

Серия «Психологическая служба»

О.Н. САРАНСКАЯ

Психологический
тренинг
для ДОШКОЛЬНИКОВ

Давайте дружить!



Москва
2015

ББК 88.8

С20

Рецензенты:

И.А. Маврина, доктор педагогических наук, профессор,
заведующая кафедрой социальной работы ОмГПУ

В.И. Погорелова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры
социальной работы ОмГПУ

Саранская О.Н.

С20 Психологический тренинг для дошкольников «Давайте дружить!». – М.: Национальный книжный центр, 2015. – 64 с. (Психологическая служба.)

ISBN 978–5–904827–36–6

В пособии представлен цикл занятий с детьми старшего дошкольного возраста. В основе занятий – игровые упражнения (развивающие, релаксационные, графические и др.), дискуссии, рефлексивно-дидактические игры и творческие задания. Использование предложенного цикла способствует формированию самосознания и самооценки дошкольников, развитию эмоциональной сферы и расширению чувственного опыта, активизации индивидуальных и творческих способностей, совершенствованию игровых, двигательных и коммуникативных навыков, воспитанию социальной активности и доброжелательного отношения к окружающим.

Материал пособия соответствует содержанию психолого-педагогической работы с дошкольниками, предусмотренного примерной основной образовательной программой дошкольного образования и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО).

Пособие адресовано психологам дошкольных образовательных организаций и коррекционно-развивающих центров.

© О.Н. Саранская, 2010

© Оформление. ООО «Национальный книжный центр», 2013

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

Подписано в печать 14.10.2010

Объем 4 п.л. Печать офсетная. Бумага офсетная

Формат 60х90/16. 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

Сайт: www.chpd.ru, E-mail: sales@chpd.ru, т/ф. 8(499)270-73-59

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
Занятие 1. Знакомство	6
Занятие 2. Зачем нужны правила?	9
Занятие 3. Путешествие на машине времени	13
Занятие 4. Путешествие на остров Гум-Гам	18
Занятие 5. Царство чувств. Путешествие первое	22
Занятие 6. Царство чувств. Путешествие второе.....	26
Занятие 7. Волшебное озеро	29
Занятие 8. Мы все разные.....	32
Занятие 9. Мир твой и мой	34
Занятие 10. Действуем сообща.....	38
Занятие 11. Необычные существа	42
Занятие 12. Я и мы	45
Занятие 13. Семья с разных точек зрения.....	48
Занятие 14. Наш дом и мы в нем	51
ЛИТЕРАТУРА.....	54
ПРИЛОЖЕНИЯ	55
Пояснения к проведению диагностики	55
Технологическая карта обобщенных данных по диагностике личностных особенностей развития детей.....	63

Введение

Почему для нас важно проводить психологический тренинг для дошкольников «Давайте дружить» и почему мы его так назвали?

Есть притча о том, как правители разных стран вели дела. Первые укрепляли границы, вторые – обучали войска, а третьи – строили мосты и дороги, чтобы дружить с народами других стран. Но труды строителей были напрасны – «пути дружбы» разрушались, потому что никто никому не верил.

Но однажды появился добрый Великан и помог людям поверить друг другу. Вот тогда все прекратили воевать, стали восстанавливать дороги и мосты и стали учиться дружить.

Мы не Великаны, но нам хотелось помочь детям подружиться, научить их сотрудничеству, показать, что можно выигрывать вместе. Выигрывать так, чтобы были только выигравшие. Научить понимать себя, свои чувства и желания, правильно их выражать, чтобы быть понятым и услышанным окружающими. Мы хотели научить девочек и мальчиков уважать себя, потому что с этого начинается уважение к другим. Поэтому мы сами уважаем детей и любим их такими, какие они есть.

Как мы учим детей?

Конечно, через их собственный опыт. Их собственные переживания важнее поучений и нотаций. Слова могут только обозначить то, что родилось в душе ребенка. На занятиях мы стараемся, чтобы каждый ребенок заметил в себе то лучшее, что уже есть в нем.

Если у человека родилась доброта, то ему есть чем поделиться с другими.

