МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «БЕРЕЗОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №2»

**План тренинга в рамках детско-родительского клуба**

**«Взрослый в мире детский эмоций»**

**Тема: «Я злюсь. Как быть?»**



**Участники:** дети 5-7 лет, родители (законные представители)

**Место проведения:** кабинет педагога-психолога

**Длительность:** 30 мин.

**Цель:** создание условий для совместной деятельности детей и родителей (законных представителей) с целью укрепления эмоционального взаимопонимания и сотрудничества между ними.

**Задачи:**

* Гармонизация детско-родительских отношений через совместную творческую деятельность.
* Совместная выработка приёмов выражения эмоции «злости» приемлемым способом.
* Отреагирование актуальных эмоций и чувств.

**Оборудование:** «Чувства внутри нас. Карточки для развития эмоционального мира детей. 4–7 лет. ФГОС» (Автор пособия: Королёва М.В.) или карточки с гномиками; клей, ножницы (по количеству участников); листы бумаги формата А3 (по количеству пар); журналы и (или) картинки из интернета (приложение № 1); воздушные шарики; жёлтый круг, полоски 3-х цветов (жёлтые, синие и зелёные); мольберт; магниты; изображение костра (приложение № 2); полоски бумаги, имитирующие дрова.

**Ход мероприятия:**

1. **Упражнение «Приветствие» (2 мин.)**

**Оборудование:** не требуется.

**Описание:** психолог произносит слова, а родитель и ребёнок выполняют действия в соответствии с текстом.

|  |  |
| --- | --- |
| Мы друг к другу повернулись  Дружно вместе улыбнулись!  Руку правую подали  Руку левую подали.  И друг друга мы обняли.  Будем вместе мы играть!  И друг другу помогать! | *Поворачиваются друг к другу.*  *Улыбаются друг другу.*  *Подают друг другу правую руку.*  *Подают друг другу левую руку.*  *Обнимают друг друга.* |

*После приветствия участники занимают свои места на стульчиках.*

1. **Отгадывание загадки (3 мин.)**

**Оборудование:** «Чувства внутри нас. Карточки для развития эмоционального мира детей. 4–7 лет. ФГОС» (Автор пособия: Королёва М.В.) или карточки с гномиками.

**Описание:** психолог предлагает участникам отгадать загадку и сказать про какую эмоцию они сегодня будут говорить, а также найти гномика с соответствующей эмоцией.

**Загадка:** целый день он хмурит брови и грозит всем кулаком. Да, сегодня гном не в духе – навестим его потом (злость).

1. **Упражнение «Костёр злости» (5 мин.)**

**Оборудование:** изображение костра (приложение № 2); полоски бумаги, имитирующие дрова.

**Описание:** в круг психолог кладёт нарисованный костёр и предлагает детям и родителям кидать в костёр дрова и называть, что их может разозлить. Начинать необходимо со слов: «Мне не нравится…» или «Меня злит…». Игра продолжается до тех пор, пока все не выскажутся.

1. **Беседа (2 мин.)**

**Оборудование:** не требуется.

**Описание:** психолог обсуждает с участниками, что бывает, когда человек копит злость и никуда не выплёскивает её.

1. **Упражнение- эксперимент «Воздушный шарик» (5 мин.)**

**Оборудование:** воздушные шарики.

**Описание:** А сейчас я предлагаю сделать маленький эксперимент, который наглядно покажет, что чувство злости имеет эффект накапливания и когда он накапливается происходит то, что мы сейчас попробуем с вами увидеть с помощью эксперимента. У каждого из вас есть воздушный шарик. Возьмите его и надуйте. Пока будете надувать представьте, что в этом шарике злость, которую нужно выпустить*. (Психолог прокалывает шар, который с шумом лопается).* А теперь вы проделайте тоже самое со своими шарами. Если так выпускать злость, то можно напугать или разозлить окружающих. А теперь я предлагаю надуть второй шарик. А для того, чтобы избавиться от злости, которая есть в нём предлагаю по не многу выпускать воздух из него. Наш шарик становиться меньше, а значит и неприятные чувства уменьшаются, не причинив никому вреда. И, тогда как мы можем помочь нашем детям не скапливать злость, чтобы она потом выплёскивалась с шумом, а дать им возможность отреагировать её приемлемым, не причиняющем вреда окружающим способом.

1. **Создание коллажа «Способы выражения злости» (10 мин.)**

**Оборудование****:** клей, ножницы (по количеству участников); листы бумаги формата А3 (по количеству пар); фломастеры; журналы и (или) картинки из интернета.

**Описание:** психолог предлагает участникам (парам ребёнок-родитель) занять удобные для них места за столами. Их задача вместе создать коллаж со способами выражения злости у них в семье. Затем каждая пара представляет свой коллаж.

1. **Упражнение «Солнышко» (3 мин.)**

**Оборудование:** жёлтый круг, полоски 3-х цветов (жёлтые, синие и зелёные); мольберт; магниты.

**Описание:** психолог предлагает участникам выбрать лучик для солнца того цвета, которому соответствует их эмоциональное состояние в конце мероприятия: жёлтый – радостное, зелёный – спокойное, синий – грустное. Выбранный лучик они прикрепляют к солнышку с помощью магнитов.