

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад комбинированного вида №9 станицы Старовеличковской**

**Дидактическое пособие для педагогов и родителей  
по работе с детьми 4 – 5 лет  
«Тетрадь радости».**

**Автор:  
Тур Лилия Владимировна педагог – психолог.**

2022г.

### **Аннотация.**

В современном обществе, когда темпы жизни становятся настолько стремительными, что родители зачастую с трудом находят возможность для общения со своим ребенком, особенно остро стоит вопрос детско – родительских отношений.

"Сколько времени вы уделяете ребенку?" - этот вопрос часто встречается в анкетах для родителей. "Необходимо больше быть с детьми", - пишут в многочисленных педагогических статьях и говорят в публичных лекциях. Однако, если спросить ребенка, сколько времени в воскресенье он провел с мамой или папой, ответ вряд ли будет точен. Зато он подробно расскажет, что именно он делал с родителями, и было ли ему это приятно.

Ребенку важно не количество проведенного с ним времени, а как оно проведено. Иногда десять минут, проведенные в сердечной беседе (в психологическом смысле слова), для ребенка значат гораздо больше, чем целый день, проведенный с родителями вместе, но когда они, сдерживая зевоту, просто присутствуют в его играх.

Ребенок до трех лет очень чувствует родительское присутствие в том пространстве, где пребывает он сам. Иногда кажется, что ребенку все равно, чем занят родитель, лишь бы он был рядом. В этот период жизни взрослый, находясь рядом с ребенком, создает у него необходимое чувство безопасности.

Ребенку более старшего возраста необходимо не просто близкое присутствие взрослого, а искреннее общение с родителем как личности с личностью. Он хочет переживать чувство общности с ними, принадлежности к семье, стремится к тому, чтобы его уважали, считались с ним, с его мнением. И здесь особенно важно, как именно проводить с сыном или дочерью время. Не сколько времени родители пробыли с ребенком, а что и как делали вместе, имеет решающее значение.

Однако родители зачастую сетуют на то, что не знают, как организовать продуктивное общение с ребенком, чем наполнить часы совместного досуга. Вместе с тем, многие взрослые жалуются на то, что им трудно понять своего ребенка, поступки его часто бывают непоследовательными, а реакции непредсказуемыми.

Пособие «Тетрадь радости» помогает родителям лучше понять своих детей.

**Цель данного пособия:** формирование позитивных детско – родительских взаимоотношений.

**Задачи: (для детей)**

- способствовать самопознанию ребенка, помогать ему осознавать свои характерные особенности и предпочтения, особенности и предпочтения других людей;
- развивать коммуникативные навыки, чувство принадлежности к своей семье;
- помогать ребенку прожить определенное эмоциональное состояние; объяснить, что оно означает, и дать ему словесное обозначение;

- учить ребенка выражать свою любовь к близким, воспитывать интерес к истории его семьи;
- вырабатывать у ребенка положительные черты характера, способствующие лучшему взаимопониманию в процессе общения с родителями;
- развивать социально-личностную сферу дошкольников, посредством совместной творческой деятельности детей и родителей.

**(для родителей):**

- привлечь родителей к активному участию в воспитательно-образовательном процессе, используя разные формы работы;
- повышать интерес родителей воспитанников к участию в совместной деятельности с детьми;
- активизировать воспитательные возможности родителей
- повысить педагогическую культуру родителей.

**Предполагаемый результат:**

- создание положительной эмоциональной среды общения между детьми и родителями;
- развитие креативных способностей детей и родителей в совместной творческой деятельности;
- появление в семье общих интересов, увлечений, как для взрослых, так и для детей;
- повышение уровня педагогической компетентности родителей.

Уникальность данного пособия заключается в том, что оно дает возможность детям и родителям испытать радость от общения в процессе совместной деятельности, причем не учебной деятельности, а деятельности направленной на интересы ребенка. Оно помогает родителям лучше узнать и понять своих детей их поступки, вкусы, интересы, предпочтения.

У каждого человека есть свой богатый внутренний мир. «Тетради радости» дают возможность родителям «приоткрыть дверь» во внутренний мир своего ребенка.

Задания, предложенные в данной разработке многогранны, их применение достаточно вариативно.