Мы предлагаем вам сценарии занятий, но не всегда они могут разворачиваться по заданному плану. «Лицо группы» всегда индивидуально. То, что с одним составом участников получается легко, зачастую не под силу другой группе. Занятия – это совместное творчество, совместное исследование жизни, сотрудничество. И это приносит радость.

Для ведущего основная сложность заключается в том, чтобы не «делать» ребят по своему «образу и подобию» и, таким образом, предотвратить грубое вмешательство в суверенитет каждого из них. Его задача – принимать себя не как идеал, а как средство для достижения цели и совершенствовать себя в этом качестве.

Методические рекомендации

Занятия, рассчитанные на старших дошкольников, проводятся раз в неделю.

Длительность каждого занятия составляет 30 минут без перерыва или 40–50 минут с небольшим перерывом.

- ☑ Учитывайте «экологию» речи: делая выводы, избегайте обобщений.
- ☑ Не приклеивайте ярлыки «это хорошо», «это плохо».
- ☑ Предоставляйте детям право выбора.
- ☑ Начинайте каждое занятие с минуты встречи: участники подходят друг к другу, рассказывают о своих чувствах по поводу встречи.
- ☑ Почаще используйте рефлекссию по поводу прошлого занятия.
- ☑ Придумывать «приветствие» могут и ведущие и сами участники, предварительно обсудив, каким оно будет и о чем.
- ☑ Заканчивать занятие следует «прощанием». Оно может варьироваться по содержанию: можно использовать «стихи-прощалки», «стихи-благодарилки» или просто подойти к участникам, поблагодарить их и попрощаться до следующей встречи.
- ☑ Рекомендуется подбирать для некоторых упражнений музыкальное сопровождение. При этом следует учитывать их типы и цели.

И последнее: чувствуйте себя немного режиссером, но не увлекайтесь постановкой, немного артистом, но не переигрывайте!

Цикл занятий

Знакомство



Цели:

- дать каждому ребенку возможность выразить свою индивидуальность, найти свои положительные черты и ощутить ценность своей личности;
- помочь детям получить новый положительный опыт.

Материалы:

- мяч;
- лист ватмана с изображением воздушного шара, наборы фломастеров или цветных карандашей;
- коробка, в ней находится: цветная бумага, кусочки ткани и меха, пуговицы, фольга, вата, природные материалы, ножницы и клей.

Ход занятия

1. Минута встречи

Психолог говорит:

– Здравствуйте! Я очень рада видеть всех участников занятий под названием «Давайте дружить!». Сегодня у нас первое занятие. Что вы подумали, когда узнали, что будете посещать занятия с таким названием?.. Как вы думаете, чему вы можете на них научиться?.. Что мы будем делать на занятиях?..

Дети отвечают на вопросы психолога.

Затем все хором произносят:

*– Чтоб интересно было жить,
Давайте будем мы дружить!*

2. Упражнение «Я люблю»

Все встают в круг.

Психолог, держа в руках мяч, говорит:

– А начнем мы наше занятие с того, что представимся друг другу. Но сделаем мы это необычно. Тот, кто поймает мяч, расскажет что-нибудь о себе, начиная со слов «Меня зовут Я люблю Я хочу Я мечтаю ...».

Упражнение продолжается до тех пор, пока не выскажется каждый участник.

3. Игра «Все - некоторые - только я»

Дети садятся на стульчики.

Психолог встает напротив них и говорит:

– Сейчас все, кого будут касаться мои слова, быстро встанут со своих стульчиков и постараются занять освободившиеся места. Если высказывание будет касаться и меня, я тоже могу попытаться занять чей-либо стул. Попробуем? Начали! Все девочки... Все, у кого сегодня хорошее настроение... Все, у кого полосатые носки... И т.д.

По окончании упражнения проводится краткая беседа, в ходе которой психолог помогает детям сделать вывод: *все люди разные, но в чем-то они похожи.*

Примечание. Упражнение рекомендуется проводить в быстром темпе.

4. Упражнение «Полет на воздушном шаре»

Психолог говорит:

– Вы любите путешествовать?.. Кто из вас уже совершал путешествие?.. Сейчас вы отправитесь в фантастическое путешествие.

