

Серия «Психологическая служба»

Л. А. Никифорова

Вкус и запах радости

Цикл занятий по развитию
эмоциональной сферы

2-е издание,
исправленное и дополненное



Москва
2017

ББК 88.8
Н62

Никифорова Л. А.

Н62 Вкус и запах радости: Цикл занятий по развитию эмоциональной сферы: 2-е изд., испр. и доп. — М.: Национальный книжный центр, 2017. — 112 с. (Психологическая служба.)
ISBN 978-5-4441-0204-6

В пособии даны рекомендации по созданию у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста образов таких эмоциональных состояний, как радость, гнев, страх, вина, стыд, с помощью зрительных и слуховых представлений; развитию чувств осязания, обоняния, вкуса с помощью формирования личного отношения и ассоциативного мышления. Показаны пути контроля и коррекции у детей поведенческих расстройств: агрессивности, расторможенности, застенчивости и других.

Материал пособия соответствует содержанию психолого-педагогической работы с дошкольниками, предусмотренному примерной основной образовательной программой дошкольного образования и Федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования (ФГОС ДО).

Электронное приложение к книге поможет оснастить занятия необходимым картинным материалом.

Пособие адресовано психологам, воспитателям, гувернерам и родителям. Может быть использовано на групповых и индивидуальных занятиях.

ББК 88.8

© Никифорова Л.А., 2017

© Оформление. ООО «Национальный книжный центр», 2017

Дополнительные материалы к пособию вы можете скачать на странице сайта www.nbcmmedia.ru/download

ключ:

ООО «Национальный книжный центр»
143003, МО, г. Одинцово, ул. Северная, д. 62 «А»
www.nbcmmedia.ru nbcmmedia@mail.ru

Подписано в печать 06.07.2017
Объем 7 п.л. Гарнитура SchoolBookC
Формат 60x90/16. Тираж 1000 экз. Заказ №

Отпечатано способом ролевой струйной печати
в АО «Первая Образцовая Типография»
Филиал «Чеховский Печатный Двор».
142300, Московская обл., г. Чехов, ул. Полиграфистов, 1
www.chpd.ru, e-mail: sales@chpd.ru, тел.: 8 (499) 270-73-59

Содержание

Введение	4
Методические рекомендации по проведению занятий	6
Занятие 1. РАДОСТЬ	13
Занятие 2. СТРАХ	32
Занятие 3. ГНЕВ (ЗЛОСТЬ)	40
Занятие 4. УДИВЛЕНИЕ	56
Занятие 5. РОБОСТЬ.	67
Занятие 6. ОБИДА.	77
Занятие 7. СТЫД	92
Занятие 8. ВИНА.	101
Занятие 9. СКАЗОЧНАЯ СТРАНА	107
Литература	112

Введение

Мы счастливы — и, кажется, весь мир радуется и смеется вместе с нами. Мы грустим — и все вокруг нас становится серым и унылым.

Мы учим ребенка ходить, крепко держим его за руку, переводя через дорогу, учим, как держать ложку и карандаш, учим читать и писать. Мы предельно внимательны к формированию у ребенка знаний об окружающем мире. Но в мир чувств и эмоций ребенок вступает без провожатого, без поддержки и совета. Возможно, потому, что мы сами не очень сведущи, как справляться с собственными эмоциями, часто теряемся, когда нужно различить собственное право на эмоцию и ее внешнее проявление. А когда малыш пытается вести себя непринужденно и естественно — оглядываемся вокруг, ожидая получить оценку окружающих: «Не плачь, ты же мужчина! Не дерись, ты девочка! Ты что, трусишь?» Ребенок прячет свой страх, неуверенность, потому что эти чувства неприемлемы в мире взрослых.

Научить ребенка в приемлемой для него форме рассказывать нам о самом сокровенном — о своем внутреннем мире, научиться понимать его, когда он нам говорит об этом, научиться слушать и слышать поможет вам это пособие. Научиться «связно читать Евангелие чувств», то есть мыслить, как отметил Л. Фейербах.

