

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Василёк» г. Тарко-Сале Пуровского района

Тематическое мероприятие

Тема: «Беседа психолога с детьми»



Подготовила:
педагог-психолог Н.А. Косова

2017 г.

Дети, давайте сядем в наш круг и продолжим разговор ... У всех нас с вами настроение может быть очень разным. И зависит оно от различных ситуаций в нашей жизни, в которые мы с вами попадаем. Вот сейчас, передавая этот волшебный цветок друг другу, продолжим фразу: «Мне весело, когда ...», «Мне грустно, когда ...», «Я боюсь, когда ...», «Я удивлен, когда ..», «Я сердит, когда ...»

Да, дети, у нас, наших друзей, у всех людей бывают такие моменты в жизни, когда наши чувства управляют нами: мы становимся беспокойными, раздраженными, можем обидеть плохим словом, своими поступками, рассказать чей-то секрет, и тогда так неприятно становится нам на сердце, поэтому мы должны учиться сдерживать свои негативные эмоции, уметь взять себя в руки.

Вот советы, которые нам дает принцесса Воля в этом сказочном Королевстве.

Совет 1. Возьми себя в руки.

Как только почувствуете, что так и не терпится кого-то обозвать, толкнуть, выкрикнуть тогда, когда надо помолчать (это у вас не получается) - надо доказать себе свою силу: обхватить ладонями локти и сильно прижать руки к груди - это «поза сдержанного человека». Давайте попробуем.

Упражнение на саморегуляцию

Совет 2. Прикуси язычок.

Когда чувствуешь, что наружу рвется вскрик, а надо заставить себя сдержаться, промолчать - посмотри на что-то совсем маленькое и прикуси язычок, вот так ... Показать.

Совет 3. Вдохни воздух.

Когда раздражены - вдохните воздух глубоко, глубоко и тихонько, медленно выдохните, чтобы сами не слышали своего выдоха. Попробуем ...

Совет 4. Я хочу, я умею, я смогу ...

Когда вы выполняете любую задачу, а она у вас не получается - не расстраивайтесь, начните все сначала, скажите себе мысленно: «Я хочу, я умею, я смогу ...», и она у вас обязательно получится.

Дети, если вы будете выполнять эти советы, вами будут довольны взрослые: и папа с мамой, и воспитатели в детском саду; вы сами будете собой довольны. Вы будете носить солнышко в своем сердце, будете хорошими, веселыми, а такие дети всем приятны, потому что они излучают свет из души ...

Устали мы, дети от путешествия, пора возвращаться домой, в детский сад, давайте ляжем на этой поляне и отдохнем, расслабимся ...

Упражнение на расслабление под музыку и слова («Природные звуки»)

Дети ложатся на коврик, застеленный ковриком с цветами. Психолог включает музыку из записи спокойной мелодии, звуками природы.

- Закройте глаза ... Представьте, что вы на сказочной лесной поляне ... Вы лежите на мягкой зеленой травке, вокруг вас много волшебных цветов ... Вся поляна наполнена ароматами трав, цветов, пением птиц. Вы отдыхаете, дышите легко, ровно, глубоко. Ручки ваши расслаблены, ножки тоже расслаблены ... Солнышко греет, ласкает лучиками ваше лицо, ваши ручки, тепло переходит в ваши ножки ...

Длительная пауза (10 - 15 секунд).

- А вот вы видите волшебные бабочки, летающие везде, которые садятся на цветы, на травку, слышите пение птиц ...

Пауза (5 секунд)

- Дунул легкий, свежий ветерок ... Светит солнышко ... Дышитесь легко, ровно, спокойно. Вам так тепло и приятно ... Вы спокойны. Вы отдохнули ... А теперь потянитесь, откройте глаза, улыбнитесь ... Потихоньку вставайте ... Отдохнули?

Вот мы уже и дома, в детском саду ...

Рефлексия

Понравилась ли вам путешествие?

А что запомнилось больше всего?

Дети, давайте снова станем в наш круг и возьмемся за руки, скажем друг для друга искренние пожелания и подарим милую улыбку, и у всех у вас будет хорошее настроение, будет приятно, радостно на душе.

Дети говорят пожелания.

- Дети, я и Винни-Пух вас всех очень любим и хотим на память о нашей встрече подарить вам вот эти веселые, яркие шарики!

Раздаем с игрушкой Винни-Пуха.

- Занятие закончено. Попрощайтесь с гостями.

Дети: «До свидания».