги какое-либо чувство. Карточки собираются и перетасовываются. Затем каждый участник выбирает любую карточку. Ему необходимо показать то чувство, которое написано на ней. Показ может быть мимическим или пантомимическим. Остальные высказываются о восприятии этого показа.

Ведущий не должен раскрывать секрет сразу после первых высказанных догадок. Необходимо, чтобы высказались все участники. Каждый показывает несколько чувств.

Вопросы для обсуждения:

- Воспринимали ли Вас адекватно?
- Почему были затруднения в определении чувства?
- Расскажите о своих впечатлениях.

Упражнение «Список эмоций»

Группе предлагается назвать как можно больше слов, обозначающих эмоции. Затем кто-то выходит и показывает эмоцию мимикой и жестами. Все отгадывают. Тот, кто отгадает первым, показывает свою эмоцию.

Усложнение: Упражнение проводится в кругу: один человек называет эмоцию — все ее показывают.

Вопросы для обсуждения:

- Какое слово было труднее всего показать?
- У всех ли было одинаковое выражение лица при изображении эмоции?

Почему?

• Могут ли люди испытывать одни и те же эмоции и иметь совершенно разное выражение лица? Когда? (привести пример).

Литература

1. Аникеева Н.П. *Воспитание игрой*. М., 1987.
2. Григорьева Т. Г., Линская Л.В., Усольцева Т. П. *Основы конструктивного общения: Метод, пособие для преподавателей*. Новосибирск — М., 1997.
3. Козлов Н.И. *Лучшие психологические игры и упражнения*. Екатеринбург, 1998. *Практикум по социально-психологическому тренингу / Под ред. Б.Д.Парыгина*. СПб., 1994.

НА РАЗВИТИЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ К НЕВЕРБАЛЬНЫМ СРЕДСТВАМ КОММУНИКАЦИИ

Упражнение «Прикосновение»

Участники закрывают глаза и осторожно идут навстречу друг другу. Можно аккуратно брать друг друга за руки, ощупывать, пытаться узнать. Нужно попытаться запомнить особенно приятные прикосновения; были ли такие люди, прикосновение которых даже в таких условиях было приятно; какие прикосновения в этом упражнении вызвали напряжение.

Это упражнение можно анализировать, но очень деликатно. Свои ощущения в доброжелательной форме высказывают только желающие.

Обсуждение:

- Как прикосновение влияет на процесс общения?
- Насколько приятны были прикосновения при столкновении?

Упражнение «Расстановка»

Предлагается расставить товарищей по кругу в соответствии с тем, как ощущаются их руки:

- а) от теплых до холодных;
- б) от мягких до жестких;
- в) от добрых до жестоких.

Предложить участникам попытаться сделать что-то, чтобы руки у всех стали:

- а) доброжелательными;
- б) жесткими;
- в) добрыми.

Упражнение «Анабиоз»

Участникам предлагается разделить на пары. В каждой паре игроки распределяют между собой роли «замороженного» и «реаниматора». По сигналу «замороженный» застывает в неподвижности, воображая погруженное в анабиоз существо — с окаменевшим лицом и пустым взглядом.

Задача «реаниматора» — в течение одной минуты вызволить партнера из анабиотического состояния, оживить его. «Реаниматору» запрещено прикасаться к «замороженному» или обращаться к нему с какими-либо словами. Все, чем он располагает, — это взгляд, мимика, жесты и пантомима.

Признаками успешной работы «реаниматора» можно считать произвольные реплики «замороженного», его смех, улыбку и другие эмоциональные проявления.

Критерии «выхода из анабиоза» устанавливаются самими участниками в зависимости от уровня их «квалификации»: они могут варьировать — от явных нарушений молчания и неподвижности до едва заметных изменений в выражении лица.

Упражнение «Зеркало»

Участникам предлагается разделить на пары и встать лицом друг к другу. Один из них делает какие-либо замедленные движения руками. Задача другого — в точности копировать все движения напарника, быть его «зеркальным отражением». В каждой паре участники самостоятельно подбирают нужную сложность движений и их темп.

В ходе игры участники «зеркала» довольно быстро научаются чувствовать тело партнера и схватывать логику движений.

От раза к разу следить за «оригиналом» легче, и все чаще возникают ситуации не только предвосхищения, но и опережения его движений. Освоив навыки двигательного подражания, участники могут попробовать свои силы и в более сложной игре: задача та же, но роли «оригинала» и «зеркала», ведущего и ведомого, не определены. Гибко подстраиваясь друг под друга, играющие стремятся двигаться в унисон.

Упражнение «Жесты»

В разговор вступают два человека. Свободно общаясь друг с другом, они должны обязательно использовать самые разнообразные жесты, причем как можно более активно. Группа следит, чтобы жестов было больше, но чтобы они были естественными в разговоре.

Упражнение «Приветствие»

Каждой участник должен поздороваться с каждым членом группы без слов, используя возможности мимики, жестов, пантомимы (движения тела). Если приветствия однообразны, следует напомнить способы приветствия из фильмов или национальные способы приветствия.

Упражнение «Актеры и зрители»

Участники делятся на две группы: первая — актеры, вторая — зрители.

Руководитель предлагает актерам темы инсценировок:

а) — идти против ветра;

- туда, куда не хочется;
- так, чтобы кого-нибудь не разбудить;
- б) — идти с тем, кто веселее всех;
- с тем, кто напоминает кого-нибудь из знакомых;
- с самым симпатичным для тебя человеком в этой группе;
- с тем, кто вызывает настороженность;
- с тем, кого бы ты хотел изменить.

Группа зрителей должна понять, кого показывают актеры. Затем группы меняются ролями, и предлагаются для разыгрывания следующая ситуация:

- мы куда-нибудь идем, и вдруг (встреча с неожиданностью)
- ...понимаем, что забыли что-нибудь;
- ...не хватает денег (нет жетона для телефона);
- ...видим человека, который нам очень нравится;
- ...видим человека, которому хотим понравиться;
- ...узнаем, что на чулке (рукаве и т. д.) дырка.

Обсуждение:

- Что помогает осознать, выразить чувство?
- Что помогает нам понять, что чувствует другой человек? После

обсуждения руководитель предлагает систематизировать невербальные реакции, которые помогают узнавать эмоцию, и классифицировать типичные жесты, пантомиму, мимику.

Упражнение «Наводка»

Участники разбиваются на две команды, каждая команда придумывает несколько слов, записывает их на отдельные листочки бумаги. Затем из чужой команды выбирают человека, которому дают прочитать слово. Он должен жестами объяснить своей команде, что это за слово, а команда должна угадать его. Затем выбирается другой человек из чужой команды, который «показывает» новое слово. Сравнивается, какая команда лучше справилась с заданием.

Упражнение «Сообщение»

На листе бумаги записывается небольшое сообщение. Затем с помощью жестов это сообщение передается партнеру по общению. Упражнение выполняется до тех пор, пока партнер не даст знать, что сообщение понято. Правильность понимания проверяется по записи. Упражнение может выполняться в парах или всеми участниками группы одновременно. Либо одна пара выполняет,

остальные участники группы являются зрителями. Затем можно сверить понимание ситуации всеми участниками занятия.

Упражнение «Эмоциональное состояние»

Изобразить эмоциональное состояние (гнев, радость, обиду, ожидание и т. д.) с помощью:

- мимики,
- жестов,
- мимики и жестов.

Упражнение «Пантомима»

Участники делятся на две команды. Каждой группе предлагается показать сюжет какой-либо сказки. Необходимо подобрать пантомимическое ее изображение. Первая подгруппа показывает, вторая подгруппа угадывает содержание сказки. Затем подгруппы меняются.