Работа с пособием очень проста и многовариантна. Выберите то эмоциональное состояние, которое хотите разобрать с детьми, например, радость. Возьмите демонстрационный лист с изображением гномов в этом эмоциональном состоянии и рядом с ним положите один или все листы с условными обозначениями чувств, цветоощущений, погодных явлений и отношений. Рассмотрите все возможные взаимосвязи выбранной эмоции с заданными чувствами. Попробуйте

создать вместе с ребенком образ эмоционального состояния посредством сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния, вкуса, цветоощущения — и через восприятие погоды. Вам нужно получить ответ на вопросы: как выглядит радость? как она звучит? чем радость пахнет? какая она на вкус? какой у нее цвет? тяжелая она или невесомая? какое погодное явление она напоминает? Согласитесь, очень непривычные для нас вопросы! Может быть, сначала вам самому будет трудно найти на них ответы. Поучитесь у детей: для начала задайте вопросы им и послушайте ответы. Неправильных ответов не может быть. Ведь еще никто не придумал единицу измерения веса радости, глубины обиды или вкуса страха. Возможно, кому-то удобнее будет обсуждать эмоцию посредством зрительных образов или, наоборот, вкусовых ощущений.

Пособие поможет вам лучше узнать своего ребенка, войти в его мир, посмотреть на окружающее его глазами. Вы поймете, что помогает вашему малышу ориентироваться в этом многообразном мире: зрение, слух, осязание, обоняние. А какова ваша ведущая система восприятия? Может так оказаться, что вы — визуально-ориентированный человек, а ваш ребенок воспринимает окружающее посредством сенсорных ощущений, отсюда — ваше непонимание друг друга, ведь вы разговариваете на разных языках, ориентируясь в мире посредством разных сенсорных систем.

Прошло уже 10 лет с момента выхода этого пособия. Дети, которые занимались по нему, уже пошли в 11 класс, но до сих пор при встрече они вспоминают Тома и Тима. Гномы помогли им стать волшебниками и без слов понимать окружающих их людей, друзей, опираясь на свои наблюдения.

Условные обозначения: —



— приложение на сайте www.nbcmedia.ru

Методические рекомендации по проведению занятий

Структура занятий типовая, и работа с детьми ведется по следующей схеме:

1. Предъявление сюжетной картины, сопровождаемой чтением (сочинением) сказочного эпизода. Сказочный фрагмент предлагает взрослый или сочиняет ребенок. Цель данного этапа — вызвать интерес и сочувствие сказочным персонажам, определить их эмоциональное состояние и характер взаимоотношений в заданной ситуации. Сопереживание гномам, имена которым могут придумывать сами дети, «переходит в план эмоционального воображения» [1]. Гномы — это маленькие взрослые, которые играют в детские игрушки, ссорятся и радуются, обижаются и удивляются, как взрослые люди. У них есть свой дом, за ним надо ухаживать. Они живут в лесу, собирают грибы, ягоды, приглашают гостей, устраивают праздники. Их трогательные образы, выразительная мимика и пантомимика помогут научить ребенка безошибочно распознавать выбранную для занятия эмоцию. Из роли слушателей дети переходят в роль активных участников. Сказка обучает детей умению встать на точку зрения другого, способствует формированию эмпатии и пониманию логики межличностных отношений.

На этом этапе рекомендуется использовать фрагменты музыкальных произведений, которые подбираются из фонотеки музыкального руководителя.

2. Обсуждение способов адекватного выражения эмоции. Задача этапа — учить детей «языку чувств» в форме, принятой во взрослом мире: с помощью мимики, жестов, взглядов, улыбок, позы, интонации голоса.

3. Выражение эмоционального состояния через зрительные представления, звук, запах, осязание, обоняние, вкус, цвет, восприятие погоды и свое отношение. То есть при создании образа эмоции активно включаются представление, воображение, ассоциативное мышление ребенка. Задача педагога-психолога заключается в использовании различных анализаторных систем, расширении границ образного воображения, преодолении «психологической инерции» [7].

Любой образ, предложенный ребенком, — правильный, и обязательно должен быть рассмотрен взрослым.

Создание образа эмоционального состояния становится для ребенка средством контроля над своим поведением. Например, ребенку гораздо легче и проще справиться со страхом, если он расскажет о том, как выглядит страх, какой он на ощупь или на вкус.

4. Рисование на заданную тему. Детям предлагается сочинить или вспомнить свою историю на заданную тему и нарисовать ее.