«Тетрадь радости» можно использовать как самостоятельное дидактическое пособие для занятий родителей с детьми.

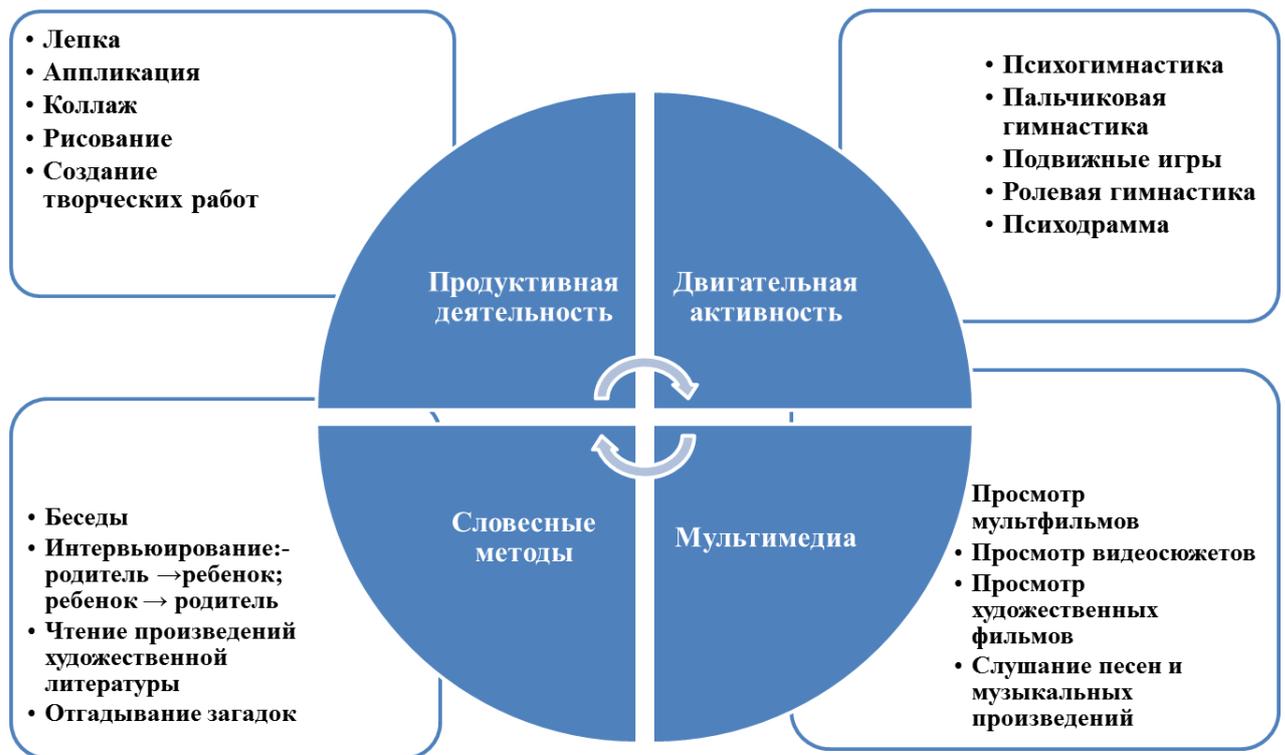
Кроме того, она может служить методическим обеспечением авторского пособия Ирины Александровны Пазухиной «Давайте познакомимся» - система работы направленная на развитие и коррекцию эмоционального мира дошкольников 4 - 6 лет», что в свою очередь будет интересно педагогам – психологам, работающим по этой программе.

В «Тетради радости» представлены задания для совместного выполнения детьми и родителями дома. Они построены так, что для выполнения задания ребенку и родителю необходимо объединиться в совместной деятельности.

Задания направлены на закрепление знаний, умений и навыков, полученных детьми на занятиях с педагогом - психологом

Задания представлены в виде игр и упражнений, направленных на развитие эмоциональной сферы детей и навыков общения. Совместная игра – это один из лучших способов узнать, что волнует ребенка, как он воспринимает окружающих людей, в том числе и родителей. В тетради представлено большое количество заданий, направленных на развитие памяти, внимания, мышления и других познавательных процессов.

