

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №37 комбинированного вида

Рассмотрено на заседании.
Педагогического совета
Протокол №1
20.08.2025года

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №37
Е.Г. Истомина
Приказ №32-од от 20.08.2025г.

Программа
«Работа с родителями по развитию
эмоционального интеллекта у дошкольников».

Составил:
педагог-психолог первой категории
Лебедева Татьяна Хамидулиевна

2025 год

Пояснительная записка

Актуальность.

Современные исследования доказывают, что эмоциональный интеллект – ключевой фактор успеха и благополучия человека в жизни. Дошкольный возраст – сензитивный период для его развития. Семья является основной средой, где формируется эмоциональная культура ребенка. Однако многие родители не знают, как правильно реагировать на детские эмоции (гнев, страх, обиду), как их называть и обсуждать. Это приводит к подавлению эмоций или неконструктивным способам их выражения. Программа направлена на партнерское взаимодействие педагога-психолога и семьи для создания единой развивающей среды.

Разработчик: Педагог-психолог ДОУ

Целевая аудитория: Родители (законные представители) детей 3-7 лет.

Срок реализации: Учебный год (сентябрь – май).

Форма проведения: Очно-заочная, с использованием дистанционных технологий.

Цель программы: Повышение психолого-педагогической компетентности родителей в области развития эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста.

Задачи:

- **Просветительские:** познакомить родителей с понятием «эмоциональный интеллект», его структурой, значением для развития ребенка.
- **Диагностические:** выявить запросы и трудности родителей в вопросах эмоционального воспитания.
- **Практические:** обучить родителей конкретным техникам, играм и упражнениям для развития эмоционального интеллекта у детей в домашних условиях.
- **Профилактические:** способствовать предупреждению деструктивных форм детско-родительских отношений через принятие эмоций ребенка.
- **Координационные:** создать условия для обмена опытом между родителями и построения поддерживающего сообщества.

Ожидаемые результаты:

Для родителей:

- Сформировать понимание важности и механизмов развития эмоционального интеллекта.
- Пополнить арсенал практических средств для эмоционального развития ребенка.
- Изменить стиль общения (активное слушание, «Я-сообщения», принятие эмоций).
- Снизить родительскую тревожность в ситуациях проявления детьми сильных эмоций.

Для детей:

- Расширить активный словарь эмоций.
- Сформировать навыки распознавания и адекватного выражения своих чувств.
- Развить навыки эмпатии и понимания чувств других.
- Снизить уровень тревожности и агрессивности.

Для ДОУ:

- Укрепить партнерство с семьями воспитанников.
- Создать единую образовательную среду для развития эмоционального интеллекта ребенка.
- Снизить количество конфликтных ситуаций в группе прибывания.

2. Этапы реализации программы

Этап	Сроки	Цель	Мероприятия
Диагностико-проектно-реализующий	Сентябрь-Октябрь	Выявить запросы и уровень компетентности родителей	1. Анкетирование «Развитие эмоциональной сферы Вашего ребенка». 2. Индивидуальные консультации-знакомства (по запросу).

Этап	Сроки	Цель	Мероприятия
			3. Анализ анкет, формирование плана работы.
Практико-просветительский	Ноябрь-Апрель	Реализация основных мероприятий программы	1. Цикл семинаров-практикумов. 2. Тренинги для родителей. 3. Совместные детско-родительские занятия. 4. Дистанционная поддержка (чат, рассылка групповых консультаций).
Итогово-аналитический	Май	Подведение итогов, анализ эффективности	1. Итоговое собрание в форме круглого стола. 2. Создание памятки для родителей. 3. Анкетирование на выходе (обратная связь).

