



**Социально-
эмоциональное
развитие детей**

5+

**ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1-й год обучения



Социально-эмоциональное развитие детей дошкольного возраста. 5–6 лет: материалы для родителей / А. В. Макаrchук, Е. В. Горинова. — Москва, 2020. — с. 60.

Представленные материалы являются дополнением к учебно-методическому комплексу «Социально-эмоциональное развитие детей дошкольного возраста. 5+», по которому в этом году занимается ваш ребенок в детском саду.

УМК СЭР входит в серию образовательных продуктов «ШКОЛА ВОЗМОЖНОСТЕЙ», которая создана Благотворительным фондом «Вклад в будущее» для Программы по развитию личностного потенциала.

Узнать больше о Программе по развитию личностного потенциала можно здесь:



Познакомиться с серией образовательных продуктов «Школа возможностей» можно здесь:



Ваш совместный досуг с ребёнком обогатит и украсит уникальная электронная хрестоматия художественной литературы по развитию личностного потенциала. В ней доступны материалы для занятий с детьми с 5 до 18 лет.



Вступление	4
Информационно-познавательная страничка	6
О программе «Социально-эмоциональное развитие детей дошкольного возраста»	7
Анкета для родителей.	
Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций	8
Раздел 2. Эмоциональная регуляция	9
Раздел 3. Социальное взаимодействие	10
Бланк анкеты	11
Чек-лист семейные правила и социально-эмоциональное развитие ребенка	12
Рекомендации психолога о детях и чтении	13
Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций	14
Занятие 1. Портрет моего Я	16
Занятие 2. Дом в окошках — словно сыр. Много-много в нём квартир	17
Занятие 3. Происшествие в цветнике	19
Занятие 4. Почему мы грустим и радуемся	20
Занятие 5. Где живут страшные монстрики?	21
Занятие 6. Как договориться со злыми монстриками	22
Занятие 7. Мой калейдоскоп эмоций	23
Занятие 8. Мой калейдоскоп эмоций (продолжение)	24
Занятие 9. Как услышать чужие эмоции	25
Занятие 10. Давай придумаем сказку	26
Занятие 11. Приключение линии на холсте	27
Занятие 12. Встреча с ожившей картиной	28
Занятие 13. Я слышу и чувствую музыку	29
Занятие 14. Как слова подружились с музыкой	30
Раздел 2. Эмоциональная регуляция	32
Занятие 15. Пять важных шагов	34
Занятие 16. Как изменить своё настроение	35
Занятие 17. Вместе интереснее	36
Занятие 18. Как договориться с сильными эмоциями	38
Занятие 19. Мой разноцветный день	39
Занятие 20. Что хранится в моём сердце	40
Раздел 3. Социальное взаимодействие	42
Занятие 21. Раз, два, три, четыре, пять, я хочу с тобой играть	44
Занятие 22. Давай играть вместе!	45
Занятие 23. Раз, два, три, четыре, пять, мы в поход идём играть!	46
Занятие 24. Секреты понимания	47
Занятие 25. Если друг не смеётся, подари ему солнце	48
Занятие 26. Слушай свою Птицу души	49
Занятие 27. Надо постараться, чтоб ни с кем не драться	50
Занятие 28. Волшебные превращения простых вещей	51
Занятие 29. Я играю в теневом театре	52
Занятие 30. Путешествие по городу Эмоций	53
Заключение	54
Анкета для родителей.	
Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций	55
Раздел 2. Эмоциональная регуляция	56
Раздел 3. Социальное взаимодействие	57
Бланк анкеты	58

ВСТУПЛЕНИЕ

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

В этом году ваш ребенок станет участником особой программы, которая называется «Социально-эмоциональное развитие детей дошкольного возраста». Программа создана и реализуется при поддержке Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее».

Материалы для родителей – это ваш личный гид по программе, в которой вам, родителям, отведена очень важная роль.

В материалах вы сможете найти интересную информацию, советы психологов, тесты, факты по теме социально-эмоционального развития. Большое внимание в материалах будет посвящено рекомендациям по выполнению семейных заданий, которые мы просим вас делать вместе с вашим ребенком.

Семейные задания дополняют каждое занятие программы. Несмотря на то, что они посвящены изучаемой теме, они не обязательны для выполнения. Их задача – создать условия для того, чтобы вы и ваш ребенок могли побыть вместе за общим занятием, обсудить важные вопросы, лучше узнать друг друга. Мы убеждены в том, что именно вы, родители, сможете стать для своего ребенка лучшими проводниками на пути его социально-эмоционального развития.

Поверьте, без вашей помощи нам будет очень непросто. У нас есть эффективные педагогические методики. У вас есть то, что способно сотворить чудеса: авторитет, доверие, любовь – ваши особые отношения с ребенком. Мы очень просим вас стать нашими партнерами и посвящать время совместному выполнению заданий с ребенком.

ИНФОРМАЦИОННО- ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ СТРАНИЧКА

Мы подобрали для вас цитаты о социально-эмоциональном развитии, которые помогут вам оценить его значение в жизни человека.

«*Когда ваше эмоциональное здоровье хромает, хромает и ваша самооценка. Чтобы наслаждаться жизнью, надо остановиться и разобраться с тем, что вас волнует*», —
Джекс Скотт.

«*Существенное различие между эмоциями и разумом заключается в том, что эмоции приводят к действиям, а разум — к выводам*», —
Дональд Калн.

«*Люди с хорошо развитым эмоциональным даром будут довольны жизнью и успешны, поскольку подчинят себе склонности ума, способствующие повышению продуктивности деятельности. Люди же, которые не могут установить хотя бы относительный контроль над своей эмоциональной жизнью, вынуждены вести внутренние баталии, подрывающие их способность сосредоточенно работать и ясно мыслить*», —
Дэниел Гоулман.

«*Все изменения происходят в котельной наших эмоций — так узнайте, как разжечь там огонь*», —
Джефф Дьюар.

«*Вот мой секрет, он очень прост: зорко одно лишь сердце. Самого главного глазами не увидишь*», —
Антуан де Сент-Экзюпери.

«*Счастье возникает благодаря постепенному «культивированию» положительных эмоций. Аналогично отрицательные переживания создают нисходящую эмоциональную спираль. Например, расстроенному человеку рабочий день кажется бесконечным, а уличное движение — ужасным*», —
Ребекка Скритчфилд.

«*Наши эмоции как продукты в холодильнике. Если их не пережить («не съесть») вовремя, то они начинают гнить и отравляют нам жизнь*», —
Лариса Парфентьева.

«*Когда вы учите своих детей эмоциям, постарайтесь не ограничиваться эссенциалистскими стереотипами: улыбаться при счастье, хмуриться в гневе и так далее. Помогите им понять разнообразие реального мира — что в зависимости от контекста улыбка может означать счастье, смущение, сердитость или даже печаль*», —
Лиза Фельдман Барретт.

О ПРОГРАММЕ

«СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Учебно-методический комплект «Социально-эмоциональное развитие детей дошкольного возраста» разработан по инициативе Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее» и нацелен на решение следующих задач:

- развивать умение ребенка распознавать эмоции у себя и у других людей;
- формировать эмоциональную выразительность и умение проявлять свою индивидуальность
- развивать способность ребёнка анализировать свой эмоциональный опыт;
- расширять представление ребёнка о способах саморегуляции;
- развивать заинтересованность в сотрудничестве;
- знакомить ребенка с эффективными способами поведения в сложных коммуникативных ситуациях;
- содействовать становлению доверительных отношений и взаимопомощи в группе;
- способствовать развитию социально-коммуникативных компетенций ребёнка для успешной адаптации к школе.

Программа состоит из трех тематических разделов:

1. Восприятие и понимание эмоций
2. Эмоциональная регуляция
3. Социальное взаимодействие

Занятия по программе планируются как еженедельные.

Для работы детей создана специальная папка «Обо мне и для меня», которую они будут использовать на занятиях и для семейных заданий. Мы надеемся, что вы поучаствуете в социально-эмоциональном развитии ребенка не только выполняя семейные задания, но и присоединяясь к специальным мероприятиям, на которые вас пригласит педагог. Мы также предлагаем вам помочь с отслеживанием развития ребенка.

Для того, чтобы оценить эффективность программы и заметить у ребенка развитие новых навыков и умений, мы предлагаем вам принять участие в диагностике. Заполните, пожалуйста, анкету для родителей, чтобы оценить актуальный уровень развития навыков и компетенций у вашего ребенка. Утверждения в анкете сгруппированы в три блока в соответствии с разделами программы. Оцените, насколько точно каждое утверждение описывает вашего ребенка. Суммарные баллы по каждому из трех блоков анкеты перенесите, пожалуйста, в Бланк анкеты и передайте его педагогу. Сама анкета останется у вас. Эти данные помогут педагогу более точно составить индивидуальную траекторию работы вашего ребенка по программе. Кроме того, ответив на вопросы анкеты, вы будете лучше понимать, в чем особенности социально-эмоционального развития именно вашего ребенка.

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

РАЗДЕЛ 1

ВОСПРИЯТИЕ И ПОНИМАНИЕ ПРИЧИН ЭМОЦИЙ

Эмоции — это важнейшие элементы общения. Умение воспринимать и различать эмоции, способность понимать их причины сродни знанию азбуки общения — это ключ к пониманию себя и других людей.

Насколько хорошо вашему ребенку удастся распознавать и понимать эмоции?

Оцените по 10-бальной шкале каждое из утверждений

(1 — это совсем не характерно для него, 10 — он умеет это как никто другой).

УТВЕРЖДЕНИЕ	БАЛЛ (от 1 до 10)
Ребенок разбирается в сложных эмоциях. <i>Например, рассуждая о чем-либо поведении, он умело использует названия сложных эмоций: гордость, стыд, вина, разочарование и пр.</i>	
Ребенок может, основываясь на внешних проявлениях другого, аргументированно объяснить, почему он считает, что человек испытывает ту или иную эмоцию. <i>Например, он может сказать: «Я думаю, что он злится: у него нахмурены брови, злые глаза и сжатые кулаки, а голос такой сердитый...»</i>	
Ребенок может легко изображать эмоции других. <i>Например, рассказывая истории о ком-то, он делает это артистично и в ролях.</i>	
Ребенок понимает причины своих эмоциональных состояний. <i>Например, на ваш вопрос «Почему ты такой грустный?» он может дать вам объяснение типа «Я вспомнил про грустное кино».</i>	
У ребенка богатый словарный запас в области эмоций. <i>Например, он использует разные синонимы для описания одного и того же эмоционального состояния, учитывая нюансы (я радовался, я был счастлив, я веселился, мне было смешно).</i>	
ИТОГО (СУММА БАЛЛОВ) (Пожалуйста, перенесите полученную цифру в бланк анкеты.)	