Упражнение «Этюды»

Разыграть небольшие этюды, «разговаривая» друг с другом с помощью жестов и мимики на темы:

- «Перед окнами вагона», «В шумном зале», «В рот воды набрал», «В театре»;
- «Разговор с иностранцем» — ему нужно узнать дорогу: в зоопарк, к врачу, на пристань, в гостиницу, в продуктовый магазин, в детский мир и т. д.

Стремиться с помощью жестов и мимики как можно точнее выражать свои мысли и понимать реплики партнера, вступать в контакт, поддерживать и усиливать его, завершать общение. Результаты обсудить.

Литература

1. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т. П. *Основы конструктивного общения: Методич. пособие для преподавателей.* Новосибирск — М., 1997.

2. Жуков Ю.М., Петровская Л.А., Растянников П.В. *Диагностика и развитие компетентности в общении.* М., 1990.

3. Митина Л.М. *Учитель как личность и профессионал (психологические проблемы).* М., 1994.

4. Петрова Е.А. *Жесты в педагогическом процессе: Учеб. пособие по курсу: «Основы пед. мастерства».* М., 1998.

УПРАЖНЕНИЯ НА ОСОЗНАНИЕ ИНТОНАЦИОННЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ РЕЧИ

Упражнение «Воспроизведи интонацию»

Ведущий произносит фразу с характерной интонацией, затем указывает на какого-либо участника. Он должен повторить эту интонацию, но произнести другую фразу. Варианты фраз:

- Ура! Привет! Угу!
- Да; Ох-хо-хо;
- Отставить!
- Один, совсем один;
- Ну, пожалуйста;
- Мой, хороший!
- Нет, никогда!
- Проказник!
- Мур-мур-мур;
- Здравствуйте!

Оттенки: радости, грусти, удивления, безразличия, наступательное™, робости, уверенного достоинства, уважения, иронии, страха, нежности, недовольства, восхищения, обиды, высокомерия.

Упражнение «Чувство и интонация»

На маленьких листочках бумаги группа пишет название любого чувства, эмоции, первой пришедшей на ум. Каждый участник делает это самостоятельно, не советуясь с соседом. Затем листки бумаги собираются, перетасовываются и раздаются вновь. Группа решает, какую фразу, строчку из стиха или обычное предложение взять за основу дальнейших действий.

После этого участники игры по очереди произносят эту фразу с интонацией, соответствующей тому чувству, которое записано у них на листке бумаги. Произнеся фразу, игрок ждет, пока выскажут свои догадки все остальные, потом сообщает, какое чувство он вкладывал в интонацию.

Упражнения позволяют расширить диапазон интонационной выразительности, а также помогают участникам обнаружить, насколько адекватно воспринимаются их интонации большинством.

Упражнение «Фраза»

Каждому участнику предлагается произнести одну общую для всех фразу: первому — как черепаха; второму — как маленький ребенок; третьему — как робот; четвертому — как пулеметная очередь и т. д.

Обсуждение: • Какой темп разговора в общении является самым выгодным?

Как это связано с конкретной ситуацией?

Какие чувства возникают при изменении темпа речи?

Упражнение «Различие интонации»

а) Произнести свое имя с разными интонациями. Посмотреть, как влияет интонация на восприятие.

б) Произнести фразу: «Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса к окружающим» — с разными интонациями (назидания, жалобы, заискивания, пренебрежения и злости).

в) Произнести фразу: «Дело случая, будут ли у нас в жизни хорошие друзья или нет», стараясь вызвать протест, интерес, сожаление и т. д.

Обсуждение:

• Роль интонации в достижении целей (принятие точки зрения, желание понять и продолжить разговор).

Упражнение «Тембр голоса»

Одному участнику предлагается пересадить всех в соответствии с тембром голоса. Каждый участник произносит «своим голосом» собственное имя. Прослушав эти голоса, ведущий должен рассадить всех, следуя принципу — от самого высокого голоса до самого низкого. Затем выбирается (или вызывается сам) еще один участник и корректирует расстановку участников по тембру голоса.

Чаще всего не требуется большого количества экспериментов, так как всем становится очевидно, что каждый «слышит по-своему».

Обсуждение:

- Влияние тембра голоса на восприятие партнера по общению.
- Конструктивные и деструктивные формы влияния на слушающего.
- Способы улучшения взаимопонимания.

Далее ведущий произносит фразу с визгливой интонацией и, наоборот, низким тембром: «Подойди ко мне».и спрашивает,

в каком случае подойдет ребенок и почему. Делается вывод о значении интонации в невербальном общении.

Упражнение «Пауза»

Каждому участнику по очереди предлагают сказать «люблю» с разной интонацией и проанализировать ощущения. Затем произносится одна и та же фраза без пауз, быстро и с паузами. Делается акцент на значении паузы в невербальном общении.

Обращается внимание студентов на то, что интонация и пауза, являясь средствами невербального общения, не могут использоваться без вербального общения, что еще раз говорит о взаимосвязи этих двух видов общения.

Литература

1. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т. П. *Основы конструктивного общения: Методич. пособие для преподавателей.* Новосибирск — Л., 1997.

УПРАЖНЕНИЯ НА ОСОЗНАНИЕ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕНИЯ

Упражнение «Приближение - удаление»

Группа делится на пары. Партнеры, приближаясь и удаляясь, заходя с боку и со спины, пытаются определить свои ощущения при приближении — при удалении.

После того как участники выскажутся, можно обсудить чувства людей в переполненном автобусе при нарушении дистанции субъективно осознаваемой безопасности. Обратит внимание на закономерное в этом случае возрастание тревожности.

Упражнение

Один участник стоит в центре, остальные приближаются к нему. Затем он приближается к остальным.

Обсуждение:

- Какие испытываем ощущения?
- Какие закономерности проявления чувств заметил каждый?

Упражнение 3. «Дистанция в общении»

Двум участникам, между которыми существует дружеская симпатия, предлагается поговорить:

- а) о погоде;
- б) о каком-либо вопросе, не предназначенном для посторонних (шепотом).

Остальные наблюдают изменения пространственного расположения в процессе беседы. В обсуждении обговариваются причины изменения дистанции в общении.

Обсуждение:

Участникам предлагается высказать свои предположения по поводу закономерностей в возникновении чувств и влияния этих чувств на процесс взаимодействия при нарушении дистанции субъективно осознаваемой безопасности.

Литература

Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т. П. Основы конструктивного общения: Методич. пособие для преподавателей.— Новосибирск — М., 1997.

УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ

НА ОСОЗНАНИЕ ВАЖНОСТИ ВИЗУАЛЬНОГО КОНТАКТА

Упражнение «Общение в парах»

Вся группа разбивается на пары и выполняет несколько заданий.

Инструкция: Встаньте (сядьте) спина к спине и постарайтесь вести оживленный диалог о чем-то важном для вас в течение 2—3 минут, оборачиваться, разумеется, нельзя. Затем обменяйтесь впечатлениями. • Один из вас садится на стул, другой продолжает стоять.

Вновь начинается диалог, в течение 2—3 минут говорите о своих проблемах. Затем сидящий и смотрящий меняются местами и продолжают диалог. • Установите зрительный контакт, пообщайтесь без слов в течение 2—3 минут.

Затем вербальный обмен впечатлениями, своими ощущениями.

В этом упражнении пары могут быть постоянными, а можно после каждого задания менять партнера произвольно или по желанию участников.

Игра «Пустое место»

Правила игры. Одна половина участников садится по кругу на стулья, другая — встает к ним за спину и кладет руки на спинку стула (если спинки нет, то руки заводятся за спину). Перед одним участником (водящим) никто на стуле не сидит — «пустое место». Его задача — переманить кого-нибудь из сидящих на «пустое место». Это нужно сделать без слов, внимательно посмотрев на того, кого к себе зовешь.