На этом этапе педагог-психолог обращается к опыту ребенка и использует его восприятие. Некоторым детям очень трудно рассказывать о своем негативном опыте, о поступках, которые хотелось бы забыть. Они волнуются, потому что негативную оценку своих поступков они уже услышали. Им проще отразить собственные переживания с помощью рисунков, которые могут быть использованы психологом для дальнейшей индивидуальной работы. На данном этапе очень важно поощрять активность детей, поддерживать атмосферу доверия и защищенности — это будет способствовать раскрытию их внутреннего мира, обогащению переживаний, снижению эмоционального напряжения.

Обсуждение историй, переданных в рисунках, способствует снижению остроты негативных переживаний и помогает научиться прогнозировать последствия собственного поведения. Ведь любой поступок воспринимается не только и не столько как механическая последовательность действий. Поступок сопровождается эмоцией и вызывает обратную эмоцию. Совершая любое действие (поступок), ребенок должен знать, какую эмоцию оно вызовет

(«А что будет потом?»). Часто дети рассказывают о негативном опыте.

5. Проигрывание придуманных историй с помощью кукольного или пальчикового театра, декорационных предметов, музыкальных инструментов, неспецифического бросового материала, посредством игры-драматизации, песочницы.

Проигрывая определенную ситуацию, исполняя выбранную роль, ребенок использует и одновременно развивает выразительные средства коммуникации: мимику, пантомимику, жесты, интонацию, связную речь. Игра-драматизация позволяет выразить самые сокровенные желания, проиграть те роли, которые в действительности не одобряются окружающими. На этом этапе возможна коррекция поведенческих расстройств: агрессивности, импульсивности, застенчивости, расторможенности и других.

Сочинение и разыгрывание историй помогают развитию творческих способностей, воображения, обогащают эмоциональный опыт. «Ребенок открывает для себя что-то новое, а для взрослого — новое в себе» [1]. Разнообразии материала для проигрывания историй позволяет детям самим сделать выбор: изобразить персонажа самому или с помощью другого невербального средства эмоционального воплощения.

6. Краткое обобщение занятия, обсуждение с ребенком выбранного эмоционального состояния и формирование «портрета эмоции».

Рекомендуемые вопросы для обсуждения (на примере темы «Удивление»):

- Нравится ли нам удивляться? Почему?
- Удивление — какое оно? Какого роста? Оно тяжелое или легкое? Какое на вкус? Какой у него цвет? И т. д.
- Что понравилось и запомнилось больше всего?
- Чья история или рассказ понравились больше других?
- Если человек никогда ничему не удивляется, как и чем его можно удивить?

Можно разложить на столе раздаточные карточки с условными обозначениями чувств, цветоощущений, погоды и составить «портрет эмоции».

Важно поблагодарить и похвалить детей, не забывая отметить каждого.

Основные задачи пособия:

- ↗ определение основных эмоциональных состояний;
- ↗ обучение различению и выражению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию голоса;
- ↗ формирование навыков адекватного эмоционального отреагирования на совершенное действие или поступок (ребенок имеет право на любую эмоцию, которая помогает ему обогатить свой собственный жизненный опыт);
- ↗ обучение сопереживанию;
- ↗ обучение «эмоциональному предвосхищению последствий своих действий» [6];
- ↗ развитие творческого воображения и навыков владения развитой монологической речью;
- ↗ обогащение невербальных средств коммуникации.

На всех занятиях решаются одинаковые задачи, поэтому их перечень не включен в описание занятий.

Общая продолжительность одного занятия в старшей возрастной группе детского сада — 25 минут, в подготовительной к школе группе — 30 минут, для младших школьников — 40–45 минут. Предложенные занятия в зависимости от возраста, подготовки детей и желания взрослого можно проводить целиком, сосредоточившись только на основных задачах, или разделить их на 3–4 занятия, тогда проработка с каждой эмоцией проходит более эффективно, ее мимическое и пантомимическое представление дети легко распознают впоследствии и успешно применяют свои знания в жизни, отслеживая, что в текущий момент происходит с ними и со сверстниками.

Занятия рекомендуется проводить один раз в неделю в небольшой подгруппе, не более 15 человек. Материал заня-

тий можно использовать фрагментарно при коррекционной работе с детьми, имеющими нарушения в эмоционально-личностной сфере.