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

РАЗДЕЛ 2

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ

Понимание того, как эмоции влияют на наше поведение в различных жизненных ситуациях и умение управлять своим эмоциональным состоянием — основа искусства использовать потенциал, заложенный в эмоциях для достижения жизненных задач.

Насколько хорошо ваш ребенок умеет управлять своими эмоциями?
Оцените по 10-бальной шкале каждое из утверждений
(1 — это совсем не характерно для него, 10 — он умеет это как никто другой).

УТВЕРЖДЕНИЕ	БАЛЛ (от 1 до 10)
Ребенок умеет регулировать свое эмоциональное состояние. <i>Например, он может быстро успокоиться в ответ на вашу просьбу: «Не шуми, пожалуйста».</i>	
Ребенок знает об элементарных способах саморегуляции. <i>Например, вы можете услышать от него совет типа: «Тебе страшно? Попробуй вспомнить что-то веселое».</i>	
Ребенок может объяснить поведение другого человека, оперируя категориями эмоций. <i>Например: «Дима не хочет играть, он расстроен из-за ссоры с Артемом».</i>	
Ребенок понимает, как его эмоции влияют на его поведение. <i>Например, он может объяснить неаккуратность своего рисунка тем, что ему было грустно (или он был зол/обижен).</i>	
Ребенок понимает эмоциональное состояние другого человека, способен изменить свое поведение в соответствии с этим. <i>Например, увидев, что Вы чем-то расстроены, ребенок начинает вести себя тише, проявляет ласку, стремится быть рядом.</i>	
ИТОГО (СУММА БАЛЛОВ) (Пожалуйста, перенесите полученную цифру в бланк анкеты.)	

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

РАЗДЕЛ 3

СОЦИАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

Система наших социальных умений, навыков взаимодействия, сценариев поведения в типичных и в новых ситуациях — это капитал, который определяет нашу эффективность в общении, умение адаптироваться в сложных ситуациях, добиваться своих целей.

Насколько хорошо вашему ребенку удаются задачи, связанные с общением?

Оцените по 10-бальной шкале каждое из утверждений

(1 — это совсем не характерно для него, 10 — он умеет это как никто другой).

УТВЕРЖДЕНИЕ	БАЛЛ (от 1 до 10)
Ребенок легко адаптируется в новой ситуации. <i>Например, оказавшись в новой компании, ребенок быстро включается в общие игры, дела, задачи.</i>	
Ребенок понимает правила взаимодействия и соблюдает их. <i>Например, играя с другими детьми, он сам не нарушает правила и следит за тем, чтобы другие тоже соблюдали их.</i>	
Ребенок может давать элементарную моральную оценку ситуации. <i>Например, он может рассуждать так: «Мальчик не прав, маленьких обижать нехорошо» или «Нет, нельзя брать чужое».</i>	
Ребенок не оставляет без внимания ситуации, когда кто-то нуждается в поддержке и оказывает такую поддержку. <i>Например, заметив, что кто-то выглядит грустным, он пытается быть рядом, утешить.</i>	
В ходе совместной работы ребенок может соотносить свои действия с действиями других людей. <i>Например, строя песочный город, он может предлагать: «Давай сначала мы подготовим песок, потом я буду прокладывать дороги, а ты — строить башни».</i>	
ИТОГО (СУММА БАЛЛОВ) (Пожалуйста, перенесите полученную цифру в бланк анкеты.)	

ЧЕК-ЛИСТ

«СЕМЕЙНЫЕ ПРАВИЛА И СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА»

Дорогие родители!

В развитии ваших детей вы — самые главные люди. То, какие нормы и правила сложились в вашей семье, в значительной степени определяет, как будет складываться социально-эмоциональное развитие вашего ребенка.

Чек-лист из трех вопросов поможет вам поразмышлять о этом.

Итак, вот первый вопрос.

Чтобы лучше распознавать собственные эмоции и эмоции других людей, ребенку очень важно иметь возможность говорить о чувствах — своих и не только.

Принято ли в вашей семье обсуждать важные события, делая акцент на эмоциях и переживаниях?

Да Скорее да Затрудняюсь ответить Скорее нет Нет

Вопрос второй.

Ребенку очень важно понимать, что его чувства и эмоции нормальны, что их не нужно стыдиться. Это помогает им лучше контролировать свои эмоции, их силу и проявления. Принято ли в вашей семье открыто выражать эмоции (в противовес их подавлению)?

Да Скорее да Затрудняюсь ответить Скорее нет Нет

И третий вопрос.

Бывает, что мы, родители, настолько переполнены негативными эмоциями, что с трудом держим себя в руках. Усталость, раздражение, агрессия готовы вырваться наружу. Удастся ли вам контролировать эти чувства при общении с ребенком?

Да Скорее да Затрудняюсь ответить Скорее нет Нет

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА О ДЕТЯХ И ЧТЕНИИ

Известно, что совместное чтение книг — один из лучших способов не только интеллектуального, но и эмоционального развития ребенка.

Слушая историю и обсуждая ее, ребенок учится понимать эмоции персонажей и причины этих эмоций. Он расширяет свой словарный запас и, в частности, словарь известных ему эмоций, чувств, переживаний.

Он учится понимать, почему герои книг ведут себя так, а не иначе, получает возможность посмотреть на ситуацию с разных точек зрения. Ребенок приобретает опыт сопереживания, развивает умение встать на место другого, может посмотреть на происходящее его глазами. В дальнейшем все это поможет ему лучше понимать себя и других.

Чтобы помочь ребенку в этом, обязательно обсуждайте с ним прочитанное.

Вот примеры вопросов:

- Как ты думаешь, что почувствовал герой? Почему?
- А ты бы на его месте что подумал/почувствовал?
- Как ты думаешь, почему он так поступил?
- А как бы ты поступил на его месте?
- Как ты считаешь, прав ли герой?
- Как думаешь, как относится главный герой к другим персонажам?

РАЗДЕЛ 1

ВОСПРИЯТИЕ И ПОНИМАНИЕ ПРИЧИН ЭМОЦИЙ

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Это первый раздел материалов по программе «Социально-эмоциональное развитие детей дошкольного возраста». Всего в этом году их будет три.

Тема этого раздела — «Восприятие и понимание причин эмоций». На занятиях детям предстоит изучить 4 базовых эмоции — радость, злость, грусть, страх. Вместе со взрослыми будут рассматриваться причины возникновения этих эмоций, особенности их проявления и выражения в мимике, пантомимике, голосе и словах. Игры и упражнения будут развивать способность изображать эмоции и понимать их у другого человека. Большое внимание в данном разделе уделяется роли эмоций в искусстве, влиянию произведений искусства на эмоциональное состояние человека.

Каждому из 14 занятий этого раздела в ваших материалах посвящена отдельная страница. В ней для вас приведены рекомендации по выполнению семейных заданий, советы и комментарии психологов по социально-эмоциональному развитию.

Напомним, что семейные задания не обязательны для выполнения, в отличие от традиционных домашних заданий.

Для их выполнения лучше отвести выходной, когда вы можете посвятить общению столько времени, сколько необходимо. Если по каким-то причинам вы и другие члены семьи не можете выделить время для выполнения семейного задания, не стоит предлагать ребенку выполнить его самостоятельно. Ведь их смысл заключается в совместной работе.

Никто в детском саду не будет ругать ребенка за невыполненное задание. И тем не менее старайтесь не упускать возможности с пользой вместе провести время и сделать еще один шаг в социально-эмоциональном развитии вашего ребенка.

**Семейное
задание:**

У всех людей есть Птица души. У каждого она необычная, красивая и уникальная. У тебя, у мамы... А у кого ещё? Нарисуй свою Птицу души на этом листе. А теперь возьми отдельный лист и попроси того, кто сейчас рядом с тобой, нарисовать свою Птицу души. Посмотри, чем они отличаются, а чем похожи?

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Выделите на совместное выполнение этого задания достаточно времени. В ходе выполнения постарайтесь не отвлекаться на другие дела. Лучше, если электронные устройства во время занятия будут выключены.
2. Подготовьте художественные принадлежности, которыми ребенок любит рисовать больше всего.
3. Расположитесь удобно, включите фоном приятную, вдохновляющую музыку (лучше классическую).
4. Присоединитесь к ребенку в творчестве — попробуйте нарисовать свою Птицу души.
5. В процессе рисования задавайте ребенку вопросы, расспрашивая о его Птице души: «Твоя птица маленькая или большая? Почему?», «Где она живет?», «Что любит делать больше всего?», «Отчего она радуется?», «Есть что-то, чего она не любит, что заставляет ее грустить?», «Есть ли у нее любимые песни?», «Какое время года она любит больше всего?», «Где она зимует?» и другие подобные вопросы.
6. В процессе рисования рассказывайте о своей Птице души: почему она выглядит именно так, как ее зовут, что она любит, чего не любит, где она живет и т.д. Поощряйте ребенка задавать вам вопросы о вашей Птице.
7. После того, как Птицы нарисованы, поиграйте с ребенком в знакомство Птиц между собой, найдите сходство и различия между ними, придумайте общие занятия, которые были бы интересны птичкам, сочините вместе с ребенком короткую историю про этих птичек и разыграйте ее.
8. Разместите рисунки ваших Птиц души на стене. Можно нарисовать на листе большего размера домик и рисунки птиц прикрепить на него.

ДОМ В ОКОШКАХ – СЛОВНО СЫР. МНОГО-МНОГО В НЁМ КВАРТИР

Семейное

задание:

Расскажи членам твоей семьи о сегодняшнем дне. Покажи свой рабочий листок родителям, брату или сестре. Пусть они попробуют определить по картинкам правила вашей группы. Могут ли эти правила стать правилами твоей семьи и почему? Какие правила есть у вашей семьи? Напишите или нарисуйте их здесь.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Выделите на выполнение этого задания достаточно времени. В ходе выполнения постарайтесь не отвлекаться на другие дела. Будет отлично, если телефоны будут также выключены.
2. Поощряйте ребенка к рассказу о его дне в детском саду приемами активного слушания*: кивайте головой, используйте подтверждающие возгласы («Да», «Я тебя понимаю», «Ничего себе!», «Здорово!») и выражайте сочувствие («Эх», «Обидно»). Не прерывайте ребенка и не заканчивайте предложение за него — дайте ему возможность самому завершать мысль, формулировать в своем темпе. В процессе общения удерживайте зрительный контакт с ребенком.

*Комментарий психолога:

По-научному активное слушание — это восприятие чужой речи, при котором происходит как прямое, так и не прямое взаимодействие между участниками процесса. Активный слушатель полноценно включается в рассказ, слышит и, самое главное, осознает значение слов говорящего. Для сравнения: когда люди слушают пассивно, они остаются зациклены на своих мыслях и проблемах, а не на том, что говорит собеседник. Они могут машинально кивать, поддакивать, но при этом включают и реагируют только на слова, которые способны привлечь их внимание. Например, какая-то грубость или внезапно громко сказанное «Панда!» В таком режиме обычно все, что было сказано собеседником до, остается не услышанным.