3. Содержание работы

Мероприятие	Форма проведения	Срок	Краткое содержание
«Эмоции нашего ребенка: что это и как с ними быть?»	Тематическое родительское собрание (с элементами лекции и дискуссии)	Ноябрь	Знакомство с понятием эмоциональный интеллект. Возрастные особенности эмоциональной сферы дошкольника. Роль семьи. Ошибки в реагировании на эмоции.
«Азбука эмоций: учимся понимать и называть»	Семинар-практикум	Декабрь	Техники активного слушания. Как «озвучивать» эмоции ребенка. Игры на распознавание эмоций (на

Мероприятие	Форма проведения	Срок	Краткое содержание
			примере карточек, книг, мультфильмов) и пр.
«Как помочь ребенку справиться с гневом и обидой?»	Тренинг для родителей	Январь	Проработка сложных эмоций. Практика техник: «мешочек злости», «облако гнева» (дыхание), «коврик злости». Ролевые игры.
«Страна Настроения»	Совместное детско-родительское занятие	Февраль	Игровое занятие, где родители и дети вместе выполняют упражнения на развитие эмпатии, учатся договариваться и выражать чувства.
«Развиваем эмпатию: учимся чувствовать другого»	Семинар-практикум	Март	Что такое эмпатия и как она формируется. Игры и приемы для развития сопереживания. Анализ сказок и жизненных ситуаций.
«Наши достижения»	Круглый стол (итоговое собрание)	Май	Обмен опытом среди родителей. Вручение памяток «Игры для развития эмоционального интеллекта». Сбор обратной связи.

4. Дистанционный блок (сопровождение в течение года)

- **Создание закрытой группы** в мессенджере (MAX).
 - Цель: оперативная поддержка, обмен опытом, напоминание о мероприятиях.
- **Регулярная рассылка** (1-2 раза в неделю):
 - Краткие советы («Совет недели: сегодня назовите вслух свою эмоцию»).
 - Описания игр на развитие эмоционального интеллекта.
 - Рекомендации детской литературы, посвященной эмоциям.
 - Короткие видеоролики от психолога с разбором типичных ситуаций.

5. Диагностический инструментарий

- **Анкета для родителей (входная).**

«Развитие эмоциональной сферы Вашего ребенка» (вопросы о том, какие эмоции проявляет ребенок, как родители реагируют, с какими трудностями сталкиваются).

- **Анкета обратной связи (выходная)**

Оценка полезности мероприятий, изменение в поведении ребенка и своем собственном, пожелания.

6. Ресурсное обеспечение

- **Кадровое:** Педагог-психолог, воспитатели (для помощи в организации).
- **Информационное:** Презентации, видеоматериалы, раздаточный материал (памятки, буклеты), карточки с эмоциями.
- **Материальное:** Кабинет психолога/групповое помещение, канцелярские товары для творчества.
- **Литература для родителей:**
- Ю. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?», Дж. Готтман «Эмоциональный интеллект ребенка», Юлия Дремина «Киса Алиса и мир эмоций. Сказка для детей 3-6 лет», Трясорукова Т. «Эмоциональный интеллект. Развитие навыков социального поведения: Рабочая тетрадь», Готтман Дж., ДеклерДж. «Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей» и др.

7. Критерии оценки эффективности программы

- **Количественные:** Посещаемость мероприятий, количество участников в дистанционной группе.
- **Качественные:**
 - Результаты входного и выходного анкетирования (рост уровня осведомленности родителей).
 - Отзывы и устные высказывания родителей на итогам мероприятия.
 - Запросы на индивидуальные консультации по темам (свидетельствует о росте доверия и осознанности).
 - Отчет педагога-психолога с анализом проведенной работы.

**«Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 37 комбинированного вида**

Родительское собрание

«Эмоции нашего ребенка: что это и как с ними быть?»

Подготовила педагог-психолог

Лебедева Татьяна Хамидуллиевна

г. Киржач 2025г.

Тема: «Эмоции нашего ребенка: что это и как с ними быть?»

Форма проведения: Собрание с элементами лекции, дискуссии и практикума.

Целевая аудитория: Родители детей 3-7 лет.

Продолжительность: 1 – 1,5 часа.

Ведущий: Педагог-психолог ДОУ.

Цель: Повышение психологической грамотности родителей в вопросах понимания, принятия и регуляции эмоций ребенка.