При показе иллюстраций их названия рекомендуется закрывать листом с изображением вопросительного знака для того, чтобы сохранить некоторую загадочность и чтобы дети заранее не прочитали тему занятия.

В период проведения цикла занятий рекомендуется читать сказки, рассказы, повести и обсуждать эмоциональные состояния героев. Здесь вашими помощниками могут быть и воспитатели, и бабушки, и мамы.

В процессе образовательной деятельности и во внеурочное время (перед сном, до обеда, на занятиях по ознакомлению с окружающим миром, дома) воспитатели, родители могут поиграть с детьми в авторские игры, приведенные в конспектах заданий; прочитать и обсудить с ними сказки и истории, подобранные в соответствии с задачами, поставленными на тематическом занятии. Также можно посмотреть с детьми рекомендованные к занятиям мультфильмы и побеседовать о них. Музыкальные фрагменты и подвижные игры можно использовать в качестве физкультминуток. Музыкальные руководители могут обращать внимание детей на эмоциональный настрой песен, музыкальных произведений, обсуждаемых с детьми в рамках образовательных программ.



Накопленный опыт, как сокровище, накапливается в «сундучке» — это неиссякаемый запас. Чем больше набирается материала, тем больше хочется им поделиться.

На первом занятии можно сказать детям, что мы начинаем учиться в «Школе волшебников». После обучения мы будем понимать людей без слов, научимся управлять своим настроением, поможем себе и другим стать счастливее. После каждого занятия ребенку вручается «медаль» (кружок диаметром 5 сантиметров, на котором он символически рисует заданную эмоцию) — как символ овладения знаниями. В конце цикла 8 медалей меняются на «шапочку волшебника».

Во время рисования детей нужно сажать так, чтобы они не видели, что рисуют другие дети.

В конце каждого занятия рекомендуется спрашивать детей:
— Вам понравилось занятие?

Если понравилось, дети показывают ладошки, если не понравилось — показывают ладошки тыльной стороной. Если «немножко понравилось — немножко не понравилось» — одна рука повернута ладошкой, другая — тыльной стороной. Желательно спросить тех детей, кому не понравилось, немножко не понравилось: почему? Часто дети отвечают, что они чего-то не успели: рассказать, поиграть, нарисовать. Важно уделить этим детям внимание уже после занятия и поговорить об этом.

Когда Паше было 4 года, а Пете — 2, от них ушел папа. Мама сильно переживала уход мужа, тем более что она старалась выполнять условия договоренности с мужем: детям пока ничего не говорить. Папа приезжал к ним утром домой, отвозил старшего ребенка в садик, гулял вечером с детьми, забирал их на субботу и воскресенье к своей маме. То есть все было как всегда для окружающих их близких людей, для воспитателей в детском саду, кроме взаимоотношений мамы и папы.

Петя оставался жизнерадостным ребенком — у него ничего не изменилось: мама с ним оставалась целый день дома, папа приходил вечером, в выходные они ездили к бабушке с дедушкой. Мама целыми днями плакала, она не работала уже 5-й год, и отсчет дней недели у нее проходил по «количеству рубашек, которые она закладывала в стиральную машинку». Паша — чувствительный мальчик, он все понял и стал задавать маме вопросы. Но мама отвечала уклончиво, а сама вытирала слезы. Он стал плакать по ночам, появился энурез, но он старался никому не показывать своего настроения. «Ты уже большой, как тебе не стыдно», — упрекал его папа. Паша замкнулся, в садике играл один, вечером папу встречал, заглядывая в глаза. От своей семьи он получил запрет на эмоции: нельзя было спрашивать, нельзя было плакать, нельзя было смеяться дома (потому что там никто не смеялся).

Прошло 4 года. Паша пошел во второй класс, у папы появился новый ребенок. Мама вышла на работу, стала руководителем отдела, купила машину. Все нормализовалось; вот только Паша не умеет искренне выражать свои чувства. Мама пришла ко мне на консультацию, и мы в течение двух месяцев занимались с мальчиком по этому пособию.

Интересно было наблюдать за ребенком, как он менялся: он стал громко смеяться, высказывать свое мнение, глядя в глаза.