Вероятно, вы вспомните случаи, когда слушали собеседника пассивно. А может быть, сами оказывались на месте того, кого невнимательно слушают? И даже если до этого вас переполняло желание поделиться новостями или чем-то важным, вы переставали говорить, потому что чувствовали, что собеседник не включен в ваш рассказ и думает о своих делах. И это нормально.

Чтобы развить способность к активному слушанию, его надо практиковать, хотя некоторым людям этот талант присущ от природы. Активное слушание напрямую связано с эмпатией — умением понимать эмоции других людей и реагировать на них. Чем эмпатичнее человек, тем более активный он слушатель.

Таким образом, активное слушание — это полноценное эффективное общение, в процессе которого один собеседник с удовольствием делится своими новостями, чувствами, переживаниями, беспокойствами, радостью, а другой — создает условия для искреннего, доверительного, «душевного» общения. Чем чаще мы будем слушать наших детей именно так, тем более вероятно, что и они освоят это искусство, и также смогут быть включенными слушателями для нас самих и для других небезразличных им людей.

3. Слушая ребенка, задавайте уточняющие вопросы, используйте прием пересказа («Правильно я тебя понял(а): сегодня произошло...»), отмечайте его эмоции во время рассказа («Я вижу, что ты очень рад(а). Это правда?», «Я вижу, что это расстроило тебя. Это так?»). Тем самым вы также проявите активное слушание.
4. Расскажите ребенку о том, как прошел ваш день, постарайтесь делать акцент на своих эмоциях, чувствах, которые возникали в связи с теми или иными моментами, событиями. Скажите, как важно для вас сейчас выполнять вместе с ним это задание, насколько значимым событием вашего дня это является, поделитесь приятными эмоциями.
5. Внимательно рассмотрите рабочий листок ребенка, расскажите, что вы видите на картинках, какие правила сегодня были приняты в группе. При этом не забывайте активно слушать: задавайте уточняющие вопросы, спрашивайте об отношении ребенка к этим правилам, важны ли они для него, какие эмоции вызывают.
6. Подумайте вместе с ребенком над тем, могли бы эти правила стать правилами вашей семьи. Сравните их с теми ценностями, которые приняты у вас дома, на которых основаны отношения между членами семьи.
7. А теперь время взять любимые материалы для творчества (карандаши, фломастеры, краски, мелки) и пригласить к творчеству всех остальных членов семьи (если вы до этого занимались неполным составом и если это возможно). Запишите на отдельном листе правила вашей семьи. Какие-то из них могут повторять правила группы, какие-то — быть абсолютно новыми. Обсуждайте каждое правило до тех пор, пока оно не будет принято всеми. После этого совместно изобразите его в виде картинки.
8. Торжественно прикрепите правила вашей семьи на видное место. Организуйте совместное чаепитие по этому поводу.

**Семейное
задание:**

Предложи своим родным представить себя художниками и нарисовать по очереди портреты друг друга с разными эмоциями. Выберите, кто из вас первым будет показывать эмоцию, а кто рисовать ее. Это можно сделать с помощью считалки.

Жили-были у жилета
Три петли и два манжета.
Если вместе их считать,
Три да два, конечно, пять!
Только знаешь, в чём секрет?
У жилета нет манжет!

Потом обязательно поменяйтесь, чтобы все получили свои портреты.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Выделите на выполнение этого задания достаточно времени, постарайтесь собраться всей семьей.
2. Приготовьте бумагу, материалы для творчества: фломастеры, краски, карандаши, мелки. Устройтесь поуютнее, лучше всего – на полу. Пусть выполнение семейного задания превратится в увлекательную семейную игру, совместный досуг. Можно включить приятную вдохновляющую музыку.
3. Дайте возможность ребенку выбрать, кто будет первым показывать эмоцию с помощью предлагаемой считалки или любой другой, которую он знает. Если ребенок затрудняется, предложите ему помощь: «Я могу тебе помочь?», «Тебе нужна моя помощь?».

Комментарий психолога:

Если у ребенка, как вам кажется, что-то не получается или получается, но недостаточно быстро, не отнимайте у него инициативу, делая что-то за него. Это препятствует развитию самостоятельности, ответственности и инициативности у детей. Будьте терпеливы и максимально деликатны, позвольте ребенку самому без посторонней помощи организовать начало игры (в нашем примере), зашнуровать ботинки, помыть чашку и т.п. Желая помочь ускорить процесс, предложите ребенку помощь так, как бы вы это сделали по отношению ко взрослому — уважительно, оставив право на отказ. Если вам все же необходимо настоять на своем, объясните ребенку, почему сейчас вам необходимо вмешаться, и договоритесь, что в следующий раз вы дадите ему возможность самому довести все до конца. И да: не забывайте хвалить за малейшие успехи, отмечать желание делать все самому.

4. Старайтесь изобразить и нарисовать в игре все простые эмоции: печаль, радость, страх, злость. Комментируйте рисунки друг друга, выражайте полнее свои эмоции. Пусть ваши совместные занятия станут любимым семейным досугом, приносят радость и еще больше сближают вас.
5. В конце организуйте на одной из стен вернисаж, прикрепив все рисунки.

**Семейное
задание:**

Вечером найди минутку, когда взрослые не заняты. Спроси, почему они грустили и чему радовались в детстве. Доверь им свою тайну — почему ты иногда грустишь. Если хочешь, нарисуй свою грусть.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Отнеситесь как можно серьезнее к этому заданию. Обязательно найдите время на беседу с ребенком. Он молодец — внимательно относится к вашему настроению и делам, старается поговорить с каждым из вас, не мешая и не отвлекая от важных дел. Поблагодарите его за тактичность и вежливость.

Комментарий психолога:

Если ребенок подошел к вам с вопросом, а вы действительно заняты, объясните ему это и договоритесь о времени, когда вы сможете выполнить с ним задание. Дайте ему понять, как для вас важен он и его потребности, однако пока вы не можете прерваться. Такая стратегия с вашей стороны способствует формированию у ребенка понимания личных и психологических границ, а также служит хорошим примером асертивного поведения (самоуважения и уважения другого, уверенного поведения, умения сказать «нет»).

2. Вспомните максимальное количество примеров того, почему вы грустили, когда были в его возрасте. Рассказывайте истории, вспомните, кто был рядом с вами в такие моменты, что вас окружало. Поощряйте ребенка задавать вам вопросы, искренне отвечайте ему.
3. Используя приемы активного слушания (см. рекомендации к занятию 2), позвольте ребенку поделиться с вами причинами своей грусти. Задавайте уточняющие вопросы, используйте поддерживающие высказывания, обнимите его, дайте понять, что вы рядом и разделяете его грусть.
4. Помогите ребенку нарисовать его грусть или просто дайте возможность самому организовать место и процесс рисования. Обсудите с ним его рисунок. Расспросите о цветах, формах. Спросите, как он чувствует себя сейчас. Поделитесь своими чувствами, поблагодарите ребенка за эту беседу, за его тайну и за рисунок. Крепко обнимите.

**Семейное
задание:**

Спроси у взрослых членов твоей семьи, чего они боялись, когда были маленькими, и как перестали бояться. Есть ли сейчас у них какой-нибудь страх? Расскажи близким о своем страхе, если захочешь. Попроси взрослых написать здесь о том, чего они боялись, и о чем сейчас им смешно вспоминать.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Расскажите ребенку обо всем, чего вы боялись в детстве: о темноте, страшных историях, персонажах мультфильмов, о собаках, определенных людях и так далее. Дайте понять своему ребенку, что каждый человек чего-то боится. И даже большой и сильный папа или ласковая и строгая мама были когда-то маленькими и чего-то боялись.
2. Вспомните и о том, как вы перестали бояться. Может быть, вы сами смогли справиться со своими страхами, попросили взрослых вам помочь или страх прошел сам собой. Пусть ребенок на вашем примере узнает, что страхом можно управлять.
3. Расскажите ребенку о ваших сегодняшних страхах и дайте понять, что вы сможете с ними справиться, сможете ими управлять, или объясните, от чего этот страх может защищать, зачем он нужен.
4. Предложите ребенку рассказать вам о том, чего он боится. Если ребенок отказывается, скажите, что в любой момент вы готовы его выслушать и помочь, что вы всегда рядом. Крепко обнимите.
5. Если ребенок решил поделиться с вами своими страхами, внимательно слушайте его, используйте приемы из рекомендаций к упражнению 2. Отнеситесь с пониманием к самым незначительным, иррациональным, на ваш взгляд, страхам. Вспомните себя маленькими. Скажите, что вы понимаете его и сами пережили подобное. Дайте понять, что вы рядом, возьмите его за руку, обнимите. Оставайтесь вместе столько, сколько потребуется ребенку. Попробуйте прогнать его страхи, если это плоды воображения (темнота, монстры под кроватью). Пусть сегодня ребенок спит с вами, если захочет.
6. Напишите в рабочей тетради ребенка примеры того, чего вы боялись в детстве, а теперь вам смешно об этом вспоминать. Дайте ребенку уверенность в том, что страхи проходят, мы становимся сильнее, смелее, учимся управлять своими страхами, а иногда смотреть им в лицо, преодолевать их.
7. Поблагодарите его за вопросы, за встречу с детством, за его рассказ о своих страхах. Дайте понять, что он может доверить вам все, вы рядом, вы можете поддержать и помочь.

Комментарий психолога:

С детства давая ребенку уверенность в том, что вы всегда выслушаете, примите его страхи, трудности, сомнения, печаль, делаясь с ним своими эмоциями в настоящем и прошлом, вы закладываете основу детско-родительских отношений, основанных на доверии. Вы можете быть уверенными в том, что если в будущем вашему ребенку потребуется помощь, если он столкнется с проблемами или неприятностями, вы узнаете об этом от него и сможете предотвратить неблагоприятные последствия. Ребенок будет уверен в вас и в том, что он любим, что вы уважаете и принимаете его.

Семейное**задание:**

Позови вечером всех членов семьи и расскажи им о сегодняшнем дне. Спроси, злились ли они на других людей или на себя и почему. Попроси рассказать их о том, как они справлялись со злостью. Запиши советы своей семьи.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Откликнитесь на предложение ребенка собраться всем вместе. Поблагодарите за эту инициативу и за то, что он решил всех собрать. Если вдруг в данный момент вы очень заняты, объясните ребенку, почему вы пока не можете присоединиться, договоритесь, что придете позже или лично побеседуете с ним. Напоминаем, что об этом аспекте ассертивной коммуникации мы говорили в рекомендациях к занятию 4.
2. Поощряйте ребенка к рассказу о его дне в детском саду приемами активного слушания: кивайте головой, используйте подтверждающие возгласы («Да», «Я тебя понимаю», «Ничего себе!», «Здорово!») и выражайте сочувствие («Ну вот...», «Эх», «Обидно»). Не прерывайте ребенка и не заканчивайте предложение за него — дайте ему возможность самому завершать предложения, формулировать в своем темпе. В процессе общения удерживайте зрительный контакт в области глаз ребенка и используйте другие приемы активного слушания из рекомендаций к занятию 2.
3. Расскажите ребенку о нескольких примерах из своей жизни, когда вы злились на кого-то или на себя. Что было причиной этому, что помогло вам справиться со злостью, как вы справляетесь с ней сейчас. Дайте ребенку понять, что злость — такая же необходимая эмоция, как, например, радость. Она неприятная, однако знакома каждому человеку, и очень важно с ней подружиться и научиться ею управлять.
4. Расспросите ребенка о том, что злит его, когда он злился в последний раз, что это была за ситуация.

