

## **Сценарий «Тренинга радости» для первоклассников.**

**Цель тренинга:** создать условия для того, чтобы повысить эмоциональный статус и помочь им отреагировать негативные эмоции .

**Участники:** учащиеся 1-х классов.

**Длительность:** 30-40 минут.

**Оборудование:** аудиоаппаратура и записи веселых песен для детей, мягкий мячик или небольшая мягкая игрушка, небьющаяся миска, бумага А4 и цветные карандаши или фломастеры для детей, большое количество наклеек, стенд и кнопки или магнитная доска и магниты для рисунков.

### **Этап 1. Активирующий**

#### **Упражнение «Покажи радость»**

**Педагог-психолог:** Ребята, сегодня мы собрались здесь, чтобы поиграть. Игры у нас будут психологические. Знаете, что это значит? *(Выслушивает ответы, при необходимости успокаивает детей с предубеждениями о работе психолога.)* Это значит, что мы будем пополнять наши запасы радости и хорошего настроения. И давайте сразу сделаем первое упражнение. Оно простое и смешное. Вы готовы? *(Дети отвечают.)*

Сейчас я попрошу вас изо всех сил показать мне, как вы радуетесь. Ну-ка, изобразите мне, какое у вас тогда лицо, какие движения. Что вы делаете, как двигаетесь, что говорите? Можно показывать как угодно. На это у нас будет одна минута. Сейчас я включу песенку и начнем. *(Включает песню «Арам-зум-зум».)* Прошу!

*Дети изображают разные гримасы и движения, могут что-то говорить, кричать, бегать. Педагог-психолог дает им одну минуту, затем выключает музыку.*

**Педагог-психолог:** Ребята, я сама так развеселилась, глядя на вас. Вот вы умницы! Умеете радоваться. *(Далее комментирует свои наблюдения.)* Я заметила, что некоторые из вас *(называет имена детей)* во время радостных событий прыгают, скачут. Другие *(называет имена)* больше выражают свою радость лицом. А кто-то был такой спокойный *(если были такие дети, называет их имена)* или даже показал не радость, а другое чувство *(если были дети, кто демонстрировал мрачную или печальную мимику, называет их имена)*. Мы все разные, но нам всем нужно хотя бы иногда быть счастливыми и радостными. И мы сейчас поиграем в одну игру, в которой каждый кое-что скажет.

### **Упражнение «Моя радость»**

**Педагог-психолог:** Ребята, прошу всех сесть на стульчики. Вот у меня есть мягкий мячик *(или мягкая игрушка)*. Сейчас мы будем передавать его друг другу по кругу и называть по одному слову, которое будет означать что-то, от чего мы радуемся, бываем счастливыми. Начну я, потом передам мячик тебе *(называет имя ребенка, с которого начнет; желательно выбрать активного жизнерадостного ребенка)*. Ты передашь мячик ему *(называет имя ребенка, который сидит рядом с первым)* и так далее. Начинаем. Моя радость и счастье – это...

Педагог-психолог называет предметы и явления, которые приносят радость: например, семья, чай, спорт, кошки, книжки. Передает мяч ребенку. Дети передают мяч друг другу и называют что-то, что их радует. Педагог-психолог при необходимости помогает наводящими вопросами: «Может быть, рядом с каким-то человеком весело и радостно?», «Какая-то игра?», «Какая-то еда?», «Погода?», «Игрушка?», «Животное?», «Занятие?»

### **Этап 2. Основной**

#### **Упражнение «Передай смешинку»**

**Педагог-психолог:** Ребята, не убирайте мячик *(игрушку)*, он нам понадобится для нашей супер-игры. Только я еще добавлю к игре вот такую

тарелочку (*берет небьющуюся тарелку*). Готовы? Сейчас расскажу, что мы будем делать.

Мы сейчас с вами поиграем в игру «Передай смешинку». Наш мячик становится смешинкой. Он очень любит смеяться. Смотрите, я кладу его на тарелочку (*кладет мяч на тарелку*). Сейчас мы будем передавать его друг другу по кругу и во время этого будем говорить: «ха-ха-ха». А передавать будем вот так – держать тарелочку на ладонях (*обе ладони вверх, на них тарелочка*). Давайте попробуем (*передает первому ребенку*).