— Какой у радости звук? Звук звонка в школе! (Смеется.)

— Робость... Это сосулька весной: она может стать огромной, а может капать, капать, и растает совсем.

— Обманывать нельзя. Нехорошо обманывать. Но бабушка говорит, что если договориться и кому-то чего-то не говорить, то это не обман. — А что это тогда? — Ну не знаю, бабушка говорит, что так можно.

Мама рассказывала, что Паша стал замечать ее настроение после работы, научился ее радовать. Понимал свою вину, осознавал, что с ним происходит, и знал, что нужно делать.

Хочется пожелать вам и вашему ребенку почувствовать вкус Радости и запах Удивления от совместных занятий.

Занятие 1. РАДОСТЬ

Материалы к занятию

- ↗ Магнитофон, запись музыки К. Орфа «Осень. Гномы», Д. Христова «Золотые капельки»;
- ↗ магнитная доска (наборное полотно);
- ↗ сюжетная картина «Радость»;
- ↗ карточка с условным обозначением зрительного образа (глаз);
- ↗ картинки с изображением радостных и грустных сказочных персонажей и животных;
- ↗ обруч, волшебная палочка;
- ↗ набор цветных карандашей, простой карандаш, ластик и лист бумаги (на каждого ребенка);
- ↗ игрушки из кукольного (пальчикового) театра или игрушки из «Киндер-сюрприза»;
- ↗ медали из картона по количеству детей.

Ход занятия

1. Звучит музыка К. Орфа «Осень. Гномы».

Психолог прикрепляет к магнитной доске (наборному полотну) сюжетную картинку с изображением гномов «Радость» и говорит:

— Я приглашаю вас отправиться вместе со мной в сказочное путешествие к гномам. Давайте посмотрим на них и дадим им имена. Пусть это будут... Том и Тим. *(Дети предлагают свои варианты.)* Посмотрите на Тома: он невысокий и полный, похож на букву «О».

Как и все настоящие гномы, Тим и Том живут в лесу. И дом их считается очень гостеприимным.

А какой дом называют гостеприимным? *(Дом, в котором бывает много гостей.)*

Наши гномы пригласили к себе гостей на вечер и решили их порадовать пирогом с грибами. Взяли гномы корзинки и пошли в лес. Прошло немало времени, а грибы все не попадались. Гномы заглядывали под каждый кустик, под каждое деревце, и вдруг... Какая **радость!** Гном Тим от радости

даже на колени присел: «Том, посмотри, какой большой гриб!» — «Вот это гриб!» — воскликнул Том и подпрыгнул от радости. — «Ура! Я тоже увидел гриб!» — они набрали полные корзинки грибов. Испекли дома пирог и вечером угощали друзей.

2. Психолог говорит:

— Мы посмотрели на гномов и сразу догадались, что они **радостные**. Как нам это удалось? (*Ответы детей.*)

По выражению лица, которое называется **мимикой**, совсем не трудно узнать радостного человека: он улыбается или смеется, уголки губ приподняты вверх, глаза прищурены.

У радостного человека появляется уверенность в собственных силах. Он ощущает необыкновенную легкость, ему хочется летать, плясать, прыгать, кричать, чтобы выплеснуть переполняющую его радость. Говорят: «В радости и розы краснее, и фиалки голубее, и солнце ярче; даже дождь бодрит и успокаивает» [2].

Давайте попробуем изобразить жесты радостного человека. (*Дети выполняют задание.*)

Покажите, какая поза и какая походка у радостного человека. (*Дети выполняют задание.*)

Постарайтесь радостно сказать фразу: «Сегодня шел дождь». (*Дети выполняют задание.*)

Закончите мои предложения:

«Когда я радуюсь, я... (улыбаюсь, прыгаю, смеюсь, пою)».

«Я радуюсь, когда вижу... (подарки, мамино лицо, торт, клоунов)».

Молодцы! А вы почувствовали, что, когда мы с вами говорили о радостных гномах или изображали радующихся людей, нам становилось тоже весело, радостно?

3. Психолог прикрепляет к магнитной доске (наборному полотну) условное обозначение зрительного образа (глаз) и картинки с изображением радостных и грустных сказочных персонажей.

Детям объясняется значение символа, затем проводится беседа: