

Конспект занятия педагога-психолога с детьми 6-7 лет «Я и мои чувства»

Составила: Корнишкина Д.В.

Педагог-психолог

МБДОУ «Брусничка» №23

Цель: Развитие эмоционального интеллекта, осознание собственных чувств и эмоций, обучение выражению и пониманию эмоций других людей.

Задачи:

1. Помочь детям распознавать свои эмоции и называть их.
2. Обучить детей способам выражения своих чувств через слова и действия.
3. Развивать навыки эмпатии – умение понимать чувства других людей и сопереживать им.
4. Создать комфортную атмосферу доверия и открытости внутри группы.

Оборудование: сенсорная комната; мягкие подушечки для детей; картинки с изображениями детей с разными эмоциями (радость, грусть, удивление, страх, гнев); мягкие игрушки или куклы; оборудование для воспроизведения звёздного неба; волшебный сундучок со звёздочками.

Ход занятия

1. Приветствие и разминка (5 минут)

Дети садятся в круг. Психолог предлагает каждому ребенку рассказать о том, с каким настроением они шли сегодня в детский сад. Это можно сделать с помощью жестов или слов («Сегодня я шел в детский сад с радостью, потому что меня ждал друг! И т.п.»). Затем проводится короткая игра-разминка, например, «Передай улыбку» – дети по кругу передают друг другу улыбку, стараясь передать её как можно ярче.

2. Основная часть (20 минут)

Упражнение 1: «Что это за эмоции?»

Психолог последовательно показывает картинки с изображениями детей с разными эмоциями (радость, грусть, удивление, страх, гнев). Дети должны отгадать, какая эмоция изображена и объяснить, из-за чего возникла эта эмоция. Психолог просит детей вспомнить, в каких ситуациях они испытывали эти эмоции?

Упражнение 2: «Что чувствует игрушка?»

Психолог приносит мягкую игрушку/куклу и рассказывает историю о том, что она переживает какую-то эмоцию. Дети должны догадаться, что именно чувствует игрушка и придумать, как можно справиться с этой эмоцией.

Разминка: детям предлагается встать на ноги, разойтись на расстояние вытянутой руки, чтобы не мешать друг другу. Проводится физкультурная разминка вместе со звуковым сопровождением упражнений «Капитан краб». После дети делают дыхательное упражнение и садятся по местам.

Упражнение 3: «Мы актёры»

Психолог раскладывает на столе маски, изображающие разные эмоции. Детям необходимо по очереди брать маску и представлять себя на месте человека с той или иной эмоцией. Психолог просит рассказать, в каких ситуациях персонаж испытывает попавшуюся эмоцию. Дети по очереди выходят на импровизированную сцену и выполняют задание.

3. Рефлексия и завершение (10 минут)

Психолог подводит итоги занятия, обсуждая с детьми, какие эмоции они вспомнили или узнали, как важно уметь их выражать и понимать. Проводится короткое обсуждение того, что было самым интересным и полезным на занятии.

В конце занятия все участники могут поделиться своими впечатлениями и поблагодарить друг друга за участие. Занятие завершается в затемненной комнате с расслабляющей музыкой в сопровождении проекции звёздного неба, чтобы дети могли успокоиться перед возвращением в группу. По завершению детям раздаются оценки «звёздочки».