Педагог-психолог включает веселую песню, например, «Если весело живется, делай так». Игра начинается. Педагог-психолог наблюдает за тем, как дети реагируют: раскрепощаются ли в игре, радуются ли. Если у ребенка не получается передать мячик соседу, педагог-психолог помогает ему. При желании он озвучивает дополнительные условия: «теперь передаем, стоя на одной ноге», «а теперь с закрытыми глазами», «теперь делаем еще и смешное лицо», «а теперь передаем и вместо “ха-ха” хрюкаем», «... мяукаем», «...поем». После того как воспитанники передадут тарелку с мячиком-смешинкой 2–3 раза по кругу, педагог-психолог выключает музыку.

### **Арт-упражнение «Рисунок»**

**Педагог-психолог:** Ребята, давайте ненадолго сядем на места и поговорим. Скажите, вы могли бы мне показать, что в вас меняется, когда вам грустно и когда радостно? Давайте попробуем это нарисовать.

Педагог-психолог раздает каждому ребенку по два листа, А4, цветные карандаши или фломастеры.

**Педагог-психолог:** Ребята, сейчас мы порисуем. У вас есть листочки и карандаши. Давайте сначала нарисуем что-то, из-за чего вам было недавно грустно или вы злились. Рисовать можно как угодно – можно кого-то или что-то нарисовать, а можно просто чиркать по листу, оставлять штрихи, круги, что захотите. Рисуем!

Все рисуют. Педагог-психолог подходит к детям, аккуратно расспрашивает,

что именно нарисовано – какое событие, какое переживание. Дает поддерживающую обратную связь: «это правда тяжело», «ох как обидно», «бедняга», «вот это ты злился!» Когда рисунки готовы, педагог-психолог хвалит детей.

**Педагог-психолог:** Я вижу такие выразительные рисунки! Какие вы молодцы! Давайте теперь сделаем кое-что с этими рисунками. Мы как будто уничтожим те плохие чувства, которые вы на них нарисовали. А для этого мы сделаем с этими рисунками то, что сами захотим. Например, мы можем исправить их – нарисовать рядом что-то хорошее, украсить их, заклеить наклейками (*показывает стопку наклеек*). Или можем уничтожить рисунки, скомкать, порвать листочки. А можем мелко-мелко свернуть листочек и спрятать где-то у меня в кабинете. Кто как захочет. Приступаем. Дети заклеивают рисунки наклейками или рвут, комкают, прячут рисунки. В это время важно поддерживать отреагирование – не запрещать злиться или топтать лист, выражать понимание эмоциям ребенка: «я понимаю твою злость», «я чувствую, как это было для тебя тяжело».

Включает музыку, например, «Танец маленьких утят», дети рисуют. Когда рисунки готовы, педагог-психолог хвалит детей.

**Педагог-психолог:** Умницы! Какие милые, радостные, счастливые рисунки получились! Давайте повесим эти рисунки на стенд (*на доску*). А после занятия тот, кто захочет, возьмет рисунок с собой домой. (*Дети закрепляют рисунки.*)

### **Этап 3. Завершающий**

#### **Игра «Стоп-вопрос»**

**Педагог-психолог:** Садитесь на свои стульчики, подышите спокойно. Молодцы! Наша заключительная игра такая: я буду задавать вопрос или задание, а потом закрывать глаза. Вам я дам мячик. Передавайте его друг другу по кругу. В какой-то момент я скажу «стоп», и тот, у кого в руках окажется мячик, ответит на мой вопрос или выполнит задание. (*Берет*

*мячик.) Вот мячик у меня в руках. Задаю вопрос: «Что сегодня было самое веселое?» Берите мячик, начинайте передавать друг другу, я закрываю глаза. Когда скажу «стоп», отвечает тот, у кого в руках мячик. (Задаёт вопросы и даёт задания.)*

**Рефлексия занятия:** Ребята, вы такие молодцы! Вы очень хорошо поиграли, мне было очень весело. А как вам? *(Слушает ответы, даёт обратную связь.)* Ребята, кто захочет, может взять свой веселый рисунок домой. Я вас всех благодарю, люблю, и на сегодня я прощаюсь с вами. Спасибо вам за прекрасную работу!