Если кто-то из участников увидел внимательный, приглашающий взгляд, он должен перебежать и занять пустое место. Тот, кто стоит за спиной, должен задержать убегающего, схватив его за плечи. Если партнер задержал убегающего, то участник с «пустым местом» переманивает другого, если нет, то теперь у него задача переманить к себе какого-нибудь участника (так же — глазами), т. е. снова приобрести партнера, и т. д. Через некоторое время партнеры меняются местами: тот, кто сидел, встает за спинку стула, а тот, кто стоял, садится.

Игра продолжается столько, сколько необходимо для создания свободного, раскрепощенного настроения в группе. Обычно это занимает 10 минут.

Дополнительный эффект упражнения — адаптация в группе, формирование доброжелательной атмосферы, снижение тревожности.

Упражнение «Контакт глаз»

Участникам предлагается образовать внутренний и внешний круги с одинаковым количеством человек. Стоящие внутри поворачиваются к центру спиной; лицом к каждому из них становится партнер из внешнего круга. Они должны в течение минуты смотреть друг на друга, не отводя взгляда, не гримасничая и не смеясь.

Предлагается обратить внимание на выражение глаз участников и дать им оценку по следующим критериям:

- а) легко или трудно смотреть в глаза;
- б) веселый или грустный взгляд;
- в) спокойный или напряженный взгляд;
- г) жесткий или мягкий взгляд.

Вариант: первый пожелавший должен расставить всех участников по кругу или разделить на две группы в соответствии с одним из критериев. Такую процедуру должны проделать все желающие.

Вопросы:

- Каким чаще всего бывает ваш взгляд?
- Помогает или мешает он в общении с людьми?

Литература

1. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т. П. *Основы конструктивного общения: Методич. пособие для преподавателей.* Новосибирск — М., 1997.

2. Прутченков А. С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. Л., 1991.

3. Петрова Е.А. Жесты в педагогическом процессе: Учеб. пособие по курсу «Основы пед. мастерства». М., 1998.

4. Психология делового общения/Авт.- сост. Ю.А. Фомин. Минск, 1999.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ МЕТОДИК

**Компонент модели: диагностический комплект
методик**

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ (В ПРЕДЕЛАХ ОБОЗНАЧЕННЫХ ЭМОЦИЙ) МЕТОДИКА В.М. МИНАЕВОЙ

/Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений. — М.: АРКТИ, 1999. — 48 с/.

1. Задание «**Изучение восприятия детьми графического изображения**» (проводится индивидуально).

Ребенку предлагают карточки с графическим изображением радости, горя, страха, гнева, удивления и т.д. Предъявляют их по одной с вопросом: "Какое это лицо?". *Обработка данных.* Выясняют, как воспринимают дети графические изображения эмоциональных состояний.

Таблица 1

Ф. И. ребенка	Радость	Грусть	Страх	Гнев	Удивление

2. Задание «**Изучение особенностей использования детьми мимики и пантомимики при демонстрации заданной эмоции**» (проводится индивидуально, в двух сериях).

Первая серия. Ребенку предлагают продемонстрировать веселого, печального, испуганного, сердитого, удивленного мальчика (девочку). Каждое эмоциональное состояние называют по мере выполнения.

Вторая серия. Ребенку предлагают назвать и изобразить героя сказки или мультфильма, который был веселым, грустным, испуганным, сердитым, удивленным. Эмоциональное состояние героя называют по мере выполнения задания или отказа от выполнения предыдущего.

В таблицу 2 записывают, какой персонаж выбрал ребенок.

Таблица 2

Ф.И. ребенка	Радость	Грусть	Страх	Гнев	Удивление

Обработка данных. Анализируют использование детьми выразительных средств при показе каждого эмоционального состояния.

3. Задание **«Изучение понимания детьми эмоциональных состояний людей»** (проводится индивидуально).

Ребенку предлагают ответить на вопросы:

Когда бывает интересно?

Когда человек удивляется?

Когда человек получает удовольствие?

Когда бывает стыдно?

Когда бывает страшно?

Когда человек злится?

Когда бывает радостно?

Когда у человека горе?

Каждый следующий вопрос задают после ответа ребенка на предыдущий.

Ответы заносятся в таблицу.

Таблица 3

Ф.И. детей	ответы

4. Задание **Изучение понимания детьми своего эмоционального состояния** (проводится индивидуально или группой в течение нескольких дней. За один раз дети рисуют две-три эмоции.)

Детям предлагают вспомнить и нарисовать ситуацию, когда они испытывали интерес, удивление, удовольствие, стыд, страх, злобу, горе, радость.

Обработка данных. Оценивают содержательную сторону детских работ, расположение изображения на листе бумаги, величину изображения, использование цвета.

ТЕСТ ТРЕВОЖНОСТИ Р. ТЭММЛ, М. ДОРКИ, В. АМЕН.

МЕТОДИКА "ВЫБЕРИ НУЖНОЕ ЛИЦО".

ПРОЕКТИВНАЯ ДИАГНОСТИКА ДЕТЕЙ.

ИСТОЧНИК: <http://psycabi.net/testy/645-tes>

Рис.1. Игра с младшими детьми: «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное? Он (она) играет с малышами».

Рис.2. Ребенок и мать с младенцем: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом».

Рис.3. Объект агрессии: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.4. Одевание: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) одевается».

Рис.5. Игра со старшими детьми: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми».

Рис.6. Укладывание спать в одиночестве: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) идет спать».

Рис.7. Умывание: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной».

Рис.8. Выговор: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.9. Игнорирование: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.10. Агрессивное нападение: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.11. Собираание игрушек: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки».

Рис.12. Изоляция: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.13. Ребенок с родителями: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой».

Рис.14. Еда в одиночестве: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) ест».

Выбор ребенком соответствующего лица и его словесные высказывания фиксируются в специальном протоколе.

Рисунок	Высказывание ребенка	Выбор	
		Веселое лицо	Грустное лицо
1. Игра с младшими детьми			
2. Ребенок и мать с младенцем			
3. Объект агрессии			
4. Одевание			
5. Игра со старшими детьми			
6. Укладывание спать в одиночестве			
7. Умывание			
8. Выговор			
9. Игнорирование			
10. Агрессивность			
11. Собираание игрушек			
12. Изоляция			
13. Ребенок с родителями			
14. Еда в одиночестве			

Протоколы, полученные от каждого ребенка, далее подвергаются анализу, который имеет две формы: количественную и качественную. Ключ, интерпретация. Количественный анализ. На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14): $ИТ = \frac{\text{Число эмоциональных негативных выборов}}{14} \times 100\%$

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы: а) высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%); б) средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%); в) низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

Качественный анализ Ребенок анализируется индивидуально. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной (и подобной ей) ситуации.

Особенно высоким проективным значением обладают рис. 4 («Одевание»), 6 («Укладывание спать в одиночестве»), 14 («Еда в одиночестве»). Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, вероятнее всего, будут обладать наивысшим ИТ. Дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рис. 2 («Ребенок и мать с младенцем»), 7 («Умывание»), 9 («Игнорирование») и 11 («Собирание игрушек»), с большей вероятностью будут обладать высоким или средним ИТ. Как правило, наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения ребенок-ребенок («Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Игра со старшими детьми», «Агрессивное нападение», «Изоляция»).

Значительно ниже уровень тревожности в рисунках, моделирующих отношения ребенок – взрослый («Ребенок и мать с младенцем», «Выговор», «Игнорирование», «Ребенок с родителями»), и в ситуациях, моделирующих повседневные действия («Одевание», «Укладывание спать в одиночестве», «Умывание», «Собирание игрушек», «Еда в одиночестве»).

