

Рефлексивно-релаксационный тренинг «Цветок радости»

Составитель: Маркелова Л.Л.
высшая категория

Цели:

- развитие эмпатии;
- развитие способности понимать эмоциональное состояние другого;
- рефлексия чувств с помощью изобразительных средств.

Ход занятия:

1. «Паутинка» (цель упражнения – создание положительного эмоционального фона) здороваемся, передавая клубок, говорим друг другу приятные слова.

2. Появление «Девочки Грустинки». Беседа об эмоциональных состояниях радости и грусти. (цель – развитие способности понимать эмоциональное состояние другого)

3. Релаксационное упражнение «Солнечный зайчик». (цель – снятие напряжения мышц лица и тела).

«Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот – погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним.

Тихо-тихо мой бубенчик позвени, позвени

Никого – никого, мой бубенчик не буди, не буди.

Громко-громко мой бубенчик позвени, позвени

Всех мальчишек и девчонок разбуди, разбуди.

Дети встали, потянулись и друг другу улыбнулись.

4. Упражнение «Я радуюсь, когда...» (цель – рефлексия чувств с помощью изобразительных средств)

- А сейчас давайте поговорим, что такое радость для вас?

Подумайте хорошенько и закончите предложение: «Я радуюсь, когда...» (записать высказывания детей)

Когда все дети ответят, предложить раскрасить лепестки цветка в те цвета, с которыми они ассоциируют радостные моменты своей жизни.

5. Упражнение «Доброе животное». (цель упражнения – развитие чувства единства)

«Возьмёмся за руки и представим, что мы одно животное. Давайте прислушаемся к его дыханию. Все вместе сделаем вдох – выдох, вдох – выдох... Послушаем, как бьётся его сердце. Тук – делаем шаг вперёд, тук – назад...

6. Прощание, рефлексия.