В процессе выполнения заданий используются различные **формы работы:**



Задания придерживаются определенной тематики. Тематическое Каждая тема включает в себя несколько заданий, различной направленности (например: беседа с ребенком по вопросам, совместный просмотр мультфильма, продуктивная деятельность, заучивание стихотворения наизусть или совместное исполнение песни) и т.д.

Рекомендуется проводить занятия с ребенком по этому пособию 1-2 раза в неделю, соблюдая двигательный режим: чередуя письменные задания с подвижными играми, динамическими паузами, используя пальчиковую гимнастику, перед выполнением письменных заданий. Время занятий с ребенком 4 лет не должно превышать 20 минут.

### Тематическое планирование.

№ п/п	Темы заданий.
1	Оформление обложки тетради радости.
2	Моё имя.
3	Моё имя - 2.
4	Автопортрет.
5	Мой внутренний мир.
6	Мой внутренний мир - 2.
7	Моя любимая сказка.
8	Мы так похожи.
9	Мы такие разные.
10	Давайте жить дружно.
11	Мальчики и девочки.
12	Наши чувства, эмоции. Радость.
13	Наши чувства, эмоции. Радость – 2.
14	Наши чувства, эмоции. Радость – 3.
15	Наши чувства и эмоции. Удивление.
16	Наши эмоции и чувства. Страх.
17	Наши эмоции и чувства. Гнев. Злость.
18	Наши чувства и эмоции. Грусть.
19	Наши чувства и эмоции. Обида.
20	Наши чувства и эмоции. Интерес.
21	Наши эмоции (итоговое занятие по разделу).
22	Мой ласковый и нежный зверь.
23	Мой ласковый и нежный зверь - 2.
24	Общение с животными. Медведь.
25	С кем я живу.
26	Правила домашнего этикета
27	Путешествие в сказку.
28	Я знаю, я умею, я могу!

Большое значение имеет обстановка эмоционального комфорта, в которой находится ребенок во время работы с тетрадью. Если ребенок устал или не в духе, лучше отложить выполнение задания на следующий день или разделить его на части и выполнять каждый день понемногу. Учет индивидуальных особенностей детей является одним из важных условий успешности работы.

И главное. Во всех случаях, если ребенок получает удовольствие от совместного общения, он чувствует, что родители его любят, и сам начинает испытывать к ним более теплые чувства. Следовательно, в процессе совместного выполнения домашних заданий в «Тетради радости» улучшаются детско – родительские отношения.