Обследование эмоционально-оценочной лексики

в группе для детей с нарушением слуха

/модифицированная методика Ежковой Н.С./

Задание 1. Критерии оценки идентификации эмоциональных состояний с использованием эмоционально-оценочной лексики

Характеристика ответа		Баллы	Начало года	Конец года
Адекватный	I. Ответ верный (даже при условии пользования табличкой) (весёлое (радостное, счастливое); грустное (печальное, унылое, бедное); испуганное (трусливое); злое (гневное, грозное, жестокое, сердитое, яростное, бессердечное); удивлённое (изумлённое, обескураженное).	5-4		
	I. 1. Употребление однокоренных слов (например, рад (лицо радостное), зло (лицо злое)) или слов с наречием «очень» (например, лицо очень печальное) II. Ответ не совсем точный, но свидетельствующий о понимании эмоциональной нагрузки слова А) несоответствие литературным нормам словообразования(например, лицо испугливое,	4-3	3	4

	испугатое (лицо испуганное)); Б) называемое слово морфологически не согласуется со словом «лицо» (например, рады, грубость).			
	III. Ответ содержит в себе слова-антонимы с приставкой не- или без- (например, негрустное (лицо весёлое), безрадостное (лицо грустное))	3-2		
	IV. Ответ содержит слова общей оценки (например, хорошее, отличное, красивое, плохое)	2-1		
Неадекватный	I. Ответ содержит в себе слова из одного семантического ряда со словом, обозначающим пиктограмму (например, улыбка, смеётся (лицо радостное), плачет (лицо грустное), ругается (лицо злое), пожар (лицо удивлённое), ужасное (лицо испуганное)); II. Называние ситуации, в которой может возникнуть данная эмоция (например, Пожар увидел (лицо испуганное)); III. В качестве ответа предлагается междометие (например, О! Ой! (лицо испуганное или удивлённое)); IV. Слово неверно характеризует данное эмоциональное состояние (например, вежливое (лицо испуганное)); V. Ответ получен не был.	0		

Задание 2. Критерии оценки владения произвольной мимикой

Характеристика мимики при демонстрации заданной эмоции	Баллы	Начало года	Конец года
1. Эмоция передана точно. Мимика естественна и достаточно богата; при изображении эмоции участвуют глаза, мышцы лица. Возможны голосовые вокализации.	5-4	4	4
1. Эмоция передана недостаточно точно: а) утрированно; б) вяло, «смазано»; в) «двойко» (например, ребёнок хмурит брови, пытается «оскалить зубы» при изображении «злого лица», но при этом вместо оскала у него получается улыбка). Мимика не естественна, скупа, мышцы лица скованны.	3-2		
1. Эмоциональное переживание передаётся неверно: а) замена мимики одной эмоции на другую (например, при задании показать «весёлое лицо» испытуемый демонстрирует «грустное»); б) неверная демонстрация (например, испытуемый выпячивает нижнюю губу при изображении «испуганного лица», при этом глаза выражают спокойствие); в) калькирование эмоции с пиктограммы (например, при изображении «испуганного лица» испытуемый широко	1		

открывает рот). Мимика бедна, лицо порой анемично.	0		
2. Испытуемый «помогает» себе пальцами рук (например, растягивает уголки рта в стороны и вверх при изображении «весёлого лица»).	0		
3. Отказ от выполнения задания («Не знаю, как», «Не могу», «Не хочу»).			

**ИССЛЕДОВАНИЕ ХАРАКТЕРА ПРОЯВЛЕНИЙ
ЭМПАТИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ И ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ
МЕТОДИКА ЩЕТИНИНОЙ А. М.**

Щетинина А.М. Диагностика социального развития ребенка: Учебно-методическое пособие. - Великий Новгород: НовГУ им. Ярослава Мудрого, 2000. – 88 с. /

№	Проявление эмпатических реакций и поведения	Часто	Иногда	Никогда
1	Проявляет интерес к эмоциональному поведению других.			
2	Спокойно издалека смотрит в сторону ребенка, переживающего какое-либо состояние.			
3	Подходит к переживающему ребенку, спокойно смотрит на него.			
4	Пытается привлечь внимание взрослого к эмоциональному состоянию другого.			
5	Ярко, эмоционально реагирует на состояние другого, заражается им.			
6	Реагирует на переживания другого, говоря при этом: «А я не плачу», «А у меня тоже», «А мне тоже..?»			
7	«Изображает» сочувствие, глядя при этом на взрослого, ожидает похвалы, поддержки.			
8	Сообщает взрослому, как он пожалел, помог другому.			
9	Предлагает переживающему эмоциональное состояние ребенку что-либо (игрушку, конфетку и пр.)			
10	Встает рядом с ребенком, беспомощно смотрит на него, на взрослого.			
11	Проявляет сочувствие только по просьбе взрослого (успокаивает, обнимает, гладит и пр.).			
12	Активно включается в ситуацию, по собственной инициативе помогает, гладит, обнимает и пр., т.е. производит успокаивающие действия.			

Обработка полученных результатов

Количественная:

- если ребенок **часто** ведет себя адекватно поведению, означенному в пунктах 1, 5, 9, 12, то за каждое из этих проявлений он получает 6 баллов, что в сумме будет составлять 24 балла;
- если подобные формы поведения он обнаруживает лишь **иногда**, то ему присваивается за каждую по 5 баллов;
- если форма поведения ребенка **часто** адекватна означенным в пунктах 4, 6, 7, 8, то за них он получает по 4 балла;
- если проявление данных форм поведения (4, 6, 7, 8) наблюдается у ребенка **лишь иногда**, то он получает за них 3 балла;
- если поведение ребенка часто соответствует описанным в пунктах 2,3, 10, 11, то ставится по 2 балла;
- если ребенок **никогда** не проявляет указанного поведения, то ставим 0 баллов.

Качественная интерпретация данных.

Если ребенок проявляет интерес к состоянию другого, ярко эмоционально на него реагирует и идентифицируется с ним, активно включается в ситуацию, пытается помочь, успокоить другого, то это может интерпретироваться как проявление ребенком гуманистической формы (высокой) проявления эмпатии. К детям с гуманистическим типом эмпатии относятся те, кто набрал от 20 до 24 баллов.

В том случае, когда ребенок пытается отвлечь внимание взрослого на себя, эмоционально реагирует на переживания другого, но при этом говорит: "А я не плачу никогда..." и т.п., если ребенок, стремясь получить похвалу, одобрение взрослого, лишь изображает сочувствие, сопереживание другому, то все эти показатели рассматриваются как проявление эгоцентрической эмпатии. Эгоцентрическую эмпатию проявляют дети, набравшие от 12 до 16 баллов.

Дети, не проявляющие интереса к эмоциональному состоянию других, слабо реагирующие на их переживания и совершающие эмпатийные действия лишь по побуждению взрослого, могут быть отнесены к низкому уровню развития эмпатии. Это дети, которые получают от 1 до 8 баллов.

Дети с количеством баллов от 17 до 19 могут быть отнесены к проявляющим смешанный тип эмпатии.

Если же балл ребенка колеблется в пределах 11, то можно предположить, что развитие эмпатии у него идет по типу эгоцентрической.

ИССЛЕДОВАНИЕ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ (МЕТОДИКА ОДРЭВ) ЗАХАРОВОЙ Е.И., КАРАБАНОВОЙ О.А.

Исходя из того что эмоциональная сторона детско-родительского взаимодействия представляет собой сложное структурное образование, где отдельные элементы находятся в тесной взаимосвязи, Е.И.Захарова [Захарова Е.И., 1996, 2002] разработала опросник для родителей — «Опросник детско-родительского эмоционального взаимодействия» (ОДРЭВ), — позволяющий опосредованно выявлять степень выраженности каждой отдельной характеристики взаимодействия в каждой конкретной диаде. Опросник содержит 66 утверждений и направлен на выявление выраженности 11 параметров эмоционального взаимодействия матери и ребенка дошкольного возраста, объединенных в три блока.

