

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 7 г. Черемхово»

Методическая разработка
Конспект коррекционно-развивающего занятия

Автор: Бурмакина Татьяна Радьевна,
педагог-психолог

Тема занятия	«Учимся справляться с неудачами»
Группа, количество детей	Подготовительная (дошкольники 6-7 лет), 6 человек
Цель	Развитие у детей навыков саморегуляции негативных эмоциональных состояний, вызванных ситуацией неудачи, через использование изодейтельности, психогимнастики, дыхательных техник
Задачи Обучающие:	1. Активизировать представления детей о чувствах: недовольство (злость), грусть, обида, способствовать осознанию этих чувств у себя и у других. 2. Продолжать формировать умение использовать изодейтельность, психогимнастику, дыхательные техники как средства саморегуляции в случаях эмоционального дискомфорта.
Развивающие:	3. Корректировать негативные поведенческие проявления, развивать способности детей использовать социально приемлемый выход гнева и обиды. 4. Развивать мышление, внимание, зрительную память, связную речь: умение детей характеризовать ситуацию, говорить о чувствах, делать выводы, излагать свои мысли понятно для окружающих.
Воспитательные:	5. Воспитывать эмпатию, дружелюбие, настойчивость в достижении цели.
Место занятия в системе занятий (взаимосвязь с предыдущим и последующим занятиями)	Представленное занятие входит в Программу курса коррекционных занятий «Развитие и коррекция эмоционально-волевой сферы детей через применение телесно-ориентированных техник». Это занятие включено в раздел «Я учусь владеть собой». Целью проведения занятий данного раздела является применение телесных техник для формирования у детей навыков саморегуляции негативных эмоциональных состояний.

Оборудование:	Интерактивный стол с игрой «Парные картинки» (создана на платформе LearningApps.org), звуковой сигнал «Игра закончена», магнитная доска, магниты, дидактическая игра «Круг эмоций» (круг с пиктограммами эмоций на магнитах), краски, кисти, альбомные листы, салфетки, стаканчики с водой, смайлики-наклейки, полоски из бумаги яркого оранжевого цвета по количеству детей.
----------------------	---

Этапы	Деятельность педагога, приемы работы	Деятельность детей	Планируемые результаты
1. Вводная часть: ритуал приветствия	<p><u>Игра «Здравствуйте!»</u> Взрослый говорит, что сейчас он будет здороваться, но не со всеми сразу, а по очереди. Те, с кем он поздоровается, должны встать и сказать: «Здравствуйте». Далее игра проходит в два этапа. На первом этапе взрослый предлагает детям осознать свои эмоциональные состояния: «Те, кто сейчас в хорошем настроении, здравствуйте!», «Те, кто сегодня не выспался, здравствуйте!», «Те, кому грустно, здравствуйте!».</p> <p>На втором этапе настраиваем детей на выполнение различных видов деятельности: «Те, кто любит рисовать, здравствуйте!», «Те, кто хочет заниматься, здравствуйте!», «Те, кто хочет стать внимательным и наблюдательным, здравствуйте!».</p>	<p>Коммуникативная. Дети обращают внимание на своё эмоциональное самочувствие, а также на предпочтения свои и других участников, устанавливают эмоциональный контакт</p>	<p>Дети настраиваются на контакт с педагогом и друг с другом, заинтересованы в продолжении общения, закрепляют навык рефлексии собственного эмоционального состояния, своих предпочтений и желаний.</p>
2. Основное содержание занятия: Создание проблемной ситуации проигрыша	<p><u>Игра на внимание «Парные картинки»</u> - Ребята, я предлагаю поиграть в игру, где нужно собрать парные картинки. В этой игре вы не только узнаете, какие предметы нужны школьнику, но и сможете получить веселый смайлик, если выиграете. Для этого необходимо проявить внимательность, наблюдательность и действовать быстро, так как игра длится всего одну минуту и после сигнала заканчивается (сигнал «Игра</p>	<p>Игровая. По очереди играют в игру. При этом свободно выражают свои эмоции и чувства, какими бы они не были.</p>	<p>Дети понимают, что не всегда могут выиграть, иногда приходится проигрывать. Открыто демонстрируют свои чувства.</p>

<p>Групповое обсуждение различных чувств</p>	<p>закончена»). Для каждого игрока дается одна попытка. Будем играть по порядку. Правила вы знаете (Педагог, при необходимости, разъясняет дополнительно правила игры) Я начинаю (Педагог играет первым и выигрывает смайлик, ярко показывая свою радость. Затем дети играют по очереди, но никто не может выиграть, так как в данной интерактивной игре искусственно создана ошибка, незаметная для детей). (Таким образом, создается ситуация неудачи, проигрыша) (Педагог-психолог в процессе игры демонстрирует сочувствие, поддержку, проговаривает чувства детей: «Вижу, ты расстроился!», «Мне жаль, но иногда приходится проигрывать!» и т.п.) - Я вижу, что после игры у всех испортилось настроение! Почему? (ответы детей). Понимаю, проигрывать неприятно. Что именно вы почувствовали, какие чувства испытали, когда не получилось выиграть? (ответы детей) <u>Упражнение «Пиктограммы»</u> – Посмотрите на «Круг эмоций» и найдите на нем своё чувство. Поместите картинку на доску. Как называется это чувство (каждый ребенок проговаривает своё чувство, взрослый ему помогает назвать, при необходимости) – На что похоже это чувство? (на какой предмет или явление природы) Какой оно формы? Какого цвета? Если бы это чувство имело вкус, то какой? (солёный, горький, кислый, сладкий, безвкусный). А какой запах?</p>	<p>Коммуникативная. Дети называют испытываемые чувства, выбирают соответствующие пиктограммы эмоций, объясняют свой выбор, рассуждают о причине своих чувств, делают выводы. Они описывают внешнее выражение обиды, грусти, злости. Стараются осмыслить и визуализировать свои переживания – на что похоже? Проговаривая их, постепенно успокаиваются</p>	<p>Дети осознают свои эмоциональные переживания, понимают, что именно с ними происходит при проигрыше и неудаче, могут рассказать о своих чувствах, поделиться ими, не прятать «в себя», так как эти чувства нормальны для человека. Ребята понимают, что, говоря о чувствах, легче с ними справиться.</p>
---	--	--	--