### Тема 1: «Оформление обложки тетради радости».

**Цели:** развитие у ребенка положительного самовосприятия, повышение самооценки.

#### Задание:

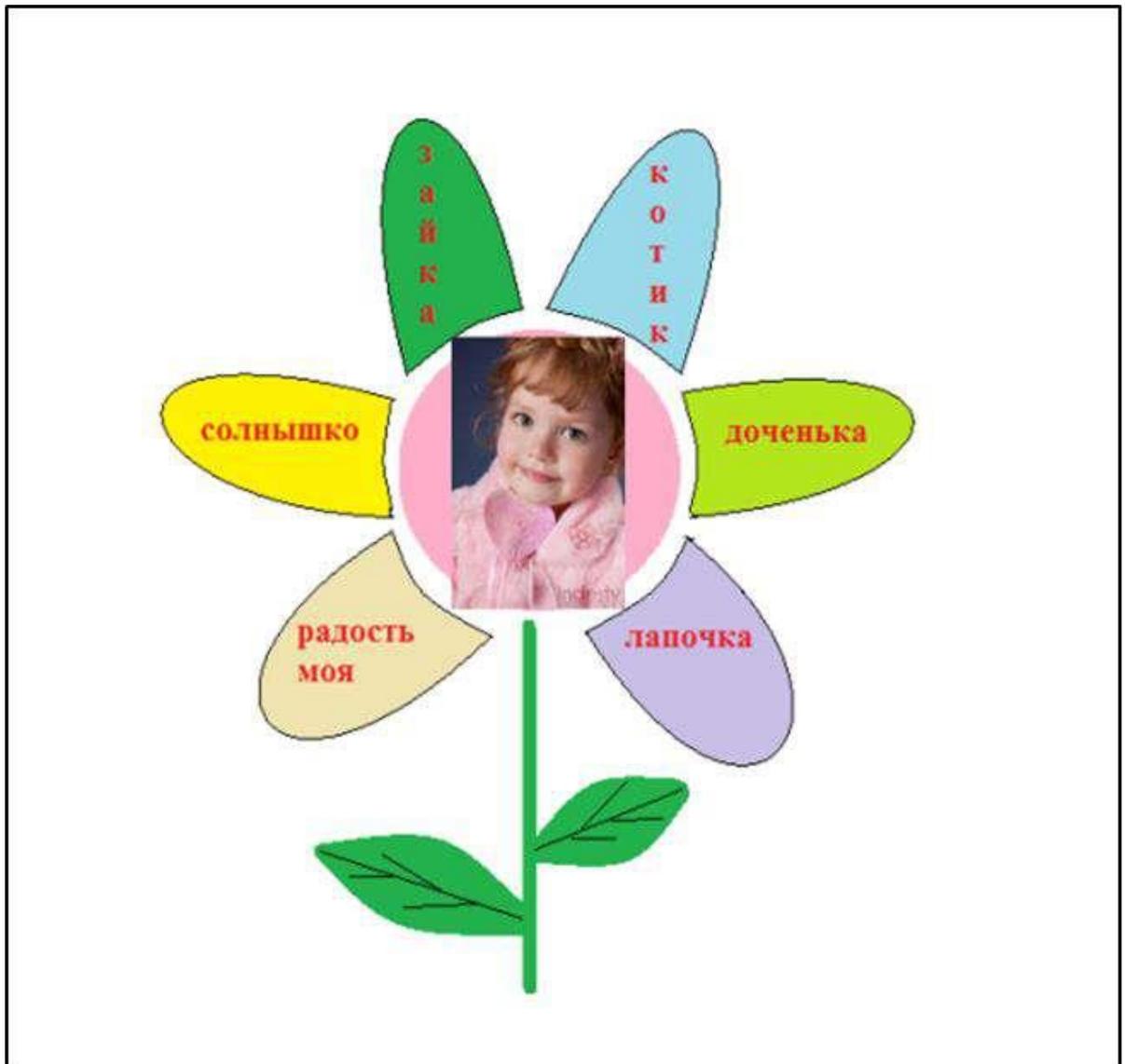
1. Оформите совместно с сыном (дочерью) обложку «Тетради радости»:

Предложите ему (ей) сделать на обложке тетради аппликацию в виде цветка, сердцевиной которого будет фото ребенка, а на лепестках Вы напишите ласковые, добрые слова, которыми Вы привыкли называть своего ребенка дома. Вы можете оформить фото как то иначе, главное, чтобы рядом обязательно были ласковые слова, обращенные к ребенку.

Выполните задание вместе с сыном (дочерью).

Прочитайте вслух те ласковые и добрые слова, которые Вы о нём (о ней) написали. Ему (ей) так важно знать, что Вы его (её) любите.

Проявите творчество, и пусть вам сопутствует хорошее настроение.



(Образец).

**Тема 2: «Моё имя».**

**Цели:** способствовать гармонизации осознания ребенком своего имени, формировать у ребенка положительное отношение к своему имени.

**Задания:**

1. Предложите ребенку рассмотреть карточку «Меня зовут...»

Объясните ребенку, что на карточке написано его имя. Прочитайте имя вслух.

2. Предложите ребенку раскрасить буквы имени (внутри) цветными карандашами так, как ему захочется.

3. Предложите ребенку нарисовать рядом со своим именем всё, что ему захочется, объясните, что это должны быть приятные предметы, которые доставляют ребенку радость (например: конфета, игрушка, бабочка, цветок, солнышко и т.д.).

4. Вместе с ребенком вспомните все возможные варианты его имени. Пусть он скажет, как его можно назвать ласково, строго, весело. Запишите все эти имена на обратной стороне карточки. Спросите у ребенка, какое имя ему нравится больше всего. Подчеркните его.

Карточка «Меня зовут...»

МАША

**Тема 3: «Моё имя - 2».**

**Цели:** способствовать гармонизации осознания ребенком своего имени, формировать у ребенка положительное отношение к своему имени, уважительное отношение к именам других людей.

**Задания:**

1. Выучите с ребенком одно из предложенных стихотворений об имени.