Расположитесь как можно удобнее и закройте глаза. Расслабьтесь, сделайте два глубоких вдоха и один шумный выдох.

Наше путешествие начинается.

Представьте, что вы идете по лесу. Вокруг растут высокие деревья, поют птицы. Солнечные лучи проникают сквозь листву. Очень приятно идти по такому лесу. Вы любуетесь красивыми цветами и растениями, видите, как трудятся муравьи. Вдруг промелькнул какой-то маленький зверек. Может, это белочка? Вы замечаете, что тро-

пинка идет вверх, и взбираетесь на гору. На ее вершине вы видите небольшую площадку, на которой стоит воздушный шар. Он уже готов к полету. Вы залезаете в корзину, отвязываете веревку, и воздушный шар плавно уносит вас в небо.

Вы летите и видите, как лес становится маленьким, а река – похожей на светлую ленту.

Люди, работающие на поле, замечают воздушный шар и машут вам руками в знак приветствия. Вам хочется им ответить. Подумайте, что бы вы им крикнули?..

Шар начинает снижаться, и вскоре вы приземляетесь.

Вы открываете глаза, осматриваетесь и вновь оказываетесь в нашей комнате. Как вы чувствуете себя после полета?

Примечание. Упражнение можно проводить под музыкальное сопровождение. Текст следует читать медленно, с паузами.

5. Рисование «Воздушного шара»

Психолог, разложив на полу лист ватмана с изображением воздушного шара и фломастеры, предлагает детям дорисовать все то, что они заметили во время путешествия.

Дети выполняют задание.

По окончании работы участники обсуждают получившийся рисунок.

6. Творческое задание «Живые имена»

Психолог, положив рядом с рисунком коробку, говорит:

– Представьте, что во время путешествия ваше имя ожило и теперь оно умеет двигаться, говорить, играть, наряжаться. В этой коробке есть различные материалы. Выберите то, что вам покажется наиболее подходящим для вашего «живого имени». Смастерите его и расположите в том месте воздушного шара, где ему нравится, или рядом с тем существом, с которым ему хотелось бы подружиться.

Дети выполняют задание.

По окончании работы каждый ребенок рассказывает о своем «живом имени»: из чего оно сделано и почему, что умеет и любит делать и т.д.

Психолог обращает внимание на то, как изменилось изображение воздушного шара, и просит детей рассказать об этих изменениях.

7. Прощание

Все встают в круг.

Психолог говорит:

– На этом наше сегодняшнее занятие заканчивается. Пора прощаться. Внимательно посмотрите друг на друга, улыбнитесь, а затем хором произнесите:

*Мы славно потрудились,
Немало мы узнали,
Чуть-чуть добрее стали,
И дружно поиграли.*

Молодцы! А теперь давайте поблагодарим друг друга и скажем:

«Спасибо, друг! (Стоя в кругу, все пожимают руки своих «соседей».) Спасибо, наш дружный теплый круг!»

Примечание. Упражнение можно проводить под музыкальное сопровождение.

Зачем нужны правила?



Цель:

- учить детей осознанно выполнять правила и нести за это ответственность.

Материалы:

- игрушечная белочка;
- лист бумаги и карандаш (для каждого участника).

Ход занятия

1. Минута встречи

Все встают в круг.

Психолог говорит:

– Здравствуйте! Я рада вас снова здесь видеть.

Сегодня мы поговорим о правилах и традициях. А что такое «традиции»?..

Давайте введем в нашей группе традицию – начинать занятия с чего-то светлого и радостного. Подойдите друг к другу, поздоровайтесь и поделитесь своей добротой, например так: «Здравствуй, Настя, я рада тебя видеть!» Или: «Привет, Макс! Здорово, что ты здесь». В ответ скажите тоже что-нибудь приятное, например: «Как хорошо, Даша, что ты пришла».

Дети выполняют задание.