Комментарий психолога:

Отнеситесь с пониманием и к отказу ребенка поделиться с вами, и к тому, что он может признаться в злости на вас или на кого-то из членов семьи. Поговорите об этом, расскажите, как видите ситуацию лично вы, спросите, как бы ребенок хотел, чтобы ситуация выглядела для него. Попробуйте найти варианты компромисса или сотрудничества, а если это невозможно, объясните, что вы понимаете его чувства, однако не готовы уступить. Объясните почему. Это может касаться, например, нежелания ходить в шапке зимой или желания есть снег.

Выявление дискомфорта, недопонимания в отношениях — одна из функций злости. Пусть ребенок усвоит, что эта эмоция может направить отношения в сторону укрепления, может сигнализировать о том, что не устраивает в отношениях и о чем следует поговорить.

5. Попросите ребенка рассказать или показать, как он справляется со злостью. Похвалите его, дайте понять, что теперь и вы при случае воспользуетесь этими приемами.
6. Поблагодарите ребенка за этот разговор, за его откровенность. Дайте понять, что вы любите его и для вас важно то, что он чувствует. Даже если его злость вам неприятна, вы готовы поговорить, поддержать, найти компромиссы.

**Семейное
задание:**

Сегодня дома можно устроить вечер воспоминаний. А поможет в этом альбом с семейными фотографиями. Выбери несколько фотографий (1–2 штуки), на которых ты с разными эмоциями. Попроси родителей вспомнить причину твоих эмоций. Будет интересно, если ты покажешь фото своим друзьям. Так у вас в группе появится своя коллекция эмоций.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Выделите на это задание достаточно времени, постарайтесь собраться всей семьей, создайте уютную атмосферу семейного вечера.
2. Достаньте старые семейные фотоальбомы, откройте фото на компьютере или ноутбуке. Найдите свои детские фото, сравните их с фотографиями вашего ребенка, подчеркните ваше сходство. Покажите ребенку свои любимые детские фото, постарайтесь вспомнить, почему вы на них улыбаетесь или грустите, что вы помните из того периода своей жизни, поделитесь самыми яркими воспоминаниями.
3. Помогите ребенку выбрать фотографии, где он запечатлен с разными эмоциями. Это могут быть и недавние, и младенческие фото. Постарайтесь вспомнить и рассказать ребенку, что, как вам кажется, повлияло на его настроение на этих фотографиях. Почему он на фото плачет или смеется? Что происходило в момент съемки, перед и после нее? Кто делал фото и где оно сделано?
4. Распечатайте ребенку фотографию, которую он захочет отнести в детский сад. Расспросите, почему именно это фото, что в нем особенного для ребенка.
5. Сделайте совместные фотографии и пусть каждый изображает на них какую-то эмоцию. Распечатайте их, подпишите дату и повесьте на стену или вложите в семейный альбом. Поблагодарите ребенка, крепко обнимите.

**Семейное
задание:**

Попроси кого-нибудь из твоих родных почитать вслух рассказ «Если быстро спать» Александра Гиневского. Слушай и показывай с помощью пантомимы, какие эмоции испытывают его герои.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Выделите на выполнение этого задания достаточно времени. Рассказ довольно объемный, и непрерывное чтение его вслух и с выражением потребует около 10 минут.
2. Если ребенок затрудняется в определении эмоций и пантомиме, вы можете снова прочитать строчку, присоединиться к ребенку и вместе определить эмоцию и поискать движения.
3. Пригласите поучаствовать в задании всех остальных членов семьи. Кто-то один читает, все остальные показывают пантомимы.
4. После того, как рассказ прочитан и пантомимы показаны, обсудите все вместе, как вам было играть: весело, легко, сложно, понравился или нет рассказ. Спросите ребенка, какую часть рассказа ему было проще или веселее показывать с помощью пантомимы.
5. Предложите ребенку выбрать свой любимый рассказ или сказку и разыграйте все вместе сюжет подобным образом. Может быть, вам так понравится выполнять это задание, что вы разыграете любимые произведения или истории всех членов вашей семьи.
6. Поблагодарите ребенка за совместный отдых, крепко обнимите.

**Семейное
задание:**

Спроси у взрослых, знают ли они, что такое «Час потехи». Попроси их прочитать тебе стихотворение «Час потехи» Бориса Заходера несколько раз. А ты постарайся запомнить его и смейся там, где смешно! Раскрась мешок для смеха.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Расскажите ребенку, как вы понимаете выражение «час потехи». Для чего нужен лично вам такой «час» и нужен ли? С чем можно чередовать часы потехи и может ли потеха длиться дольше, чем один час? Что может рассмешить лично вас и нравится ли вам смеяться? Почему? Бывало ли так, что вы смеялись буквально до колик в животе?
2. Прочитайте ребенку несколько раз стихотворение Б. Заходера «Час потехи». Старайтесь делать это максимально артистично, чтобы рассмешить ребенка. Смейтесь вместе с ним.
3. Пригласите к чтению стихотворения других членов семьи. Можно даже предложить соревнование: кто — мама, папа или бабушка — смешнее прочтет стихотворение.
4. Постарайтесь выучить с ребенком это стихотворение.
5. Предложите ребенку раскрасить его мешок для смеха. Пусть он сделает это любимыми фломастерами, карандашами, красками, мелками. Расспросите его, какого размера его мешок, почему такого цвета, что лежит внутри. Спросите, для чего нужен такой мешок, в каких случаях ребенок будет его открывать. Нарисуйте свой мешок для смеха и расскажите ребенку о нем.
6. Поблагодарите ребенка за очередное семейное приключение в мире эмоций и за ваш общий смех. Крепко обнимите.

**Семейное
задание:**

Выбери из своих игрушек те, которые могут держаться на воде. Только сначала получи разрешение на игру с водой. Если все улажено, налей воды в таз — это будет пруд или море. Придумай историю про эти игрушки. Не бойся фантазировать!

Когда все готово, зови зрителей — всю семью. Расскажи и покажи им свою историю. Попроси их рассказать, что они чувствуют после представления. Нарисуй на поверхности воды любимого героя своей истории.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Помогите ребенку выбрать игрушки, которые держатся на воде. Предложите ему придумать историю про этих персонажей. Если для разыгрывания истории ребенку потребуются дополнительные предметы из числа тех, которые держатся на воде, найдите их у себя дома. Некоторые декорации можно придумать и предварительно сделать из бумаги.
2. Организуйте вместе с ребенком условия для проведения игры: подберите подходящий таз, установите его в безопасное место. Если нужно, используйте пленку, чтобы покрыть ею пол или стол. Наполните таз теплой водой.
3. Вместе с ребенком подготовьте «зрительный зал». Спросите у него, где будут сидеть зрители, как нужно поставить стулья.
4. После того, как ребенок придумал историю, можно провести маленькую репетицию перед выступлением, а затем приглашать всех зрителей.
5. После спектакля расскажите ребенку, что вы чувствуете, какие у вас впечатления, что больше всего запомнилось из истории, что могло бы произойти с героями в дальнейшем. Поблагодарите ребенка дружными аплодисментами.
6. Подготовьте специальные краски для рисования на воде и попробуйте эту технику с ребенком. Спросите его, какой персонаж разыгранной истории стал самым любимым и предложите ребенку изобразить его на воде. Не страшно, если получится не с первого раза. Поддерживайте ребенка, экспериментируйте вместе с ним. Можете тоже попробовать что-то нарисовать в технику «эбру».
7. Поблагодарите ребенка за чудесный спектакль и его рисунок. Крепко обнимите.

**Семейное
задание:**

Найди необычный инструмент для рисования. Что, если попробовать порисовать веткой? Или пером? Или ещё чем-нибудь необычным? Когда подберешь инструмент для рисования, возьми краски и нарисуй на листе свою эмоцию. Пусть твоя семья угадает ее.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Расскажите ребенку, как вы понимаете выражение «час потехи». Для чего нужен лично вам такой «час» и нужен ли? С чем можно чередовать часы потехи и может ли потеха длиться дольше, чем один час? Что может рассмешить лично вас и нравится ли вам смеяться? Почему? Бывало ли так, что вы смеялись буквально до колик в животе?
2. Прочитайте ребенку несколько раз стихотворение Б. Заходера «Час потехи». Старайтесь делать это максимально артистично, чтобы рассмешить ребенка. Смейтесь вместе с ним.
3. Пригласите к чтению стихотворения других членов семьи. Можно даже предложить соревнование: кто — мама, папа или бабушка — смешнее прочтет стихотворение.
4. Постарайтесь выучить с ребенком это стихотворение.
5. Предложите ребенку раскрасить его мешок для смеха. Пусть он сделает это любимыми фломастерами, карандашами, красками, мелками. Расспросите его, какого размера его мешок, почему такого цвета, что лежит внутри. Спросите, для чего нужен такой мешок, в каких случаях ребенок будет его открывать. Нарисуйте свой мешок для смеха и расскажите ребенку о нем.
6. Поблагодарите ребенка за очередное семейное приключение в мире эмоций и за ваш общий смех. Крепко обнимите.

**Семейное
задание:**

Расскажи своей семье, как можно попасть в ожившую картину. Все вместе выберите картину, в которой вы хотите побывать. Обсудите, что вы почувствовали, когда очутились в ней. Напишите в рамке название и автора этой картины.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Внимательно послушайте рассказ ребенка о том, как побывать в ожившей картине. Задавайте уточняющие вопросы. Спросите, приходилось ли вашему ребенку уже путешествовать по ожившим картинам. Какие картины ему нравятся особенно, а какие — не нравятся? Какие он любит цвета и краски? Рисовал ли он сам картину своих эмоций? Какое настроение получилось?

Комментарий психолога:

В ходе беседы не забывайте использовать приемы активного слушания, не прерывайте ребенка, не торопите его. Выделите достаточно времени на выполнение этого семейного задания, соберитесь всей семьей.