Задачи:

1. Познакомить родителей с понятием «эмоциональный интеллект» и его важностью для развития ребенка.
2. Обсудить возрастные особенности эмоциональной сферы дошкольника.
3. Разобрать типичные ошибки в реакции на «негативные» эмоции детей.
4. Обучить родителей базовому алгоритму принятия эмоций ребенка.
5. Создать атмосферу доверия и готовности к дальнейшей совместной работе.

Материалы и оборудование:

- Проектор и экран для презентации.
- Презентация по теме собрания.
- Бейджики для участников (по желанию).
- Раздаточный материал: памятка «Первая помощь при сильных эмоциях» (будет заполнена в конце встречи).
- Листы бумаги А4, ручки.
- Мягкая игрушка или «говорящий» предмет для регулирования дискуссии.

- Доска или флипчарт

Ход собрания

I. Вводная часть (10-15 минут)

1. Приветствие и вступление.

- Психолог приветствует родителей, благодарит за то, что они нашли время прийти.
- Кратко представляется и обозначает актуальность темы: «*Сегодня мы поговорим о мире эмоций наших детей. Часто мы, взрослые, сами не знаем, как справляться со своими чувствами, а тем более — как помочь в этом ребенку. Наша встреча поможет нам понять логику детских эмоций и научиться быть для детей надежной поддержкой.*

2. Упражнение-разминка «Ассоциации».

- **Цель:** настроить аудиторию на тему, активизировать личный опыт.
- **Инструкция:** «*У каждого из нас есть свой опыт переживания эмоций в детстве. Давайте проведем небольшой эксперимент. Закройте глаза и вспомните ситуацию из своего детства, когда вы испытывали сильную радость. Какой образ первым приходит в голову? А теперь вспомните ситуацию сильного страха или обиды. Что вы чувствовали? Как реагировали взрослые?*»
- Дать 1-2 минуты на размышление.
- **Обсуждение (по желанию):** «*Поделитесь, пожалуйста, какие ассоциации у вас возникли. Легко ли было вспомнить? Какова была реакция родителей на ваши эмоции?*»
- **Вывод психолога:** «*Как мы видим, детские эмоции — это яркие и глубокие переживания, которые остаются в памяти на всю жизнь. Реакция взрослых на наши чувства может иметь долгосрочные*

последствия. Именно поэтому так важно научиться правильно реагировать на эмоции наших детей».

II. Основная часть (40-50 минут)

1. Мини-лекция «Что такое эмоциональный интеллект и зачем он нужен?» (сопровождается презентацией)

- **Определение эмоционального интеллекта простыми словами:** Это способность понимать свои и чужие эмоции и управлять ими.
- **Компоненты эмоционального интеллекта** (кратко):
 - Узнавание и называние своих эмоций.
 - Управление своими эмоциями (не подавление, а экологичное выражение).
 - Распознавание эмоций других людей (эмпатия).
 - Управление эмоциями других (например, умение утешить, договориться).
- **Почему это важно?** Привести примеры:
 - Высокий эмоциональный интеллект — залог успешной коммуникации со сверстниками и взрослыми.
 - Снижение уровня тревожности и агрессивности.
 - Умение договариваться и решать конфликты.
 - Лучшая успеваемость (т.к. ребенок умеет справляться со стрессом, например, перед контрольной).

2. Особенности эмоциональной сферы дошкольника.

- **Яркость и непосредственность:** Дети живут «здесь и сейчас». Их эмоции сильные и искренние.
- **Непонимание «смешанных» чувств:** Ребенок не может одновременно злиться и любить. Он либо зол, либо любит.

- **Неумение выражать эмоции социально приемлемым способом:** Он не скажет: «Мама, я расстроен из-за твоего решения». Он упадет на пол в истерике.
- **Физиологичность эмоций:** Сильная эмоция = телесная реакция (бьет, кусается, топает ногами, плачет). Это нормально для возраста.

3. Анализ типичных родительских реакций (Дискуссия «Как мы обычно реагируем?»).

- Психолог записывает на доске список типичных реакций на детские слезы, злость, страх.
 - **Обесценивание:** «Не плачь, это ерунда!», «Мальчики не ревут!».
 - **Запрет:** «Перестань тут кричать!», «Немедленно успокойся!».
 - **Игнорирование:** Делаем вид, что ничего не происходит.
 - **Наказание:** «За такое поведение останешься без мультиков!».
- **Обсуждение:** «*Как вы думаете, что в этот момент чувствует ребенок? Что он узнает о своих эмоциях?*» (Примерные ответы: «Мои чувства никому не важны», «Злиться — плохо», «Я плохой»).
- **Вывод:** Такие реакции учат ребенка подавлять эмоции, а не понимать их. Подавленные эмоции никуда не деваются, они вылезают боком (психосоматика, неврозы, агрессия).

4. Практический блок «Алгоритм принятия эмоций» (Сначала признаем, потом решаем проблему).

- **Шаг 1: Заметить и назвать эмоцию.** «*Я вижу, ты очень расстроился*», «*Ты сейчас злишься на братика*», «*Похоже, тебе было страшно*». Это помогает ребенку понять, что с ним происходит.
- **Шаг 2: Проявить эмпатию, понять причину.** «*Я понимаю тебя, ты хотел поиграть с этой машинкой*», «*Тебе было обидно, когда тебя не взяли в игру*». Дает ребенку чувство, что его поняли.

- **Шаг 3: Разрешить чувствовать и показать способ выражения.** «*Ты можешь поплакать, я рядом», «Давай вместе потопаем ногами от злости», «Хочешь, я обниму тебя?».*
- **Шаг 4: Обсудить и найти решение (ТОЛЬКО когда эмоция утихла).** «*Как мы можем решить эту проблему?*», «*Что делать в следующий раз?*».

5. Упражнение «Перевод с детского на взрослый».

- **Цель:** потренироваться в «расшифровке» истинной причины поведения.
- **Примеры:**
 - Ребенок бьет другого ребенка. - «*Он злится и не знает, как сказать словами*».
 - Ребенок кричит «Я тебя ненавижу!». - «*Он в ярости и сильно обижден на вас*».
 - Ребенок плачет из-за сломанной конфеты. - «*Для него это настоящая трагедия, он расстроен*».

III. Заключительная часть (10-15 минут)

1. Практическое задание «Заполним памятку вместе».

- Раздать родителям заготовленные памятки.
- Совместно заполнить колонку «Первая помощь при...» для основных эмоций:
 - **Злость:** обнять, предложить безопасный способ выплеснуть (порычать, поколотить подушку, слепить «злючку» из пластилина).
 - **Страх:** признать право бояться, быть рядом, прочитать терапевтическую сказку.

- **Обида/Грусть:** дать поплакать, посочувствовать, просто побыть рядом.
- Родители забирают эту памятку с собой.

2. Ответы на вопросы.

- Психолог отвечает на возникшие у родителей вопросы.

3. Информация о дальнейшей работе.

- Анонсировать следующий семинар-практикум («Азбука эмоций») и пригласить на него.
- Рассказать о дистанционной поддержке (чат, рассылка).

4. Рефлексия «Одним словом».

- *«Закончите, пожалуйста, фразу: "Сегодняшняя встреча для меня была..."»* (важной, полезной, интересной, открытием и т.д.). Быстро по кругу.

5. Благодарность за участие.

- *«Спасибо вам за вашу активность, искренность и внимание. Вы — самые главные люди в жизни вашего ребенка, и ваше желание понять его мир — это уже огромный шаг к его счастливому будущему».*

Раздаточный материал

Памятка для родителей «Первая эмоциональная помощь»

Эмоция ребенка	Что может стоять за этим?	Ваши действия (алгоритм)
Злость, гнев	Несправедливость, нарушение границ, усталость, бессилие.	<p>1. Назовите: «Я вижу, ты злишься».</p> <p>2. Поймите: «Ты злишься, потому что...»</p> <p>3. Направьте: «Давай вместе порвем бумагу или потопаем ногами».</p>
Страх	Реальная или вымышленная угроза, неизвестность.	<p>1. Примите: «Да, это может быть страшно».</p> <p>2. Защитите: «Я с тобой, я тебя защищу».</p> <p>3. Объясните: (когда успокоится) расскажите про пугающий объект.</p>
Грусть, обида	Потеря, разочарование, чувство несправедливости.	<p>1. Разрешите: «Ты можешь поплакать».</p> <p>2. Побудьте рядом: Обнимите, просто посидите в тишине.</p> <p>3. Посочувствуйте: «Мне тоже было бы обидно».</p>

Эмоция ребенка	Что может стоять за этим?	Ваши действия (алгоритм)
Радость	Удовлетворение потребности, удовольствие.	Разделите! «Здорово! Я так за тебя рад! Расскажи подробнее!» — это закрепляет позитивный опыт.

Помните: Ваша задача родителей — не оградить ребенка от негативных эмоций, а научить его проходить через них, оставаясь в контакте с любящим взрослым.

Важное правило. Сначала принимаем и помогаем прожить эмоцию, ТОЛЬКО ПОТОМ — воспитываем и ищем решение.

**«Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 37 комбинированного вида**

Деловая игра с элементами тренинга для родителей
«Как помочь ребенку справиться с гневом и обидой?»

Подготовила педагог-психолог

Лебедева Татьяна Хамидулиевна

г. Киржач 2025г.

I. Вводная часть (10 минут)

1. Приветствие и установление правил.

- Психолог приветствует участников, особенно тех, кто был на первом собрании.
- **Объявление темы и цели:** «Сегодня мы с вами превратимся в настоящих детективов, которые будут распутывать дела о гневе и обиде. Наша цель — не подавить эти эмоции, а найти им экологичный выход и понять их скрытые причины».
- **Установление правил группы:** конфиденциальность, безоценочность, право на высказывание.

2. Упражнение-разминка «Погода моей души».

- **Цель:** помочь участникам осознать свое текущее эмоциональное состояние.
- **Инструкция:** «Давайте представим, что наше внутреннее состояние — это погода. Какое оно сейчас? Солнечно и ясно? Пасмурно? Гроза? Или, может, легкий бриз? Не нужно объяснять почему, просто назовите свою погоду».
- Каждый участник по кругу говорит одно слово-ассоциацию. Это помогает «заземлиться» и прийти в здесь-и-сейчас.

II. Основная часть (50-60 минут)

1. Мозговой штурм «Что такое гнев и обида?»

- Психолог делит доску на две части: «ГНЕВ» и «ОБИДА».
- **Вопросы для обсуждения:**
 - «Как выглядит ребенок, который злится? Обижается?» (Кричит, топает, плачет, уходит, молчит, бьет).
 - «Какую "полезную" функцию выполняет эта эмоция? О чем она сигнализирует?»
- **Запись ответов и вывод:**
 - Гнев — это реакция на нарушение моих границ, на препятствие, на чувство бессилия. Это энергия для изменения ситуации, которая нам не подходит.
 - Обида — это смесь гнева и печали. Возникает из-за неоправданных ожиданий, чувства несправедливости («со мной поступили плохо»).
- **Ключевой вывод:** «Поведение (драка, крик) — это лишь верхушка айсберга. Под ней скрывается настоящая эмоция, которую мы и должны помочь распознать ребенку».

2. Упражнение «Переводчик с детского» (Работа в мини-группах).

- **Цель:** научиться видеть за поведением истинную потребность или эмоцию.
- **Инструкция:** Участники делятся на 2-3 группы. Каждая группа получает карточки с описанием ситуаций.
- **Примеры ситуаций:**
 - «Ребенок отбирает игрушку у другого и дерется».
 - «Дочь кричит "Я тебя ненавижу!" после запрета».
 - «Сын обиделся, ушел в свою комнату и хлопнул дверью после того, как вы похвалили его сестру».
 - «Ребенок плачет и ломает только что построенный из конструктора замок».
- **Задание:** Обсудить в группе, что на самом деле чувствует ребенок в этой ситуации (какая эмоция) и в чем может быть причина (какая потребность не удовлетворена).
- **Обсуждение:** Каждая группа зачитывает свою ситуацию и дает «перевод». Психолог комментирует и дополняет.

3. Практикум «Ящик инструментов для борьбы с гневом и обидой».

- Психолог представляет несколько физических и творческих методов, которые помогают безопасно выпустить пар. **Родители пробуют каждую технику сами!**

1.Сильные звуки: Порычать как тигр, пошуметь, покричать в «стаканчик для крика» (или в подушку).

2.Движение: Попрыгать, потоптать ногами, устроить «бой с подушками», порвать ненужную бумагу.

3.Лепим «Злючку»: Из пластилина слепить свою злость или обиду, а потом можно ее смять, преобразовать.

4.Рисуем эмоцию: Нарисовать свой гнев (какой он? красный, колючий?).

5.«Коврик злости»: Можно прыгать на нем, тереть ногами, когда злишься.

6.«Волшебный мешочек»: Зашнуровать мешочек, в который ребенок может «положить» свою обиду и выбросить.

- **Обсуждение:** «Что почувствовали, когда делали это? Стало легче? Как вы думаете, поможет ли это ребенку?»

4. Отработка алгоритма на практике (Ролевая игра).

- Психолог предлагает добровольцам разыграть сценку по одной из карточек (например, «Я тебя ненавижу!»).
- **Роли:** «Ребенок» и «Родитель».
- **Задача «Родителя»:** Использовать изученный алгоритм:
 1. Остановиться, сделать вдох.
 2. Назвать эмоцию: «*Я вижу, как ты сильно злишься на меня*».
 3. Обозначить причину/границу: «*Ты злишься, потому что я не дала тебе конфету*».
- 1. Предложить способ выражения: «*Давай, ты порвешь этот листок?*» или «*Я готова выслушать тебя, когда ты успокоишься*».
- 2. После сценки группа дает обратную связь: что получилось, что было сложно.

III. Заключительная часть (10-15 минут)

1. Заполнение «Копилки методов».

- Родителям раздаются готовые памятки, где перечислены все обсужденные методы. Они могут дописать свои идеи.

2. Ответы на вопросы и обмен опытом.

- «*Что было самым сложным? Какая техника понравилась больше всего?*»

3. Рефлексия «Сундучок».

- «*Представьте, что у вас есть сундучок. Что ценное из сегодняшнего тренинга вы унесете в нем с собой?*» (Каждый участник говорит одним предложением).

4. Информация о дальнейшей работе.

- Анонс третьего этапа — индивидуальных консультаций и создания картотеки игр.
- Предложить родителям в течение недели опробовать хотя бы один из методов и поделиться результатами в общем чате.

5. Благодарность и завершение.

- «Вы получили сегодня свои инструменты. Теперь у вас есть целый арсенал, чтобы помочь ребенку справиться с трудными чувствами. Помните, вы не должны быть идеальными, вы должны быть достаточно хорошиими и поддерживающими родителями. Спасибо за вашу работу!»

Раздаточный материал (образец):

Копилка методов для помощи ребенку при гневе и обиде

Важно: Сначала признаем право на чувство («Ты имеешь право злиться»), потом предлагаем метод.

Для кого?	Метод	Как использовать?
Для бурных проявлений	«Подушка для битья»	Предложите поколотить диванную подушку. Можно нарисовать на ней маркером причину злости.
Для тихонь	«Лепим злость»	Дайте пластилин: «Давай слепим твою обиду. Какая она? А теперь давай ее снем/слепим из нее что-то хорошее».
Для двигателей	«Танцевальная битва» или «Коврик злости»	Включите активную музыку и предложите станцевать свой гнев. Или попрыгать на специальном коврике.
Для всех	«Листок ярости»	Дайте старую газету или журнал и разрешите ее порвать на мелкие кусочки.
Для verbal детей	«Волшебный стакан»	Можно кричать в стаканчик (это делает крик тише и забавнее). Или договориться о «громком месте» в доме (где можно покричать).
Для творческих	«Рисуем эмоцию»	Спросите: «Какого цвета твой гнев? Нарисуй его». Это

Для кого?	Метод	Как использовать?
		помогает осознать и выплеснуть эмоцию на бумагу.
Ритуал прощания	«Мешочек обид»	Предложите «положить» обиду в мешочек, крепко завязать и выбросить или спрятать.

Ваша собственная идея: Запишите метод, который придумали вы или ваш ребенок.

Помните: Ваша задача — не остановить эмоцию, а дать ей социально приемлемый выход. Вы — проводник ребенка в мире сложных чувств.

**«Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 37 комбинированного вида**

Совместное занятие для детей и родителей

«Путешествие в Страну Настроения»

Подготовила педагог-психолог

Лебедева Татьяна Хамидулиевна

г. Киржач 2025г.

Конспект совместного занятия для детей и родителей

Тема: «Путешествие в Страну Настроения»

Форма проведения: Совместное игровое занятие для диад «родитель-ребенок».

Целевая аудитория: Дети 3-7 лет и их родители, прошедшие предыдущие этапы программы.

Продолжительность: 40 минут.

Ведущий: Педагог-психолог ДОУ.

Цель: Закрепить навыки распознавания и экологичного выражения эмоций (гнева, обиды, радости) через совместную игровую деятельность детей и родителей.

Задачи:

1. Создать положительный опыт совместного проживания и выражения разных эмоций.
2. Научить детей и родителей узнавать и называть эмоции друг друга.
3. Отработать на практике игровые методы управления гневом и обидой.
4. Укрепить эмоциональную связь между родителем и ребенком.

Материалы и оборудование:

- Музыкальное сопровождение (спокойная, радостная, «злая» барабанная музыка).
- Большие бумажные круги-«острова» трех цветов: желтый (радость), красный (гнев), синий (грусть/обида).
- «Волшебный мешочек» с мелкими игрушками-эмоциями (смайлики, фигурки).

- Материалы для «Острова Гнева»: подушки, пузырчатая пленка, бумага для разрываания, «коврики злости».
- Материалы для «Острова Грусти»: мягкие пледы, коробка с перьями, мягкие игрушки, нежные колокольчики.
- Материалы для «Острова Радости»: мыльные пузыри, ленты, разноцветные лоскуты, веселая музыка.
- Бумага, карандаши, пластилин для творческого задания.
- Атрибут для рефлексии (большое сердце, солнышко или сундук).

Ход занятия

I. Вводная часть (10 минут)

1. Ритуал приветствия «Эмоциональное приветствие».

- **Цель:** Настроить детей и родителей на совместную работу, создать атмосферу доверия.
- **Инструкция:** Все становятся в круг. Ведущий: «*Здравствуйте, дорогие путешественники! Давайте поздороваемся друг с другом не просто так, а с разным настроением. Я покажу эмоцию, а мы все вместе ее изобразим и поздороваемся*».
- Ведущий по очереди показывает:
 - **Радость:** широкая улыбка, машем руками, говорим бодро: «Здравствуйте!»
 - **Грусть:** грустное лицо, тихо гладим себя по плечам, говорим тихо: «Привет...»
 - **Смелость:** надуваем щеки, топаем ногой, говорим громко: «ЗДОРОВО!»
- Родители и дети повторяют.

2. Объявление темы и правил.

- «Сегодня мы с вами отправляемся в фантастическое путешествие в Страну Настроения. В этой стране есть разные острова, и мы посетим их вместе! Главное правило: мы держимся со своим малышом за ручку и делаем все вместе».

II. Основная часть (25-30 минут)

«Путешествие по островам Настроения»

Ведущий выполняет роль гида. На полу расположены три разноцветных «острова».

1. Остров Радости (Желтый остров).

- **Звучит веселая, энергичная музыка.**
- **Задание:** «Мы приплыли на Остров Радости! Здесь все умеют и любят веселиться. Давайте покажем, как мы радуемся вместе!»
- **Упражнения:**
 - «Танцуем с лентами»: родитель и ребенок танцуют, держась за концы ярких лент.
 - «Лопни пузырь»: ведущий пускает мыльные пузыри, а диады вместе их ловят и «лопают».
- **Цель:** создать позитивный настрой, синхронизировать совместные действия родителей и детей.

2. Остров Грусти (Синий остров).

- **Звучит спокойная, немного грустная музыка.**
- **Задание:** «А этот остров покрыт мягким пушистым туманом грусти. Иногда здесь бывает каждый. Давайте присядем и попробуем понять эту эмоцию».

- **Упражнение «Утешаем друг друга»:** Родитель и ребенок садятся на мягкий плед спиной друг к другу.
 - Ведущий: «*A теперь постучите друг другу по спинке, как капли дождя... А теперь повернитесь и обнимите друг друга крепко-крепко, чтобы вся грусть ушла*».
 - Можно использовать перья, чтобы пощекотать ладошки и рассмешить друг друга, выводя из состояния грусти.
- **Цель:** Показать, что грусть — это нормально, и близкий человек может поддержать.

3. Остров Гнева (Красный остров).

- **Звучит громкая, «сердитая» музыка (например, барабаны).**
- **Задание:** «*Осторожно! Это Остров Гнева! Здесь живут самые свирепые, но совсем не страшные драконы. Они не кусаются, а только шумят. Давайте и мы побудем такими драконами!*»
- **Упражнения (на выбор групп):**
 - «Попрыгаем на коврике злости»: чтобы «стряхнуть» ее с ног.
 - «Победим подушку»: безопасно поколотить подушку.
 - «Порвем тучу»: порвать заранее нарисованные на бумаге «тучи гнева».
 - «Похлопаем по пузырчатой пленке»: чтобы выпустить пар с помощью звука.
- **Важно:** Родитель участвует вместе с ребенком, показывая пример: «*Ой, как я злюсь! Давай вместе потопаем!*»
- **Цель:** Отработать физические методы выплеска гнева в игровой, безопасной форме.

4. Игра «Волшебный мешочек» (в кругу).

- **Цель:** Закрепить умение узнавать и называть эмоции.

- **Инструкция:** «*Давайте соберем все наши сегодняшние эмоции в этот волшебный мешочек*». Ребенок вслепую достает из мешочка фигурку (смайлик, игрушку) и называет, какая это эмоция. Родитель помогает. Можно спросить: «*А когда ты так себя чувствуешь?*»

III. Заключительная часть (10 минут)

1. Творческое задание «Нарисуй наше настроение».

- Группы получают бумагу и карандаши/пластилин.
- **Инструкция:** «*А теперь, дорогие путешественники, сядьте рядышком и договоритесь, какое настроение у вас сейчас после путешествия. Самое главное! И вместе нарисуйте или слепите его*».
- Это задание на согласование и кооперацию между родителем и ребенком.

2. Ритуал завершения «Сундук сокровищ».

- Все возвращаются в круг.
- «*Наше путешествие подходит к концу. Давайте сложим в этот волшебный сундук (или приkleим на большое солнышко) самое ценное, что мы сегодня взяли с собой: новые игры, объятия, умение дружно злиться и веселиться*».
- Каждая пара по очереди говорит одно слово или короткую фразу о том, что им понравилось больше всего. Ребенок может говорить с помощью родителя.

3. Общее «Обнимательное» фото.

- Предложите всем группам крепко обняться и сделать общее фото на память.

4. Информация для родителей.

- Раздать родителям небольшую памятку с играми, в которые они могут играть дома с ребенком для продолжения практики.
- Поблагодарить всех за участие. «*Вы были прекрасными проводниками для своих детей в мире эмоций. Продолжайте играть и общаться также бережно дома!*»

Памятка для родителей (образец):

Игры из «Страны Настроения» для дома

- **«Угадай эмоцию»:** Изображайте по очереди разные эмоции (радость, удивление, злость, испуг). Остальные отгадывают. Можно играть перед зеркалом.
- **«Мешочек злости»:** Заведите специальный мешочек с пузырчатой пленкой внутри. Когда ребенок злится, предложите ему похлопать по нему и «закрыть» всю злость внутрь.
- **«Обнимашки-утешашки»:** договоритесь о секретном семейном сигнале для поддержки. Сильное объятие может стать таким сигналом, который означает «Я с тобой, я тебя понимаю».
- **Танцевальный баттл:** Включайте музыку и танцуйте, изображая то злость (топая), то радость (подпрыгивая).
- **Важно:** Играйте искренне! Ваш пример — главный ориентир для ребенка.