<p>Рисование своего чувства</p> <p>Психогимнастика</p> <p>Обсуждение других способов расслабления, знакомство с новым</p>	<p><u>Прием арт-терапии</u> – Попробуйте нарисовать свое чувство, то, что вы почувствовали, когда проиграли – как оно выглядит, на что похоже. (Педагог в ходе рисования беседует с детьми, уточняет, что получилось, какие цвета они выбирают, какие образы вызвали чувства и т.п.)</p> <p><u>Этюд «Медведь и пчелы»</u> – А теперь представьте себя большим бурым медведем, который захотел полакомиться медом. Мишка верил, что у него это получится, ведь он самый сильный в лесу. Он быстро забрался на дерево, но тут его увидели пчелы, и покусали. Медведь сильно рассердился, сжал кулаки, затопал, нахмурил брови и зарычал (дети изображают злость). Затем ему стало обидно, что у него не получилось поесть меда. И он загрустил: опустил вниз брови, свесил лапы, наклонил голову и пошел грустно в лес.</p> <p><u>Беседа.</u> – Ребята, мы увидели, что проигрыш и неудача вызывают неприятные чувства. Имеем ли мы право злиться, обижаться и грустить? Стоит ли в этой ситуации обвинять других, ругаться? Как можно самому справиться с неприятными чувствами?</p>	<p>Изобразительная деятельность. Дети рисуют красками на альбомных листах свое чувство. Затем размещают рисунок на доске рядом со своей пиктограммой. Рассказывают, что у них получилось.</p> <p>Двигательная деятельность. Дети выполняют этюд, отображают выразительными движениями, мимикой, жестами чувства злости, грусти и обиды.</p> <p>Коммуникативная. Дети рассуждают о проигрыше, и какие чувства он вызывает. Делают вывод, что мы имеем право испытывать любые чувства, но нужно уметь самому с ними справляться, не обвиняя других. Предлагают свои способы (например, те, которые уже использовали на занятии).</p>	<p>Могут выразить свои эмоции и чувства с помощью рисования, перенести свой негатив на бумагу, таким образом, снизить эмоциональное напряжение.</p> <p>Знают, как отобразить мимикой, жестами эмоции злости, грусти и обиды, могут сбросить мышечное напряжение с помощью выразительных движений.</p> <p>Осознают важность всех чувств для человека. Понимают, что обвиняя других в своих неудачах, проблема не решится и нужно самому успокоиться и преодолеть трудности. Знают некоторые способы самоуспокоения.</p>
--	--	---	--

<p>Дыхательная техника</p> <p>Создание ситуации выигрыша, игра «Парные картинки»</p>	<p>– Я вам предлагаю еще один надежный способ для того, чтобы быстро успокоиться в ситуации проигрыша. <u>Упражнение «Свеча»</u></p> <p>- Встаньте ровно, представьте, что у вас в руке свеча, сделайте глубокий вдох носом, задержите дыхание и медленно выдыхайте воздух ртом, задувая воображаемое пламя свечи (предлагает использовать полоску бумаги и дуть на нее так, чтобы она сразу опустилась вниз).</p> <p>– Помог этот способ успокоиться и настроиться на игру? Есть ли у вас желание поиграть в игру еще раз? (Дается возможность всем выиграть)</p>	<p>Двигательная. Релаксация. Дети выполняют дыхательное упражнение несколько раз.</p> <p>Игровая. Соглашаются поиграть еще раз, играют успешно и получают смайлики в подарок</p>	<p>Дети приобретают опыт использования дыхательной техники для саморегуляции.</p> <p>Осознают, что не стоит сдаваться и отказываться выигрывать. Для этого нужно успокоиться и «взять себя в руки».</p>
<p>3. Заключительная часть:</p> <p>Рефлексия прошедшего занятия</p> <p>Ритуал прощания</p>	<p>- Какая проблема возникла сегодня? (не смогли выиграть)</p> <p>- Какие чувства вызвал у вас проигрыш?</p> <p>- Можно ли справиться с этими чувствами?</p> <p>- О каком способе узнали сегодня?</p> <p>- Поможет ли этот способ вам в дальнейшем?</p> <p><u>Упражнение «Спасибо. С тобой было интересно!».</u> Педагог приветливо прощается с каждым.</p>	<p>Коммуникативная. Дети высказываются о том, какая проблема у них возникла, о своих чувствах, о способах саморегуляции. Делают вывод, что нужно стараться успокоиться и продолжить игру, ведь только так можно добиться успеха. Все дети ходят по комнате, жмут друг другу руки и говорят: «Спасибо. С тобой было интересно!».</p>	<p>Дети способны сделать выводы, обобщить результат. Владеют установкой положительного отношения к себе и к другим людям. Способны добиться успеха в предложенной деятельности.</p> <p>Демонстрируют дружелюбие друг к другу.</p>