2. Предложите несколько вариантов картин, которые вам нравятся (пусть каждый член семьи предложит свои варианты). Затем найдите их в интернете и предложите ребенку выбрать ту, которая понравилась ему больше остальных. А, может, малыш сам предложит картину для путешествия? Если выбор непростой, предложите голосование или остановитесь на 2-3 картинах — почему бы не сделать путешествие более масштабным?
3. Предложите ребенку пригласить вас в путешествие в картину. Может быть, он построит вас парами и отведет туда? Может быть, предложит взяться за руки? Возможно, он захочет поиграть в начинающего экскурсовода. Или это будет ваше общее семейное приключение, где все — первооткрыватели?

Комментарий психолога:

Можно попробовать воссоздать картину в комнате, расставив предметы, которые будут обозначать изображенное на картине (например, горы, деревья, фрукты, животных, людей и т.п.) в соответствии с сюжетом. Это позволит лучше прочувствовать пространство картины и превратит задание в подобие театральной игры.

4. Зайдите все вместе в пространство картины. Опишите, что вы видите, где находитесь. Может быть, в этом месте тепло или холодно, сухо или мокро, страшно или весело. Расспросите о том, какие чувства и эмоции испытывает каждый, «находясь» в картине. Начните, конечно же, с ребенка.
5. После окончания путешествия помогите малышу написать в тетрадке название картины и автора. Приготовьте копию картины для садика, чтобы ребенок мог показать ее всем.
6. Поблагодарите малыша за совместную увлекательную игру и семейное приключение. Крепко обнимите.

Семейное задание:

Выберите вместе с родителями концерт или музыкальный спектакль для просмотра. Если не получается сходить на концерт, послушайте музыку по телевизору, на компьютере или по радио. Обсудите эмоции, которые появились у вас в ответ на услышанное или увиденное произведение. Напишите, какую музыку вы слушали вместе.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Пусть это семейное задание станет долгожданным поводом к посещению всей семьей концерта классической музыки или музыкального спектакля, оперетты или даже оперы.
2. Если не удалось запланировать посещение музыкального мероприятия, что ж — давайте организуем музыкальный салон дома, тем более что в интернете можно найти любую музыку, концерты и спектакли в трансляции или в записи.
3. При выборе материала вы можете ориентироваться на свой вкус либо предложить ребенку самому выбрать то, что вы будете слушать. Гораздо интереснее, если музыку в рамках этого задания ребенок услышит впервые: это может быть как новый для него жанр, манера исполнения, необычные музыкальные инструменты, так и ранее не слышанные им песни известных ему исполнителей. И кстати: может в вашей семье или среди знакомых кто-то играет на музыкальных инструментах? Сыграйте или пригласите знакомых музыкантов - отличная идея разнообразить и обогатить семейный досуг! Игра может так понравиться вашему ребенку, что он сам захочет научиться.
4. После просмотра/прослушивания обсудите с ребенком, понравилась ли ему музыка, что именно понравилось или не понравилось. Может быть, ему особенно запомнился какой-то момент? Движения дирижера? Синхронные взмахи смычками? Голоса исполнителей? Фрагмент спектакля? Настроение музыки? Предложите малышу описать свои эмоции от прослушивания.
5. Попросите всех остальных участников также поделиться своими впечатлениями, эмоциями.
6. Поблагодарите ребенка и всех участников за совместно проведенное за музыкой время. Крепко обнимите вашего малыша. Можно договориться о следующем домашнем музыкальном салоне. Это могло бы стать красивой, практически аристократической семейной традицией. Подумайте об этом.

**Семейное
задание:**

Сегодня у нас в домашнем кинотеатре состоится просмотр мультфильма «Бременские музыканты». Поделитесь впечатлениями о том, как помогают слова песни понять настроение героев.

Напишите, какой еще мультфильм, где звучали песни, вы смотрели.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Заранее скачайте или найдите в интернете советские мультфильмы «Бременские музыканты» (1969) и «По следам бременских музыкантов» (1973). Можно посмотреть обе части за один раз или устроить два сеанса. Определите вместе с ребенком время, когда вся семья сможет собраться.
2. Во время просмотра можете подпевать и танцевать. Вы же знаете наизусть все песни? Делитесь своими эмоциями, попросите ребенка описывать настроение персонажей в каждой новой музыкальной сцене.
3. После просмотра поделитесь впечатлениями. Расспросите ребенка, что ему запомнилось, какой персонаж или песня понравились особенно и почему. Помогают ли слова песен понять настроение героев? А если бы слов в песнях не было, удалось бы тогда понять настроение? Если да, то как?
4. Выучите вместе с ребенком понравившуюся песню из мультфильма.
5. Помогите малышу вспомнить, смотрел ли он другие мультфильмы, где герои поют. Нравятся ли ему такие мультфильмы? Вместе напишите название одного из них в тетрадь.



РАЗДЕЛ 2

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Это второй раздел материалов по программе «Социально-эмоциональное развитие детей дошкольного возраста».

Он посвящён эмоциональной регуляции. На занятиях дети осваивают элементарные навыки саморегуляции, среди которых особое внимание уделяется способам управления эмоциями посредством творчества и искусства.

Каждому из 6 занятий этого раздела в ваших материалах посвящена отдельная страница. В ней для вас приведены рекомендации по выполнению семейных заданий, советы и комментарии психологов по социально-эмоциональному развитию.

Напомним, что семейные задания не обязательны для выполнения, в отличие от традиционных домашних заданий.

Для их выполнения лучше отвести выходной, когда вы можете посвятить общению столько времени, сколько необходимо. Если по каким-то причинам вы и другие члены семьи не можете выделить время для выполнения семейного задания, не стоит предлагать ребёнку выполнить его в одиночку. Ведь их смысл заключается в том, чтобы провести время за совместным занятием.

Никто в детском саду не будет ругать ребёнка за невыполненное задание. И тем не менее старайтесь не упускать возможности с пользой вместе провести время и сделать ещё один шаг в социально-эмоциональном развитии вашего ребёнка.

Семейное**задание:**

Придумай, кому тебе хочется отправить открытку или письмо. Нарисуй в нем, как ты себя чувствуешь. Отправь свое письмо или открытку по почте и жди ответа, он обязательно придет. Узнай, где находится ваш почтовый ящик и где хранится от него ключ.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Поиграйте с ребенком в Почту. Предложите ему придумать персонаж, которому он хотел бы отправить письмо своих эмоций. А может быть, это будет не вымышленный, а реальный персонаж? Попросите ребенка рассказать о нем. Почему малыш хотел бы отправить свое письмо именно ему? Чем персонаж нравится? Что в нем особенного?
2. Расспросите у ребенка о нарисованном им письме эмоций после того, как рисунок будет закончен. О чем он хочет рассказать своему другу этим рисунком? Какие эмоции, настроения изображены на нем? Понравилось ли малышу рисовать свое настроение? Может ли это как-то ему помочь?
3. Рассмотрите вместе с ребенком почтовые ящики, конверты и марки на рисунке в тетради. Пусть малыш выберет, в какой конверт он хотел бы запечатать свое письмо, какую марку бы наклеил, в какой бы ящик опустил. Почему именно эти? Чем они привлекли внимание ребенка, чем понравились?
4. Изготовьте вместе с ребенком такой же конверт, как выбранный им на картинке, срисуйте марку. Помогите малышу подписать конверт.
5. Расскажите о своем почтовом ящике и о письмах, которые вы обычно отправляете или получаете. Если сейчас вы не пишете бумажные письма (скорее всего так и есть, но если пишете — это просто прекрасно!), то не придумывайте ничего, а расскажите ребенку о письмах, которые, быть может, вы писали, когда были в таком же возрасте. Может быть, вы писали Деду Морозу (автор писал), а может быть, у вас были настоящие друзья по переписке. Отметьте в своем рассказе, какая это редкость и счастье — писать или получать бумажные письма в конвертах от друзей сегодня.
6. Торжественно отправьте вместе с ребенком письмо, положив его в ящик, и пообещайте малышу, что его приятель-персонаж обязательно ответит.

Комментарий психолога:

Включитесь в игру и нарисуйте свое настроение от имени персонажа ответным письмом. Можно это сделать в тот же день (у нас же волшебная почта!) либо через пару дней.

**Семейное
задание:**

Посмотри на картинки с изображением животных. Попробуй повторить их позы. Пригласи членов твоей семьи присоединиться к тебе. Будет весело!

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Примите приглашение вашего малыша к совместной гимнастике. Подготовьте пространство, расстелите коврики, наденьте удобную одежду. Можно включить задорную музыку, чтобы позы повторялись веселее.
2. Предложите малышу быть инструктором, то есть показывать всем остальным, какие позы нужно повторять; рассказывать, какие животные на картинке их делают. Расспросите ребенка, полезны ли эти позы, нравятся ли они ему самому. Для чего, как он думает, животные их делают? Какие позы ему повторять легче, какие – сложнее? Какая картинка, какое животное ему нравятся больше? Почему?
3. Поделитесь эмоциями после выполнения всех заданий. Расспросите малыша, понравилось ли ему повторять эти позы? Какие эмоции он сейчас испытывает? А какие испытывал до упражнения? Поменялось ли что-то? Хочет ли он повторять это упражнение в дальнейшем?
4. В конце поаплодируйте ребенку и самим себе, поблагодарите друг друга, обнимите крепко вашего малыша или устройте коллективные обнимашки по принципу «куча мала».

**Семейное
задание:**

Предложи свою помощь тому, кто в вашей семье готовит завтрак. Но сначала придумай рецепт для завтрака. Если затрудняешься, попроси совета у своих близких. Им будет приятно тебе помочь.

Запишите рецепт блюда для завтрака от вашей семьи.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Расспросите ребенка, что бы он хотел приготовить на завтрак вместе с вами. Если малыш уверенно предлагает необычный вариант завтрака, для которого есть все необходимые продукты, почему бы не попробовать. Колбаса с вареньем может быть очень вкусной.
2. Если ребенок затрудняется придумать рецепт, помогите ему. Расспросите о том, что он предпочитает на завтрак, а что совсем не любит. Предложите рецепты того, что можно приготовить, и расскажите о том, что имеется на кухне. Будьте внимательны к мнению малыша: если ему что-то не нравится, предложите другие варианты. Найдите рецепт завтрака, который понравится и ему, и вам, и который вы сможете приготовить вместе.
3. Теперь отправляйтесь готовить! Распределите обязанности, доверьте малышу полностью выполнить одну или несколько операций. Например, взбить вилочкой яйца, замесить тесто, полить что-нибудь сгущенкой, состричь ножницами веточки зелени, помыть фрукты или овощи — любые не требующие контроля операции, которые малыш может сделать самостоятельно. Позвольте малышу делать все в своем темпе. Пусть вас не устраивает форма кусочков, густота теста или что-то еще. Не критикуйте и не оценивайте своего помощника, хвалите и поддерживайте. Если все же есть необходимость вмешаться, уважительно предложите свою помощь: «Я могу тебе помочь?». Помните, в рекомендациях к занятию № 3 мы об этом говорили?