Затем все хором произносят:

*– Добрый день! Добрый день!
Солнце, свет, земля!
Очень рады видеть вас
Мои друзья и я!*

2. Упражнение «Снежный ком»

Психолог предлагает детям вспомнить имена друг друга следующим образом: один из детей называет себя, «сосед» повторяет его имя и называет свое, третий ребенок называет имена первого и второго участников, а затем свое имя и т.д. Таким образом, последний ребенок перечисляет всех присутствующих детей по именам.

По окончании психолог спрашивает:

– Было ли в этом упражнении какое-нибудь правило?

– Трудно ли было его соблюдать? Почему?

3. Упражнение «Гляделки»

Психолог говорит:

– Чтобы понять другого человека, совсем необязательно использовать слова, например, можно установить «контакт глаз». Для этого нужно встретиться взглядом с

кем-нибудь из ребят, внимательно посмотреть друг на друга, а затем поменяться местами.

По окончании психолог задает вопросы:

– Было ли в этом упражнении какое-нибудь важное правило?

– Трудно ли было его соблюдать? Почему?

– Зависел ли успех упражнения от соблюдения правила?

4. Беседа «Белкины вопросы»

Все садятся в круг.

Психолог, держа в руках игрушку «Белочку», говорит:

– Ребята, к нам в гости пришла Белочка. Она хочет с вами поговорить.

«Белочка» задает детям вопросы:

– Что такое «правило»?

– Кому и зачем нужны правила?

– Что случится, если все перестанут выполнять правила?

– Что нужно делать для того, чтобы правила выполнялись?

– Кто придумывает правила?

– В вашей группе тоже существуют правила? Какие?

Кто их придумал?

По окончании беседы психолог помогает детям сделать вывод: *правила могут быть разными и важно всегда стремиться их выполнять.*

5. Игра «Рынок»

Дети встают в ряд.

Выбирается водящий – «покупатель», остальные участники – «продавцы». Задача «продавцов» – зазывать «покупателя». Для этого можно, перекрикивая остальных участников, рассказывать о достоинствах предлагаемого товара, махать руками, привлекая внимание водящего, и т.д.

Игра приостанавливается, когда одному из участников захочется изменить ее.

Психолог предлагает ему, а затем и другим участникам рассказать, что они чувствовали во время игры и что им захотелось в ней изменить. Затем дети при помощи психо-

лога делают вывод: *в игру необходимо ввести правило, например, правило «поднятой руки».*

Игра возобновляется, но проводится с соблюдением принятого правила.

По окончании игры психолог вновь обращает внимание детей на то, что в любой игре необходимо какое-нибудь правило.

6. Рисование «Наоборот»

Дети садятся за столы*, на которых лежат листы бумаги и карандаши.

Психолог просит детей выполнять его инструкции «наоборот»:

– *Справа нарисуйте мордочку веселого зайца, а слева – грустного медведя* и т.п.

По окончании рисования психолог спрашивает:

– *Как вы думаете, зачем мы играли в эту игру?*

– *Что может произойти, если никто не будет выполнять правила?*

7. Прощание

Все встают в круг.

Психолог задает вопросы:

– *Какие чувства вы сейчас испытываете?*

– *Изменилось ли ваше настроение? Если да, то как?*

– *Какие правила и традиции вам запомнились? Зачем они нужны?*

Затем проводится «Прощание» (см. Занятие 1).

* Для занятий рекомендуется сдвинуть столы в круг.

Путешествие на машине времени



Цель:

- обратить внимание детей на значимость и важность прошлого, настоящего и будущего.

Материалы:

- три конверта с «письмами»;
- магнитофон, аудиозаписи ритмичной и спокойной музыки;
- лист бумаги и набор карандашей (для каждого участника).

Ход занятия

1. Минута встречи (см. Занятие 2)

2. Упражнение «Письма»

Все садятся в круг.

Психолог, показывая детям конверты, говорит:

– Сегодня почтальон доставил нам три письма. Давайте их прочитаем...

Письмо 1

«Здравствуйте, ребята!

Мы – ваши ровесники, мы ходим в подготовительную группу детского сада г. Москвы. Мы попали в неприятную ситуацию и просим вас нам помочь.

Однажды мы увидели красивую краску и подумали, что ею можно покрасить веранду нашей группы. Заведующая нам разрешила, сказав, что красить можно только веранду.