1. Блок чувствительности:

- способность воспринимать состояние ребенка (утверждения 1, 23, 45, 12, 34, 56);
- понимание причин состояния (13, 35, 57, 2, 24, 46);
- способность к сопереживанию (3, 25, 47, 14, 36, 58).

2. Блок эмоционального принятия:

- чувства, возникающие у матери во взаимодействии с ребенком (15, 37, 59, 4, 26, 48);
- безусловное принятие (5, 27, 49, 16, 38, 60);
- отношение к себе как к родителю (17, 39, 61, 6, 28, 50);
- преобладающий эмоциональный фон взаимодействия (7, 29, 51, 18, 40, 62).

3. Блок поведенческих проявлений эмоционального взаимодействия:

- стремление к телесному контакту (19, 41, 63, 8, 30, 52);
- оказание эмоциональной поддержки (9, 31, 53, 20, 42, 64);
- ориентация на состояние ребенка при построении взаимодействия (21, 43, 65, 10, 32, 54);
- умение воздействовать на состояние ребенка (11, 33, 55, 22, 44, 66).

Обоснование выбора именно этих показателей детско-родительского взаимодействия Е. И. Захарова дает в своих публикациях [Захарова Е.И., 1996, 2002].

Процедура проведения опросника

Каждая характеристика диагностируется с помощью шести утверждений, три из которых носят положительный характер (первые три из указанных в скобках) — согласие с данным утверждением свидетельствует о высокой степени выраженности качества и три — отрицательный (вторая тройка утверждений, указанных в скобках) — согласие с данным утверждением означает низкую степень выраженности качества.

Степень своего согласия с предложенными утверждениями испытуемый должен выразить с помощью пятибалльной шкалы, расположенной на бланках опросника рядом с инструкцией. Таким образом, заполняющий анкету родитель шесть раз высказывает степень своего согласия с утверждениями, касающимися каждой из указанных характеристик взаимодействия. Наличие утверждений, имеющих положительную и отрицательную направленность, повышает достоверность полученной оценки.

Для получения стандартных баллов, которыми удобно оценивать выделенные характеристики, предлагается объединить показатели, относящиеся к каждой из них, и преобразовать по формуле:

$$\frac{a + b + c - d - e - f + 13}{5},$$

где a, b, c — оценки положительных утверждений; d, e, f — оценки отрицательных утверждений.

Таким образом, складываются оценки положительных утверждений и вычитаются оценки отрицательных. В результате указанных вычислений можно измерять степень выраженности каждой характеристики в интервале от 0,5 до 5 баллов.

Характеристика взаимодействия	Среднее значение (M)	Критериальное значение (N)
Способность воспринимать	4,22	3,7

Характеристика взаимодействия	Среднее значение (M)	Критериальное значение (N)
состояние		
Понимание причин состояния	3,85	3,2
Эмпатия	3,39	2,8
Чувства родителей в ситуации взаимодействия	3,9	3,3
Безусловное принятие	3,84	3,2
Принятие себя в качестве родителя	3,78	3,1
Преобладающий эмоциональный фон	3,66	3,0
Стремление к телесному контакту	4,03	3,3
Оказание эмоциональной поддержки	3,47	2,8
Ориентация на состояние ребенка при построении взаимодействия	2,95	2,3
Умение воздействовать на эмоциональное состояние ребенка	3,8	3,2

Для каждого показателя автором методики при ее апробации были подсчитаны средние и критериальные значения (табл.).

Указанная в таблице величина N является тем крайним значением, которое, с учетом среднего квадратичного отклонения, может принимать отдельная характеристика, не выходя из области средних значений. В том случае, если в конкретной диаде показатель принимает значение ниже обозначенного N, мы можем вынести заключение о дефиците соответствующей характеристики эмоциональной стороны взаимодействия.

Сам опросник приводится ниже.

Анкета

Ф.И.О. _____
 Возраст _____
 родителя _____
 Возраст _____
 ребенка _____
 Пол ребенка _____
 Который по старшинству в семье _____
 Полная или неполная семья _____
 Дата обследования _____

Инструкция

Уважаемые родители!

Оцените справедливость следующих утверждений, используя пятибалльную шкалу: 5 — абсолютно верно; 4 — скорее всего это так; 3 — в некоторых случаях верно; 2 — не совсем верно; 1 — абсолютно неверно.

Опросник

- 1 Я сразу замечаю, когда мой ребенок расстроен.
- 2 Когда мой ребенок обижается, то невозможно понять, по какой причине.
- 3 Когда моему ребенку больно, мне кажется, я тоже чувствую боль.
- 4 Мне часто бывает стыдно за моего ребенка.
- 5 Что бы ни сделал мой ребенок, я буду любить его.
- 6 Воспитание ребенка — сложная проблема для меня.
- 7 Я редко повышаю голос.
- 8 Если часто обнимать и целовать ребенка, можно заласкать его и испортить его характер.
- 9 Я часто даю понять моему ребенку, что верю в его силы.
- 10 Плохое настроение моего ребенка не может быть оправданием его непослушания.
- 11 Я легко могу успокоить моего ребенка.
- 12 Чувства моего ребенка для меня загадка.
- 13 Я понимаю, что мой ребенок может грубить, чтобы скрыть обиду.
- 14 Часто я не могу разделить радость моего ребенка.
- 15 Когда я смотрю на своего ребенка, то испытываю любовь и нежность, даже если он плохо себя ведет.

- 16 Я многое хотел(а) бы изменить в своем ребенке.
- 17 Мне нравится быть матерью (отцом).
- 18 Мой ребенок редко спокойно реагирует на мои требования.
- 19 Я часто глажу моего ребенка по голове.
- 20 Если у ребенка что-то не получается, он должен справиться с этим самостоятельно.
- 21 Я жду пока ребенок успокоится, чтобы объяснить ему, что он не прав.
- 22 Если мой ребенок разбаловался, я уже не могу его остановить.
- 23 Я чувствую отношение моего ребенка к другим людям.
- 24 Часто я не могу понять, почему плачет мой ребенок.
- 25 Мое настроение часто зависит от настроения моего ребенка.
- 26 Мой ребенок часто делает вещи, которые сильно мне досаждают.
- 27 Ничто не мешает мне любить своего ребенка.
- 28 Я чувствую, что задача воспитания слишком сложна для меня.
- 29 Мы с моим ребенком приятно проводим время.
- 30 Я испытываю раздражение, когда ребенок буквально «липнет» ко мне.
- 31 Я часто говорю ребенку, что высоко ценю его старание и достижения.
- 32 Даже когда ребенок устал, он должен довести начатое дело до конца.
- 33 У меня получается настроить ребенка на серьезные занятия.
- 34 Часто мой ребенок кажется мне равнодушным, и я не могу понять, что он чувствует.
- 35 Я всегда понимаю, почему мой ребенок расстроен.
- 36 Когда у меня хорошее настроение, капризы ребенка не могут испортить его.
- 37 Я чувствую, что мой ребенок любит меня.
- 38 Меня удручает, что мой ребенок растет совсем не таким, каким мне хотелось бы.
- 39 Я верю, что могу справиться с большинством ситуаций и проблем в воспитании моего ребенка.
- 40 Часто у нас с ребенком возникает взаимное недовольство.
- 41 Мне часто хочется взять ребенка на руки.
- 42 Я не поощряю мелкие успехи ребенка. Это может избаловать его.
- 43 Бесполезно требовать что-то от ребенка, когда он устал.
- 44 Я не в силах изменить плохое настроение ребенка.
- 45 Мне достаточно только посмотреть на ребенка, чтобы почувствовать

его настроение.

- 46 Часто радость ребенка кажется мне беспричинной.
- 47 Я легко заражаюсь весельем моего ребенка.
- 48 Я очень устаю от общения со своим ребенком.
- 49 Я многое прощаю своему ребенку из-за любви к нему.
- 50 Я нахожу, что я гораздо менее способна хорошо заботиться о своем ребенке, чем ожидал(а).
- 51 У меня часто возникают спокойные, теплые отношения с моим ребенком.
- 52 Я редко сажаю ребенка к себе на колени.
- 53 Я часто хвалю своего ребенка.
- 54 Я никогда не нарушаю распорядок дня ребенка.
- 55 Когда мой ребенок устал, я могу переключить его на более спокойное занятие.
- 56 Мне тяжело понять желания моего ребенка.
- 57 Я легко могу догадаться, что беспокоит моего ребенка.
- 58 Иногда я не понимаю, как ребенок может расстраиваться по таким пустякам.
- 59 Я получаю удовольствие от общения с ребенком.
- 60 Не всегда легко принять моего ребенка таким, какой он есть.
- 61 Мне удастся научить ребенка, что и как делать.
- 62 Наши занятия с ребенком часто заканчиваются ссорой.
- 63 Мой ребенок любит ко мне прижиматься.
- 64 Я часто бываю строгой (строгим) со своим ребенком.
- 65 Лучше отказаться от посещения гостей, когда ребенок «не в духе».
- 66 Когда ребенок расстроен и ему трудно успокоиться, мне бывает трудно помочь ему.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

*методика К.Маслач, С.Джексон
/ в адаптации Н.Е.Водопьяновой/*

/Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., 2002. С.360-362/

Инструкция. В опроснике даны 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Если указанное в опроснике чувство никогда не

возникало, то в ответе ставится 0 – никогда. Если такое чувство появлялось, следует указать, как часто оно ощущалось. В этом случае поставить отметку в графе соответствующей частоте переживаний: 0 – никогда, 1 – очень редко, 2 – редко, 3 – иногда, 4 – часто, 5 – очень часто, 6 – всегда.

Лист для ответов

Ф.И.О. _____

Должность _____

Возраст _____

Пед. стаж _____

Утверж- дение	Никогд а 0 баллов	Очень редко 1 балл	Редко 2 балла	Иногд а 3 балла	Часто 4 балла	Очень часто 5 баллов	Всегда 6 баллов
------------------	-------------------------	--------------------------	---------------------	--------------------------	---------------------	-------------------------------	-----------------------

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.
2. К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон.
3. Я чувствую себя усталым, когда встаю утром и должен идти на работу.
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои воспитанники, и использую это в интересах дела.
5. Я общаюсь со своими воспитанниками без лишних эмоций.
6. Я чувствую себя энергичной и воодушевленной.
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях.
8. Я чувствую угнетенность и апатию
9. Я могу позитивно влиять на продуктивность деятельности своих воспитанников.
10. В последнее время я стала более равнодушной по отношению к тем, с кем работаю
11. Окружающие скорее утомляют меня, чем радуют.
12. У меня много планов, и я верю в их осуществление.
13. Я испытываю все больше жизненных разочарований.
14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше.
15. Бывает мне безразлично, что происходит с моими коллегами
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и от всех.
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества при общении.
18. Я легко общаюсь с людьми независимо от их статуса и характера.
19. Я многое успеваю сделать.
20. Я чувствую себя на пределе возможностей.
21. Я много смогу ещё достичь в своей жизни.
22. Бывает, что начальство и коллеги перекладывают на меня груз своих проблем

«Ключ» опросника «Психическое выгорание»

Субшкала	Номер утверждения	Максимальная сумма баллов
Эмоциональное истощение	1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20	54
Деперсонализация	5, 10, 11, 15, 22	30
Редукция личных достижений	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	48

Обработка и интерпретация результатов проводится следующим образом: в соответствии с «ключом» подсчитываются суммы баллов по трем субшкалам и фиксируются в «Листе для ответов».

Интерпретация результатов проводится на основании сравнения полученных оценок со средними значениями в исследуемой группе или с демографическими данными.

**Уровни «выгорания»
(данные американской выборки)**

Субшкала	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Эмоциональное истощение	0 - 16	17 - 26	27 и более
Деперсонализация	0 - 6	7 - 12	13 и более
Редукция личных достижений	39 и больше	38 - 32	31 - 0

Эмоциональное истощение:

- наличие чувства усталости и эмоциональной пустоты, депрессивного настроения;
- у работника отсутствует желание идти на работу, он физически и психологически не способен работать полный рабочий день;
- появляется раздражительность и холодность по отношению к окружающим людям;

- могут появиться симптомы физического здоровья (головные боли, бессонница).

Деперсонализация:

- наблюдаются нарушения отношений с другими людьми;
- появляются излишняя конформность, чувство зависимости;
 - повышается негативизм, скепсис, а порой и проявление циничности, раздражительности и нетерпимости при общении к подчиненным, воспитанникам, клиентам;
 - проявляется равнодушие к бедам и проблемам коллег, своих воспитанников и клиентов.

Редукция личных достижений:

- снижение уровня самооценки (низко оценивают успехи своей собственной работы и степень своей профессиональной компетентности);
- проявления негативного отношения к работе;
- снижение творческой активности профессионализма и продуктивности его работы;
- незаинтересованность в результатах своего труда, нежелание совершенствовать свою профессиональную деятельность.

ИССЛЕДОВАНИЕ «СОСТОЯНИЯ ВАШЕЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ»

методика К. Либельт

Инструкция. Обведите кружочком одну из четырех цифр в графах справа напротив описания каждого симптома в зависимости от того, как часто вы обнаруживаете этот симптом у себя.

Обработка результатов. Сложите обведенные цифры.

0 – 25 – эта сумма может вас не беспокоить. Однако все – таки обратите внимание на сигналы вашего организма, постарайтесь устранить слабые места.

26 – 45 – поводов для беспокойства нет и в этой ситуации. Однако не игнорируйте предупреждающие сигналы. Подумайте, что вы можете сделать для вашего организма.

46 – 60 – ваша нервная система ослаблена. Для здоровья необходима перемена образа жизни. Проанализируйте вопросы и ответы на них. Так вы найдете направление необходимых перемен.

60 и более баллов – ваши нервы сильно истощены. Необходимы срочные меры. Обязательно обратитесь к врачу.

№ п/п	Симп- том	Нет	Редко	Да	Очень часто
1.	Часто ли вы бываете раздражены, нервничаете, ощущаете беспокойство?	0	3	5	10
2.	Часто ли у вас учащенный пульс и сердцебиение?	0	2	3	6
3.	Часто ли вы быстро устаете?	0	2	4	8
4.	Страдаете ли вы повышенной чувствительностью к шуму, шороху или свету?	0	2	4	8
5.	Бывают ли у вас резкие смены настроения, возникает чувство неудовлетворенности?	0	2	3	6
6.	Вы спите беспокойно, часто просыпаетесь? Страдаете бессонницей?	0	2	4	8
7.	Страдаете ли вы непроизвольным потоотделением?	0	2	3	6
8.	Затекают ли у вас мышцы? Ощущаете ли вы непривычное щекотание, подергивание в суставах?	0	2	4	8
9.	Страдаете ли вы забывчивостью, часто плохо способны концентрировать внимание?	0	2	4	8
10.	Страдаете ли вы от зуда?	0	2	3	6
11.	Необходимо ли вам в вашей профессиональной деятельности быть «на высоте»?	0	2	4	8
12.	Часто ли вы бываете в плохом настроении, проявляете агрессивность? Быстро ли вы теряете самообладание?	0	2	4	8
13.	Копите ли вы неприятности в себе?	0	2	4	8
14.	Ощущаете ли вы недовольство самим собой и окружающим миром?	0	2	4	8
15.	Курите ли вы?	0	2	5	10
16.	Бывают ли у вас неприятности? Мучают ли страхи?	0	2	4	8
17.	Есть ли у вас недостаток в возможности подвигаться на свежем воздухе?	0	2	4	8
18.	Есть ли у вас недостаток в возможности разрядиться, обрести душевное равновесие?	0	2	4	8

ТЕСТ САН (модифицированный)

В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, В. Б. Шарай и М. П. Мирошников
 Протокол успешности тренинга психической саморегуляции

Дата:

Ф.И.

До занятия

Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
Расслабленный	3 2 1 0 1 2 3	Напряженный
Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный
Настроение	3 2 1 0 1 2 3	Настроение плохое
хорошее		
Самочувствие		
хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое

После занятия

Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
Расслабленный	3 2 1 0 1 2 3	Напряженный
Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный
Настроение	3 2 1 0 1 2 3	Настроение плохое
хорошее		
Самочувствие		
хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое

- саморегуляция (контроль импульсов и управление эмоциями, выражение эмоций, блокировка негативных эмоциональных состояний);
 - регуляция взаимоотношений (социальные навыки, умение строить отношения с окружающими);
 - рефлексия (самоосознание, рациональное осмысление эмоций, выявление собственных мотивов);
 - эмпатия (эмоционально-когнитивная децентрация).
- Базовые компоненты, группируясь образуют четыре функциональных блока:
- поведенческий (управление) – саморегуляция + регуляция взаимоотношений;
 - когнитивный (понимание) – рефлексия + эмпатия;
 - интраперсональный (направленность на себя) - саморегуляция + рефлексия;
 - интерперсональный (направленность на других) - регуляция отношений с другими + эмпатия

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамян Л.А. Эмоциональное благополучие ребёнка как основополагающий фактор развития личности. /Л.А. Абрамян // Диагностика и регуляция эмоциональных состояний. Ч. 2. - Одесса, 1990. С 2-7.
2. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду /Е.А. Алябьева. - Москва: Сфера, 2003.- 88 с.
3. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании: Учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений /Е. А. Медведева, И. Ю. Левченко, Л. Н. Комиссарова, Т. А. Добровольская. — Москва: Издательский центр «Академия», 2001. — 248 с.
4. Арт-терапия в гештальте. Сборник материалов Московского Гештальт Института. /Сост. Д. Хломов.- М.: Общество Практикующих Психологов «Гештальт-подхлд», 2012. – 95 с.
5. Бехтерев В. М. Проблемы развития и воспитания человека : Избр. психол. тр. / под ред. Брушлинского А. В. и Кольцовой В. А.; сост. и коммент. В. А. Кольцовой; Акад. пед. и соц. наук, Моск. психол.-соц. ин-т. — М. : Изд-во "Ин-т практ. психологии" ; Воронеж : НПО "МОДЭК", 1997. — 416 с. — (Психологи отечества: Избранные психологические труды: в 70 т. / Гл. ред. Д. И. Фельдштейн).
6. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: норма и отклонения. /Г.М. Бреслав. – М.: Педагогика, 1990. – 144 с.
7. Буренина И. А. Театр всевозможного: От игры до спектакля. Выпуск 1.– СПб.: Музыкальная палитра, 2002. – 114 с.
8. Буренина А. И. Ритмическая мозаика / А.И. Буренина. - СПб.: ЛОИРО, 2000. – 220 с.
9. Буренина А. И. Коммуникативные танцы-игры для детей. Учеб пособие. - СПб.: Издательство «Музыкальная палитра», 2004. – 56 с.
10. Васина Е. Н., Барыбина А. А. «Я + я», «я + Я» - арт-альбомы для семейного консультирования. Комплект (2 арт-альбома + методическое пособие). – 2-е изд. – М.: Генезис, 2014. – 28 с. +12 с.:ил
11. Велиева С.В. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста : [Учеб.-метод. пособие] / С. В. Велиева . – Санкт-Петербург : Речь, 2007 – 237 с.
12. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - Москва: Педагогика-пресс, 1996.- 102 с.

13. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии / Л.С. Выготский. – Санкт-Петербург: СОЮЗ, 1999. – 224 с.
14. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. – М.:Сфера, 2008. – 160 с.
15. Гайворонская Т.А., Деркунская В.А. Развитие эмпатии у старших дошкольников в театрализованной деятельности. Методическое пособие. - М.: Центр педагогического образования, 2007. – 144 с.
16. Гештальт-терапия с детьми. «Детство и волшебство в гештальте». Сборник материалов интенсива «Детство и волшебство в гештальте» факультета «Гештальт-терапия с детьми и семьями». Под ред. Н. Кедровой. – Левково., 2011. – 69 с.
17. Гештальт-терапия с детьми. «Наши любимые методики». Сборник под ред. Н. Кедровой. Выпуск 2.- М., 2010. – 59 с.
18. Горшкова Е. В. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5-7 лет творчества в танце. - М.: Гном и Д, 2002. – 178 с.
19. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Словарь пантомимических и танцевальных движений для детей 5-7 лет. Пособие для музыкальных руководителей ДОУ. – М.: Издательство «Гном и Д», 2004. – 144 с.
20. Грабенко Т.М. Эмоциональное развитие слабослышащих школьников [Текст] : диагностика и коррекция: учебно-метод. пособие / Т. М. Грабенко, И. А. Михаленкова. - СПб. : Речь, 2008. - 255 с.
21. Грабенко Т., Зинкевич-Евстигнеева Т., Фролов Д. Волшебная страна внутри нас// Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Тренинг по сказкотерапии. – М.: Речь, 2005. – 208 с.
22. Двигательно-пластическая выразительность и ее развитие в дошкольном детстве // Тезисы V Всероссийского съезда психологов. — СПб., 2003., 65 с.
23. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» / Под ред. А.И. Копытина.- СПб.: Издательство «Речь», 2005. – 80 с.
24. Ежкова Н. С. Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста: Часть 1.– учеб-метод. пособие: в 2 ч. / Н.С. Ежкова. М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2010. – 91 с. – (Пособие для педагогов дошкольных учреждений).
25. Ермизина, Е.В. Мультфильмы – дети: от контента к пониманию / Е.В. Ермизина // Мир психологии. – 2010. - №1. -68 с.
26. Запорожец А.В. Развитие эмоциональной регуляции действий у дошкольника // Избранные психологические труды: В 2 т. Т. 1. Психическое развитие ребенка. –

Москва: Педагогика, 1986. - Академия педагогических наук СССР. Серия «Труды действительных членов и членов-корреспондентов Академии педагогических наук СССР». С. 258.

27. Запорожец А.В. Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста. Психологические исследования /А.В. Запорожец, Я.З. Неверович.- Москва: Педагогика, 1986. – 176 с.

28. Запорожец А. В., Неверович Я.З. К вопросу о генезисе функций и структуры эмоциональных процессов у дошкольников /А.В.Запорожец,Я.З. Неверович // Вопросы психологии. – 1977. - № 6. С.24-27.

29. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. Серия «Психология ребенка». – Санкт-Петербург: «Издательство СОЮЗ». – 2000. – 448 с; ил.

30. Захаров А. И. Происхождение детских неврозов и психотерапия.- Москва: ЭКСМО - Пресс, 2000. — 448 с.

31. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. Психотерапия на практике.– Санкт-Петербург: Речь, 2015. – 320 с.

32. Изотова Е.И. Эмоциональная сфера ребёнка: Теория и практика. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.– М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 288 с.

33. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2010. -752 с.

34. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2010. – 224 с.

35. Кедрова Н. Азбука Эмоций. – Ростов н/Д: Феникс, 2015.

36. Ковалец И.В. Азбука эмоций: Практическое пособие для работы с детьми, имеющими отклонения в психофизическом развитии и эмоциональной сфере: Метод. пособие для педагогов общего и спец. образования. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 136 с.:ил. – (Коррекционная педагогика).

37. Коновалова Н.Л., Матвеева Н.Ю. Адаптация гиперактивных детей дошкольного возраста к групповой работе при помощи арт-терапии» /Научная дискуссия: вопросы педагогики и психологии». Часть 3. сборник статей по материалам XXIII международной заочной научно-практической конференции. — М., 2014. – 198 с.

38. Копытин А. И., Свистовская Е.Е. Арт-терапия детей и подростков. – Москва: «Когито Центр», 2014. – 197 с.

39. Корепанова, М.В. Использование воспитательного потенциала мультфильмов в социально-личностном развитии старших дошкольников / М.В. Корепанова, О.В. Куниченко // Начальная школа плюс До и После. - №12. – 2013.
40. Крупенчук О.И. Пальчиковые игры. – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2009. – 32 с.
41. Кошелева А. Д., Перегуда В. И., Шаграева О.А. Эмоциональное развитие дошкольников: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений/А.Д. Кошелева В.И. Перегуда, О.А. Шаграева. - Москва: Академия, 2003.- 176 с.
42. *Крюкова С. В., Слободяник Н.П.* Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие — Москва: Генезис. 2010. — 208 с., ил.
43. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль: Академия развития, 1996. 208 с., ил.
44. Куниченко, О.В. Воспитательные возможности мультфильма и их использование в работе воспитателей дошкольного образовательного учреждения / О.В. Куниченко // Электронный научно-образовательный журнал ВГСПУ «Грани познания». №3(30). Март 2014 [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://grani.vspu.ru/avtor/669>.
45. Лебедева Л. Д. Арт-терапия в педагогике // Педагогика. 2000. № 9. – С. 27-34.
46. Лебедева Л. Д., Никонорова Ю. В., Тараканова Н.А. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии. — СПб.: Речь, 2006. – 336 с.
47. Методы арт-терапевтической помощи детям и подросткам: отечественный и зарубежный опыт /Под ред. Копытина А.И. – Москва: Когито-Центр, 2012. - 286 с.
48. Микляева Н. В., Толстикова С. Н., Целикина Н.П. Сказкотерапия в ДОУ и семье./Н. ВМикляева,С. Н. Толстикова, Н.П. Целикина – Москва: Издательство «Сфера», 2010. – 128 с.
49. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений. - М.: Аркти, 2001. – 48 с..
50. Нифонтова О. В. Учим детей разрешать конфликт. – М.: ТЦ Сфера, 2011. – 128 с.

51. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры: практич. пособие для психологов, педагогов и родителей. – Москва: Издательство ГНОМ, 2011. – 160 с.
52. Панько Е. А. Психологическое здоровье ребенка: о путях и способах его укрепления в семье /Е. А. Панько, Е. П. Чеснокова, Т. М. Недвецкая ; под общ. ред. Е. А. Панько. -Санкт-Петербург: Речь, 2014. – 176 с.
53. Погосова Н.М. Цветовой игротренинг. – СПб.: Речь, 2007. – 152 с.
54. Плотникова Н. В. Хочу и могу! Как научить дошкольника эффективному общению и позитивной самооценке. – СПб.:Речь, 2011.–112 с.
55. Психология человека: от рождения до смерти /Под Ред. А.А. Реана. –Санкт-Петербург: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2004. - 683 с.
56. Поддубная Е.А. Музыкальные пальчиковые игры. /Е.А. Поддубная. – Изд. 5-е - Ростов н /Д: Феникс., 2015. – 39 с.
57. Развитие познавательной и эмоциональной сфер дошкольников. Методические рекомендации /Под ред. А.В. Можейко. – Москва: ТЦ Сфера, 2010. – 78 с.
58. Разноцветное детство: игротерапия, сказкотерапия, изотерапия, музыкотерапия / под ред. Е.В. Свистуновой. – Москва: Форум, 2012. – 192 с.
59. Сидорова И.В. Развитие и коррекция с использованием цвета эмоционального мира детей старшего дошкольного возраста: методическое пособие. – Санкт-Петербург: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 80 с.
60. Сказочный театр ритмической гимнастики / Н. Фомина Н. // Дошкольное воспитание / Ред. В.М. Кузина, Е.Ю. Агарева. - 2004. - № 5. с. 36-45.
61. Стожарова, М.Ю. Формирование психологического здоровья дошкольников / М.Ю. Стожарова. - Ростов н /Д.: Феникс 2007. – 208 с.
62. Стрелкова Л. П. Эмоциональный словарь от «Ах» до «Ай-яй-яй»: Обучение эмоциональной культуре дошкольников и младших школьников. М.: Интерпракс, 1995. – 205 с.
63. Соколова, М.В. Психологический анализ мультфильмов для детей дошкольного возраста / М.В. Соколова, М.В. Мазурова // Психолог в детском саду. - 2011. - №1. – 99 с.
64. Тупичкина, Е.А. Развитие у старших дошкольников понимания эмоционального содержания мультфильма / Е.А. Тупичкина, Н.П. Ревина // Начальная школа плюс До и После. – 2014. - №5.

65. Тютюнникова Т.Э. Бим-бам-бом! Сто секретов музыки для детей. Вып. 1. Игры звуками: учеб.-методич. пособие. – Санкт-Петербург: Издательство ЛОИРО 2003. - 100 с.
66. Фирилёва Ж. Е., Сайкина Е. Г. «Са - фи – дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений - СПб.: Детство-Пресс, 2016. – 352
67. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие /Пер. с нем.: В 4-х томах. Т. 1.— Москва: Генезис, 1998.— 160 с, ил.
68. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологически игры и упражнения: Практическое пособие /Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 2.—Москва: Генезис, 1998.— 160 с: ил.
69. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие /Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 3.—Москва: Генезис, 1998.— 160 с: ил.
70. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие /Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 4.—Москва: Генезис, 1999.— 160 с: ил.
71. Хухлаев, О. В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет Психологические игры, упражнения, сказки. - Москва: Генезис, 2013. – 176 с.
72. Хухлаева О. В., Хухлаев А.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. - Москва: Генезис, 2014. - 176 с.
73. *Чистякова М.М.* Психогимнастика / под ред. М.И. Буянова.-2-е изд. – Москва: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 160 с.: ил.
74. Шматко Н. Д. Дети с отклонениями в развитии. Методическое пособие. - М.: Владос, 2001. – 94 с.
75. Щетинина А.М. Диагностика социального развития ребенка: Учебно-методическое пособие. - Великий Новгород: НовГУ им. Ярослава Мудрого, 2000. – 88 с.
76. Эльконин Д.Б. Особенности психологического развития детей 6—7-летнего возраста /Под ред. Д. Б. Эльконина, А. Л. Венгера; Науч.-исслед. ин-т. общей и педагогической психологии Акад. пед. наук СССР. — Москва: Педагогика, 1988. — 136 с.: ил.

77. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция /Под ред. В.В. Лебединского, О.С. Никольской, Е.Р. Баенской, М.М. Либлинг. – М.: Издательство МГУ, 1990. – 196 с.
78. Эмоциональное развитие дошкольников: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.Д. Кошелева, В.И. Перегуда, О.А. Шаграева; Под ред. О.А. Шаграевой, С.А. Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 176 с.
79. Юнг К. Г. О символизме мандалы (Относительно символизма мандалы). // О природе психе. / М.: Рефл-бук, К.: Ваклер, 1998. С 211-283.
80. Юрчук Е.Н. Эмоциональное развитие дошкольников: методические рекомендации Серия: Библиотека журнала «Воспитатель ДОУ» издательство: Сфера, 2008. – 128 с.