Комментарий психолога:

Если ребёнок захочет, например, помыть посуду, попробовать включить плиту или порезать что-нибудь кусочками, дайте ему возможность. Будьте рядом, присутствуйте, но не давите детскую инициативу ахами-охами или испуганным, озабоченным и контролирующим выражением лица. Помните, что большая часть информации (порядка 70%) передается невербаликой, а ограничивающие послания типа «ты ничего не умеешь, я лучше сама» передаются без слов и даже на большом расстоянии. Так что набрали в легкие побольше воздуха и ... выдохнули. Все мы когда-то что-то делали впервые. А после такого совместного труда будьте уверены — малыш будет предлагать вам свою помощь чаще. И, конечно, подобный опыт способствует формированию детской самооценки, а в перспективе — высокой самооценки взрослого человека.

-
4. Когда завтрак будет готов, красиво накройте стол вместе с ребенком. Может быть, он захочет поставить какую-то особенную посуду, пригласить за стол свои игрушки — позвольте ему это. Похвалите его за интересные идеи завтрака, с аппетитом съешьте то, что получилось. Создайте условия для того, чтобы ребенок остался доволен собой. Спросите его, понравилось ли ему то, что получилось. Хотел бы он когда-нибудь повторить такой завтрак или предложит в следующий раз что-то новенькое?

Понравилось ли ему готовить вместе с вами? Почему? Что еще он хотел бы делать вместе?

5. Предложите ребенку вместе убрать со стола и помыть посуду. Хвалите его за каждую мелочь. Поблагодарите за вкусный совместный завтрак. Крепко обнимите.
6. Помогите малышу записать в тетрадь рецепт вашего завтрака.

**Семейное
задание:**

Сегодня в домашнем кинотеатре мультфильм «Волк и теленок». Поговорите о том, как сильный может быть добрым и заботливым. Нарисуйте героя, который вызвал у вас приятные эмоции.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Заранее скачайте или найдите в интернете советский мультфильм «Волк и теленок» (1984). Определите вместе с ребенком время, когда вся семья сможет собраться.
2. Во время просмотра задавайте ребенку вопросы по поводу сюжета. Что происходит? Какие эмоции у персонажей? Благодаря чему мы их определяем (музыке, позам, голосам, мимике персонажей и т.д.)? Делитесь своими эмоциями по ходу просмотра мультфильма.
3. После просмотра поделитесь впечатлениями. Расскажите о том, нравился ли вам этот мультфильм в детстве. Расспросите ребенка, что ему запомнилось, какой персонаж понравился особенно и почему. Попросите его описать каждый персонаж. Волк — он какой? Почему волк не съел теленка? Каким был теленок в детстве? Каким он стал, когда вырос? Каковы другие персонажи? Какие эмоции они вызывают? Коза? Лиса? Кабан? Медведь?
4. Предложите малышу порассуждать, всегда ли маленькие и слабые — добрые, а большие и сильные — злые? Может ли быть наоборот? Предложите вспомнить соответствующие примеры из других мультфильмов, сказок, книжек.
5. Предложите ребенку нарисовать в тетради портрет персонажа мультфильма «Волк и теленок», который понравился больше остальных.
6. Поблагодарите малыша за совместный просмотр и обсуждение мультфильма. Крепко обнимите.

**Семейное
задание:**

Для этого задания тебе потребуется губка. Вспомни, из каких цветов состоит радуга, и нарисуй ее. Представь, что радуга — это целый букет эмоций. Расскажи своей семье, какой цвет сегодня ты выбираешь для радости, какой — для злости, а какие цвета — для других эмоций. Помни, в разные моменты твоей жизни цвета эмоций могут быть разные!

Маленький секрет: когда рисуешь губкой, чтобы не испачкать руки, прикрепи к губке прищепку и держи за нее.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Найдите дома или приобретите небольшую губку, которая подойдет для рисования красками. Помогите ребенку прикрепить прищепку к губке. Подготовьте вместе все остальные принадлежности для творчества: акварельные или гуашевые краски, бумагу, застелите стол клеенкой, если это может потребоваться.
2. Предложите малышу вспомнить, из каких цветов состоит радуга. Помогите ему, если ребенок затрудняется. Можно найти в интернете изображение радуги, выучить с малышом «Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан».
3. Далее предложите ребенку попробовать порисовать губкой и красками. Получается ли? Удобно ли? После этого пусть ребенок нарисует свою радугу в тетрадке. Это может быть не эталонная радуга — не важно.
4. Попросите ребенка описать каждый цвет в его радуге. Какой цвет тут для грусти? Какой — для радости? Есть ли здесь цвет для злости? А для страха? Какие еще тут есть цвета и эмоции? Какие цвета твои любимые? А завтра настроение цветов может измениться? Нравится ли сама радуга? В каком она сегодня настроении?
5. Расспросите ребенка, понравилось ли ему рисовать губкой. Хочет ли он продолжить рисование сегодня? Что еще он хотел бы попробовать нарисовать губкой?
6. Попробуйте порисовать губкой сами. Изобразите свою собственную радугу, расскажите о ней, ее цветах и эмоциях ребенку.
7. Поблагодарите малыша за совместное творчество, предложите вместе сделать уборку после рисования, сложить краски, промыть губку. Крепко обнимите ребенка.

**Семейное
задание:**

Устрой кулинарный вечер вместе с родителями. Предлагаем рецепт печенья «Смайлики»:

Дрожжи растворите с сахаром в трех столовых ложках воды. Просейте муку, добавьте соль и соедините с растворенными дрожжами. Добавьте оливковое масло, воду или молоко и замесите тесто. Дайте ему полежать под пленкой час в теплом месте, затем раскатайте толщиной 1 см, насыпьте хлопья сверху, ещё раз немного помесите. И вырезайте смайлики разных размеров, не забывая делать им глаза и рот. Пусть они будут с разными эмоциями. Смажьте смайлики маслом и выпекайте 20 минут в духовке при 190°.

Вам понадобятся:

- Дрожжи свежие — 12 г,
- сахар — 1 чайная ложка,
- кукурузные хлопья — 100 г,
- соль — щепотка,
- молоко или вода — 100 мл,
- оливковое масло — 2–3 ст. ложки,
- мука — 250 г.

Интересно, каких смайликов будет больше за семейным обедом? Сфотографируйте то, что у вас получилось, или нарисуйте самое смешное печенье.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Обсудите вместе с ребенком и другими членами, когда состоится ваше кулинарное мероприятие. Изучите вместе с ребенком список ингредиентов для печенья и всего необходимого. Предложите ему определить, что из продуктов у вас уже есть, а что необходимо докупить. Если ребенок затрудняется или какие-то компоненты ему не знакомы, расскажите о них, покажите их, объясните, для чего они нужны. Сходите в магазин вместе с ребенком, позвольте выбрать недостающее.
2. После того, как все компоненты и кухонные принадлежности готовы, распределите обязанности. Комментарии психолога по этой теме смотрите в комментариях к занятию 17. Коротко напомним: не забывайте доверять малышу, хвалить, поддерживать его. Если что-то не получается сразу, вдохновляйте его попробовать снова. Не жалейте продуктов, ведь это бесценный вклад в социально-эмоциональное развитие вашего ребенка, кирпичик в его характер, самооценку, активность и успешность в будущем.
3. Пригласите всех членов семьи вырезать печенье-смайлики. И пусть они соответствуют настроению каждого члена семьи в данный момент. Здорово, если в процессе работы все будут делиться своими идеями смайликов, расспрашивать других об их печеньях. Оживленная веселая атмосфера во время выполнения семейных заданий — ключ к успехам в социально-эмоциональном развитии каждого члена семьи.
4. После того, как печенье испеклось и немного остыло, сложите его вместе с ребенком в красивую тарелку. Все вместе рассмотрите получившиеся смайлики. Среди них больше веселых или грустных? Есть ли одинаковые? Похожие? Есть ли те, что отличаются от остальных? Чем они отличаются? Придумайте истории про эти печенья.

5. Вместе с ребенком организуйте чаепитие. Предложите ему поставить на стол чашки, которые ему нравятся, расставить блюдца, разложить приборы. Вместе выберите и заварите чай. Пригласите всех к столу. Приятного чаепития!
6. После завершения посиделок поблагодарите ребенка и всех участников за душевный вечер. Предложите ребенку вместе убрать со стола, помыть посуду.
7. Предложите малышу нарисовать в тетрадке печенье-смайлик, которое ему запомнилось больше всего. Расспросите, почему, что в нем особенного, какой эмоции он соответствует.
8. Узнайте, понравилось ли ребенку готовить печенье вместе с вами. Что понравилось особенно? Что бы он хотел приготовить в следующий раз? В каких других семейных делах ребенку было бы интересно поучаствовать вместе со всеми?
9. Крепко обнимите ребенка.



РАЗДЕЛ 3

СОЦИАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Это третий и последний в этом году раздел материалов по программе «Социально-эмоциональное развитие детей дошкольного возраста».

Он посвящён социальному взаимодействию.

Занятия данного раздела направлены на развитие навыков эффективной коммуникации, умение устанавливать и поддерживать контакты, кооперироваться и сотрудничать, прогнозировать возникновение конфликтных ситуаций и использовать способы их эффективного разрешения. Дети осваивают элементарные умения оказывать эмоциональную поддержку другим людям; учатся сотрудничеству, совместной работе, пониманию важности взаимопомощи. Отдельное внимание на занятиях уделяется поведению в конфликтах: дети учатся прогнозировать конфликтные ситуации и делать предположения о способах разрешения конфликтов.

Каждому из 10 занятий этого раздела в ваших материалах посвящена отдельная страница. В ней для вас приведены рекомендации по выполнению семейных заданий, советы и комментарии психологов по социально-эмоциональному развитию.

Напомним, что семейные задания не обязательны для выполнения, в отличие от традиционных домашних заданий.

Для их выполнения лучше отвести выходной, когда вы можете посвятить общению столько времени, сколько необходимо.

Если по каким-то причинам вы и другие члены семьи не можете выделить время для выполнения семейного задания, не стоит предлагать ребенку выполнить его в одиночку. Ведь их смысл заключается в том, чтобы побыть вместе за общим занятием, обсудить важные вопросы, лучше узнать друг друга.

Никто в детском саду не будет ругать ребенка за невыполненное задание.

И тем не менее старайтесь не упускать возможности с пользой вместе провести время и сделать еще один шаг в социально-эмоциональном развитии вашего ребенка.

РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ, Я ХОЧУ С ТОБОЙ ИГРАТЬ

Семейное задание:

Попроси твоих родных рассказать, в какие игры они играли в детстве с друзьями. Как ты думаешь, чем отличаются их игры от ваших? Предложи взрослым поиграть в игру их детства.

Дорогие взрослые! Напишите названия любимых игр вашего детства.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Для выполнения этого семейного задания рекомендуется собраться всей семьей.
2. Расскажите ребенку о своих любимых детских играх: подвижных, настольных, тихих и шумных, о тех, в которые вы играли дома, и о тех, в которые вы играли во дворе. Вспомните, за какими играми вы проводили зимние вечера или выходные, а в какие играли только летом. Расскажите ребенку, нравилось ли вам больше играть в одиночку или с кем-то. Были ли у вас любимые игрушки? Настольные игры? Играли ли вы в какие-нибудь игры вместе со взрослыми? Правила каких игр вы помните до сих пор?

Будет очень хорошо, если такими рассказами поделится каждый взрослый в семье.

3. После того как все взрослые расскажут о своих играх детства, попросите ребенка подумать, чем эти игры могут отличаться от тех, в которые играет он сам. Отличаются игрушки? Сами игры? А может быть, все игры остались такими же, как прежде?
4. Откликнитесь на просьбу ребенка сыграть в какие-нибудь игры вашего детства. Объясните ребенку правила и сыграйте вместе с ним. После каждой игры расспросите его, понравилась ли ему игра, легко или сложно было в нее играть, захотелось ли сыграть в нее со своими друзьями.
5. Напишите в тетрадку ребенка список своих любимых детских игр, поблагодарите малыша за совместное занятие, крепко обнимите.

**Семейное
задание:**

Сегодня у нас в домашнем кинотеатре мультфильм «Подарок для слона» (творческое объединение «Экран», 1984 г.). Обсудите, почему вместе можно придумать выход из любой ситуации.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Заранее скачайте или найдите в интернете мультфильм «Подарок для слона» (1984, творческое объединение «Экран»). Определите вместе с ребенком время, когда вся семья сможет собраться.
2. Во время просмотра мультфильма делитесь своими эмоциями, попросите ребенка описывать настроение персонажей.
3. После просмотра поделитесь впечатлениями. Расспросите ребенка, что ему понравилось, запомнилось, какой персонаж понравился особенно и почему. Каких животных из мультфильма он запомнил? О чем был мультфильм? Какое событие в мультфильме ребенку запомнилось, понравилось больше всего и почему?
4. Расспросите ребенка о том, с какими трудностями столкнулись друзья в мультфильме. Что или кто им мешал? С помощью чего Дюдюка Барбидокская пыталась помешать зверьям? Какие чувства испытывали персонажи мультфильма в начале, в середине, в конце? Смог бы каждый из них справиться с Дюдюкой в одиночку?
5. Подумайте вместе с ребенком, что помогло друзьям преодолеть все трудности, победить Дюдюку и поздравить Слона. Бывали ли и в вашей жизни случаи, когда, объединившись с другими людьми, получалось достичь цели? Расскажите об этом ребенку.
6. Предложите ребенку вспомнить другие сказки, мультфильмы, в которых герои смогли победить зло и решить все проблемы сообща. Что есть такого у друзей, чего нет у одного человека? А если рядом нет друзей, можно ли обратиться к кому-то за помощью?
7. Поблагодарите малыша за совместное занятие. Крепко обнимите.

РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ, МЫ В ПОХОД ИДЕМ ИГРАТЬ!

Семейное

задание:

Посмотрите всей семьей мультфильм «Кастрюлька Анатоля» («La Petite Casserole d'Anatole»). Поговорите с членами своей семьи о детях с особыми потребностями. Как мы можем их поддержать?

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Заранее скачайте или найдите в интернете мультфильм «Кастрюля Анатоля». Определите вместе с ребенком время, когда вся семья сможет собраться.
2. Во время просмотра мультфильма делитесь своими эмоциями, попросите ребенка описывать настроение персонажей.
3. После просмотра поделитесь впечатлениями. Попросите ребенка рассказать, о чем этот мультфильм, что ему понравилось, запомнилось? Каким ему показался главный герой Анатоль? Другие персонажи? Запомнил ли ребенок кого-то, кроме главного героя? Почему?
4. Расспросите ребенка о том, с какими трудностями столкнулся Анатоль. Какие эмоции он испытывал по отношению к себе, к миру, к кастрюльке, к другим людям? Изменялись ли эти эмоции на протяжении истории? Какие чувства испытывали персонажи мультфильма (Анатоль и другие) в начале, в середине, в конце? Какие чувства к Анатолю испытывает сам ребенок?
5. Подумайте вместе с ребенком и другими членами семьи о том, что помогло Анатолю почувствовать себя счастливым. Что сделала для него женщина с маленькой зелененькой кастрюлькой? Бывали ли и в вашей жизни случаи, когда человек, который сильно отличается от других, также испытывал отчуждение и чувство одиночества? Что могло помочь/помогло этому человеку? Расскажите об этом ребенку. Задайте ребенку вопросы: «Как ты думаешь, в чем нуждается человек, который сильно отличается от других? Что ему нужно, чтобы чувствовать себя счастливым, чтобы радоваться? Хорошо это или плохо, что все люди разные? Почему?».
6. Предложите ребенку вспомнить сказки, мультфильмы, персонажи которых чувствовали себя не такими, как все. С ними не хотели дружить, их избегали, но они в конце концов смогли стать счастливыми и нашли друзей. Что им помогло это сделать?
7. Поблагодарите малыша за совместное занятие. Крепко обнимите.

**Семейное
задание:**

Попроси близких рассказать о своих добрых делах. Спроси, что они чувствовали в этих ситуациях. Предложи своей семье сделать общее доброе дело. Подумайте и запишите план ваших действий.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Расскажите ребенку о любых добрых делах, которые вы когда-либо совершали. Это могут быть примеры больших или самых маленьких дел, помощи кому-то, поддержки. Речь может идти о людях знакомых и незнакомых, о животных, природе. В своем рассказе делайте акцент на том, почему вам захотелось совершить эти добрые дела, какие эмоции подтолкнули вас к ним и что вы испытывали после. Расскажите ребенку, одни вы совершали эти добрые дела или с друзьями, были ли вы полностью уверены в себе или вам было немного страшно. Если было немного страшно, что помогло принять решение. Насколько важно лично для вас помогать другим? А помогали ли когда-нибудь вам? Расскажите и об этом.
2. Подумайте вместе с ребенком, какое доброе дело вы могли бы сделать всей семьей. Посадить деревья, собрать старые игрушки и подарить нуждающимся детям, помочь бабушке сделать уборку? Смастерить кормушку для птиц? Приютить бездомного котенка или просто кормить его каждый день? Обсудите с ребенком, в чем важность добрых дел, и почему, когда их совершаешь — хорошо всем. Что было бы, если бы никто в мире не совершал добрых дел? Что было бы, если бы каждый человек каждый день совершал добрые дела?
3. Вместе с ребенком опишите в тетради доброе дело, которое сделала ваша семья. Какие эмоции вызывает эта идея? Какие эмоции вызывает желание сделать что-то хорошее? Что хорошего можно сделать вместе прямо сейчас?
4. Поблагодарите ребенка за совместное занятие. Крепко обнимите.

Семейное

задание:

Предложи членам твоей семьи устроить вечер рассказов о друзьях. Расскажи о своем друге: как его зовут, во что ты с ним играешь и какими секретами делишься. Спроси у своего собеседника, какой друг у него был в детстве. Нарисуй себя и своего друга рядом.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Соберитесь все вместе для выполнения этого задания. Можно заварить вкусный чай. По очереди поделитесь с ребенком рассказами о ваших лучших друзьях. Как их зовут? Как долго вы с ними дружите? Где вы познакомились? Как часто вы встречаетесь? Что любите делать вместе? Если вы сейчас не часто видите с друзьями, поделитесь тем, что вам не позволяет встречаться, грустно ли вам от этого? Вспомните самые смешные и веселые случаи про вас и ваших друзей.
2. Расспросите ребенка о том, что такое дружба? Что значит «дружить»? Кто такой лучший друг и чем он отличается от просто друзей или от знакомых? Могут ли дружить люди, которые совсем не похожи друг на друга, говорят на разных языках или имеют разные интересы? Смог бы ребенок подружиться с таким человеком? Легко бы это было или сложно?
3. Попросите ребенка рассказать о своем лучшем друге или друзьях. Как их зовут? Где они познакомились? Сразу они стали друзьями или нет? Что общего у вашего ребенка и его друга/друзей? А чем они отличаются? Что любят делать вместе?
4. Пусть ребенок нарисует портрет, на котором будут изображены он сам и его лучший друг/подруга. Помогите малышу подписать имена.
5. Поблагодарите ребенка за совместное занятие. Крепко обнимите.

**Семейное
задание:**

Сегодня в нашем домашнем кинотеатре мультфильм «Кубик и Тобик» («Союзмультфильм», 1984 г.). Обсудите, почему поссорились герои мультфильма. Как они себя чувствовали в этот момент? Как изменилось их настроение, когда они помирились? Нарисуйте и раскрасьте кубик дружбы вместе с близкими.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Заранее скачайте или найдите в интернете мультфильм «Кубик и Тобик» («Союзмультфильм», 1984). Определите вместе с ребенком время, когда вся семья сможет собраться.
2. Во время просмотра мультфильма делитесь своими эмоциями, попросите ребенка описывать настроение персонажей.
3. После просмотра поделитесь впечатлениями. Расспросите ребенка, что ему запомнилось, какой персонаж понравился особенно и почему. Каких животных из мультфильма он запомнил? О чем был мультфильм? Какое событие в мультфильме ребенку запомнилось, понравилось больше всего и почему?
4. Попросите ребенка описать каждого персонажа: Щенка, Гусенка, Кота, Козленка. Какие они? Какие эмоции они испытывают в мультфильме в разных ситуациях? Когда только нашли кубик? Когда случилась ссора? Из-за чего поссорились герои? Как им удалось помириться? Что помогло? Как чувствовали себя персонажи в конце, когда все помирились? Что самое главное поняли герои этого мультфильма?
5. Предложите ребенку вспомнить другие книжки, сказки, мультфильмы, в которых персонажи поссорились из-за чего-то, что не могли поделить, или по каким-то другим причинам, но в конце помирились и стали жить дружно и счастливо. Что им помогло это сделать? Чему нас учат такие истории?
6. Поблагодарите малыша за совместное занятие. Крепко обнимите.

**Семейное
задание:**

Поговори с близкими и спроси, что они чувствуют, когда ссорятся с кем-нибудь. А что чувствуешь ты в таких случаях? Придумайте слово или жест, который поможет вам не поссориться. Напишите это слово или нарисуй жест.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Расскажите ребенку о том, ссорились ли вы когда-то со своими друзьями, близкими. Что вы при этом чувствовали? Из-за чего произошла ссора? Если бы была возможность вернуться в прошлое, что бы вы сделали по-другому с целью избежать ссоры?
2. Расскажите ребенку, как дальше развивались отношения. Смогли ли вы помириться или это так и не произошло? Если помирились, то как вам это удалось? Чему вас научила та история?
3. Расспросите ребенка о том, случались ли у него ссоры с его друзьями. Из-за чего это произошло? Удалось или нет помириться? Если удалось, то как это произошло? Кто-то помог? Кто-то уступил? Какие чувства испытывал ребенок после ссоры? Во время ссоры? Можно ли совсем не ссориться с друзьями? От кого это зависит? От кого-то одного или от каждого? В ходе беседы не забывайте использовать приемы уже давно знакомого нам активного слушания, поощряйте ребенка делиться своими эмоциями.
4. Члены семьи тоже могут иногда ссориться. Придумайте вместе с ребенком слово или жест, которые помогут вам не поссориться в будущем: позволят успокоиться и посмотреть со стороны на ситуацию, в которой могла бы произойти ссора.
5. Нарисуйте вместе с ребенком этот жест или напишите это слово в тетрадку.
6. Поблагодарите ребенка за совместное занятие. Крепко обнимите.

**Семейное
задание:**

Сегодня в домашнем кинотеатре 13-я серия мультфильма «38 попугаев. Бабушка удава». Обсудите, какие эмоции испытывают герои в разных ситуациях. Нарисуйте понравившегося героя. Найдите предметы, похожие на героев мультфильма, и поставьте маленькую пьесу.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Заранее скачайте или найдите в интернете мультфильм «33 попугая. Бабушка удава». Определите вместе с ребенком время, когда вся семья сможет собраться.
2. Во время просмотра мультфильма делитесь своими эмоциями, попросите ребенка описывать настроение персонажей.
3. После просмотра поделитесь впечатлениями. Расспросите ребенка, какие события, персонажи мультфильма ему больше всего понравились или запомнились и почему. Каких животных из мультфильма он запомнил? О чем был мультфильм?
4. Попросите ребенка описать каждого персонажа: Удава, Бабушку удава, Мартышку, Попугая, Слобенка. Какие они? Какие эмоции они испытывают в мультфильме в разных ситуациях? До приезда бабушки? Пока она гостила? В конце истории? Что самое главное поняли герои в конце?
5. Поищите дома предметы, которые похожи на персонажей мультфильма. Выберите сцену для будущего спектакля, распределите роли и порепетируйте пьесу по мотивам только что просмотренного мультфильма. Спросите ребенка, не хочет ли он добавить декораций, других персонажей, которых не было в мультфильме.
6. Пусть ребенок изобразит героя, который понравился ему больше всего, своими любимыми фломастерами, красками, карандашами или мелками. Расспросите, что такого особенного в этом персонаже.
7. Поблагодарите малыша за совместное занятие. Крепко обнимите.

**Семейное
задание:**

Покажи своим родным, как можно играть с тенью. Найдите дома фонарик и проведите эксперименты со светом и тенью. Обведи свою ладонь и рядом нарисуй тень от нее. Она будет больше ладони или меньше? От чего это зависит?

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Внимательно послушайте рассказ ребенка о том, как он играл в театре теней. Продолжайте практиковать активное слушание: задавайте уточняющие вопросы, проясняйте эмоции, которые испытывал ребенок, играя в спектакле. Расспросите о том, из чего была сделана сцена, декорации и были ли они. Какую роль играл ваш ребенок? Понравилось ли ему? О чем была история, которую они разыгрывали?
2. Найдите вместе с ребенком фонарик и помогите ему поэкспериментировать со светом и тенью. Попробуйте складывать по-разному пальцы и посмотрите, какие тени будут получаться. На что или на кого они похожи? Можно ли придумать историю про этих персонажей? Поставить спектакль?
3. Предложите ребенку обвести на листе бумаги свою ладонь, а затем нарисовать к ней тень. Вспомните вместе с ребенком, что вы видели на стене, когда экспериментировали с фонариком. Тени были меньше или больше объектов? От чего это зависело?
4. Поблагодарите ребенка за такой насыщенный и увлекательный вечер в кругу семьи. Крепко обнимите.

**Семейное
задание:**

Вспомните вместе самые лучшие события из жизни вашей семьи. Как и чему вы радовались? Нарисуйте семейный портрет.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Внимательно послушайте рассказ ребенка об игровом путешествии в город эмоций. Не забывайте задавать уточняющие вопросы, не торопить, обращать внимание на эмоции, которые сопровождают рассказ. Спросите, что в городе эмоций понравилось ребенку больше всего? Было ли что-то, что ему совсем не понравилось? Хотелось бы ему снова вернуться в этот город? Кого бы он взял с собой в путешествие?
2. Вспомните вместе с ребенком самые лучшие события в жизни вашей семьи. Вспомните, как и чему вы радовались, где вы были в этот момент, кто был рядом с вами. Повторялись ли эти события снова или произошли только раз и оставили счастливые воспоминания? Припомните смешные моменты, удивительные события, примеры ситуаций, когда кому-то из вас сначала было, например, страшно, а потом, наоборот, очень весело. Вспомните самые яркие семейные праздники, самую вкусную еду, приготовленную мамой, самое радостное утро, самую веселую совместную игру или прогулку, самое важное и сложное дело, которое вам удалось сделать всем вместе.
3. Вместе с ребенком нарисуйте семейный портрет под общим названием «Наша счастливая семья». Пусть каждый член семьи примет участие в рисовании. Отрадите с помощью цветов эмоции и настроение, подпишите имена. Повесьте портрет на видное место.
4. Поблагодарите друг друга за этот небольшой путь, который вы прошли вместе. Обнимите друг друга!

В завершение первого года изучения программы мы просим вас снова заполнить анкету, которую вы заполняли в начале учебного года.

Суммарные баллы по каждому из трех блоков анкеты перенесите, пожалуйста, в Бланк анкеты и передайте его педагогу. Сама анкета останется у вас.

Эти данные помогут педагогу оценить эффективность работы по программе и при необходимости внести коррективы в образовательный процесс.

Вы также сможете оценить прогресс своего ребенка, сравнив результаты анкеты двух анкет.

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

РАЗДЕЛ 1

ВОСПРИЯТИЕ И ПОНИМАНИЕ ПРИЧИН ЭМОЦИЙ

Эмоции — это важнейшие элементы общения. Умение воспринимать и различать эмоции, способность понимать их причины сродни знанию азбуки общения — это ключ к пониманию себя и других людей.

Насколько хорошо вашему ребенку удастся распознавать и понимать эмоции?

Оцените по 10-бальной шкале каждое из утверждений

(1 — это совсем не характерно для него, 10 — он умеет это как никто другой).

УТВЕРЖДЕНИЕ	БАЛЛ (от 1 до 10)
Ребенок разбирается в сложных эмоциях. <i>Например, рассуждая о чем-либо поведении, он умело использует названия сложных эмоций: гордость, стыд, вина, разочарование и пр.</i>	
Ребенок может, основываясь на внешних проявлениях другого, аргументированно объяснить, почему он считает, что человек испытывает ту или иную эмоцию. <i>Например, он может сказать: «Я думаю, что он злится: у него нахмурены брови, злые глаза и сжатые кулаки, а голос такой сердитый...»</i>	
Ребенок может легко изображать эмоции других. <i>Например, рассказывая истории о ком-то, он делает это артистично и в ролях.</i>	
Ребенок понимает причины своих эмоциональных состояний. <i>Например, на ваш вопрос «Почему ты такой грустный?» он может дать вам объяснение типа «Я вспомнил про грустное кино».</i>	
У ребенка богатый словарный запас в области эмоций. <i>Например, он использует разные синонимы для описания одного и того же эмоционального состояния, учитывая нюансы (я радовался, я был счастлив, я веселился, мне было смешно).</i>	
ИТОГО (СУММА БАЛЛОВ) (Пожалуйста, перенесите полученную цифру в Бланк анкеты.)	

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

РАЗДЕЛ 2

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ

Понимание того, как эмоции влияют на наше поведение в различных жизненных ситуациях и умение управлять своим эмоциональным состоянием — основа искусства использовать потенциал, заложенный в эмоциях для достижения жизненных задач.

Насколько хорошо ваш ребенок умеет управлять своими эмоциями?

Оцените по 10-бальной шкале каждое из утверждений

(1 — это совсем не характерно для него, 10 — он умеет это как никто другой).

УТВЕРЖДЕНИЕ	БАЛЛ (от 1 до 10)
Ребенок умеет регулировать свое эмоциональное состояние. <i>Например, он может быстро успокоиться в ответ на вашу просьбу: «Не шуми, пожалуйста».</i>	
Ребенок знает об элементарных способах саморегуляции. <i>Например, вы можете услышать от него совет типа: «Тебе страшно? Попробуй вспомнить что-то веселое».</i>	
Ребенок может объяснить поведение другого человека, оперируя категориями эмоций. <i>Например: «Дима не хочет играть, он расстроен из-за ссоры с Артемом».</i>	
Ребенок понимает, как его эмоции влияют на его поведение. <i>Например, он может объяснить неаккуратность своего рисунка тем, что ему было грустно (или он был зол/обижен).</i>	
Ребенок понимает эмоциональное состояние другого человека, способен изменить свое поведение в соответствии с этим. <i>Например, увидев, что Вы чем-то расстроены, ребенок начинает вести себя тише, проявляет ласку, стремится быть рядом.</i>	
ИТОГО (СУММА БАЛЛОВ) (Пожалуйста, перенесите полученную цифру в бланк анкеты.)	

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

РАЗДЕЛ 3

СОЦИАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

Система наших социальных умений, навыков взаимодействия, сценариев поведения в типичных и в новых ситуациях — это капитал, который определяет нашу эффективность в общении, умение адаптироваться в сложных ситуациях, добиваться своих целей.

Насколько хорошо вашему ребенку удаются задачи, связанные с общением?

Оцените по 10-бальной шкале каждое из утверждений

(1 — это совсем не характерно для него, 10 — он умеет это как никто другой).

УТВЕРЖДЕНИЕ	БАЛЛ (от 1 до 10)
Ребенок легко адаптируется в новой ситуации. <i>Например, оказавшись в новой компании, ребенок быстро включается в общие игры, дела, задачи.</i>	
Ребенок понимает правила взаимодействия и соблюдает их. <i>Например, играя с другими детьми, он сам не нарушает правила и следит за тем, чтобы другие тоже соблюдали их.</i>	
Ребенок может давать элементарную моральную оценку ситуации. <i>Например, он может рассуждать так: «Мальчик не прав, маленьких обижать нехорошо» или «Нет, нельзя брать чужое».</i>	
Ребенок не оставляет без внимания ситуации, когда кто-то нуждается в поддержке и оказывает такую поддержку. <i>Например, заметив, что кто-то выглядит грустным, он пытается быть рядом, утешить.</i>	
В ходе совместной работы ребенок может соотносить свои действия с действиями других людей. <i>Например, строя песочный город, он может предлагать: «Давай сначала мы приготовим песок, потом я буду прокладывать дороги, а ты — строить башни».</i>	
ИТОГО (СУММА БАЛЛОВ) (Пожалуйста, перенесите полученную цифру в бланк анкеты.)	