*Мячик*

Наша Таня громко плачет:

Уронила в речку мячик.

Тише, Танечка, не плачь:

Не утонет в речке мяч.

(А. Барто)

*Погремушка*

Как большой сидит Андрюшка  
 На ковре перед крыльцом.  
 У него в руках игрушка -  
 Погремушка с бубенцом....

*(А. Барто)**Машенька*

Кто, кто  
 В этой комнате живет?  
 Кто, кто  
 Вместе с солнышком встает?  
 Это Машенька проснулась,  
 С боку на бок повернулась  
 И, откинув одеяло,  
 Вдруг сама на ножки встала.

*(А. Барто)*

## 2. Творческое задание «Первая буква моего имени»:

*Вам понадобится: лист картона А4, клей ПВА, подручный материал (маленькие наклейки, макароны, цветная бумага, кусочки пластилина, небольшие осенние листочки и т.д.) в общем все, что ребенок сам или с вашей помощью сможет наклеить на свою именную букву.*

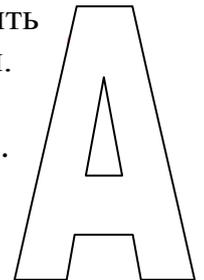
Вырежьте из картона формата А4 большую букву с которой начинается имя вашего ребенка. Объясните ребенку, какая это буква, и что с этой буквы начинается его имя. Произнесите вместе с ребенком звук, с которого начинается имя вашего ребенка. Предложите ребенку украсить именную букву тем материалом, который вы для него приготовили.

Поощряйте самостоятельность ребенка!

При необходимости предложите ребенку частичную помощь.

Вместе полюбуйтесь, какая красота у вас получилась!

Принесите именную букву в детский сад!

*(Образец)***Тема 4: «Автопортрет»**

**Цели:** учить детей различать свои индивидуальные особенности (внешность, лицо, пол), проявлять интерес к внешним особенностям родителей.

**Задания:**

1. Сядьте с ребенком перед зеркалом. Предложите ребенку внимательно рассмотреть себя в зеркале и ответить на вопросы:

- Какого цвета у тебя глаза?
- Какой длины и цвета у тебя волосы?
- Какая у тебя прическа?
- Какого цвета твои брови?

- Есть ли у тебя ямочки на щечках?

При затруднениях помогите ребенку ответить на вопрос. Ответы ребенка запишите в тетрадь.

2. Предложите ребенку внимательно посмотреть на Вас и ответить на аналогичные вопросы про Вас сначала с открытыми, а потом с закрытыми глазами.

Ребенок описывает папу или маму. Ответы ребенка запишите в тетрадь.

3. Нарисуйте портрет ребенка на альбомном листе цветными карандашами. Раскрасить его ребенок должен сам, правильно подбирая цвет карандаша при раскрашивании глаз, волос и одежды. Подпишите портрет.

### Тема 5: «Мой внутренний мир».

**Цели:** учим детей понимать свои желания и чувства, определять свои предпочтения.

#### Задания:

1. Предложите ребенку ответить на вопросы. Ответы ребенка запишите в таблицу:

Вопрос.	Ответ ребенка.
Как называется твоя любимая сказка?	
Как называется твой любимый мультфильм?	
Твое любимое животное?	
Что ты любишь кушать?	
Твой любимый цвет?	
Кого ты любишь?	
Твоя любимая игрушка?	

2. Предложите ребенку продолжить предложения:

Я люблю... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Я хочу... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **Тема 6: «Мой внутренний мир - 2»**

**Цель:** помочь каждому ребенку осознать свои характерные особенности, предпочтения.

**Задания:**

1. Предложите ребенку положить свою правую ладошку на лист в тетради, и раздвинуть пальцы. Обведите ладошку карандашом.
2. Предложите ребенку вспомнить, и сказать о себе что-то хорошее. (Черта характера, умение, добрые дела). Например: «Я добрый», «Я помогаю маме», «Я умею рисовать» и т.д. На каждом пальчике напишите то, что скажет ребенок.
3. Предложите ребенку раскрасить ладошку по своему желанию.

### **Тема 7: «Моя любимая сказка»**

**Цель:** продолжать учить детей понимать себя, свои чувства, интересы, предпочтения.

**Задания:**

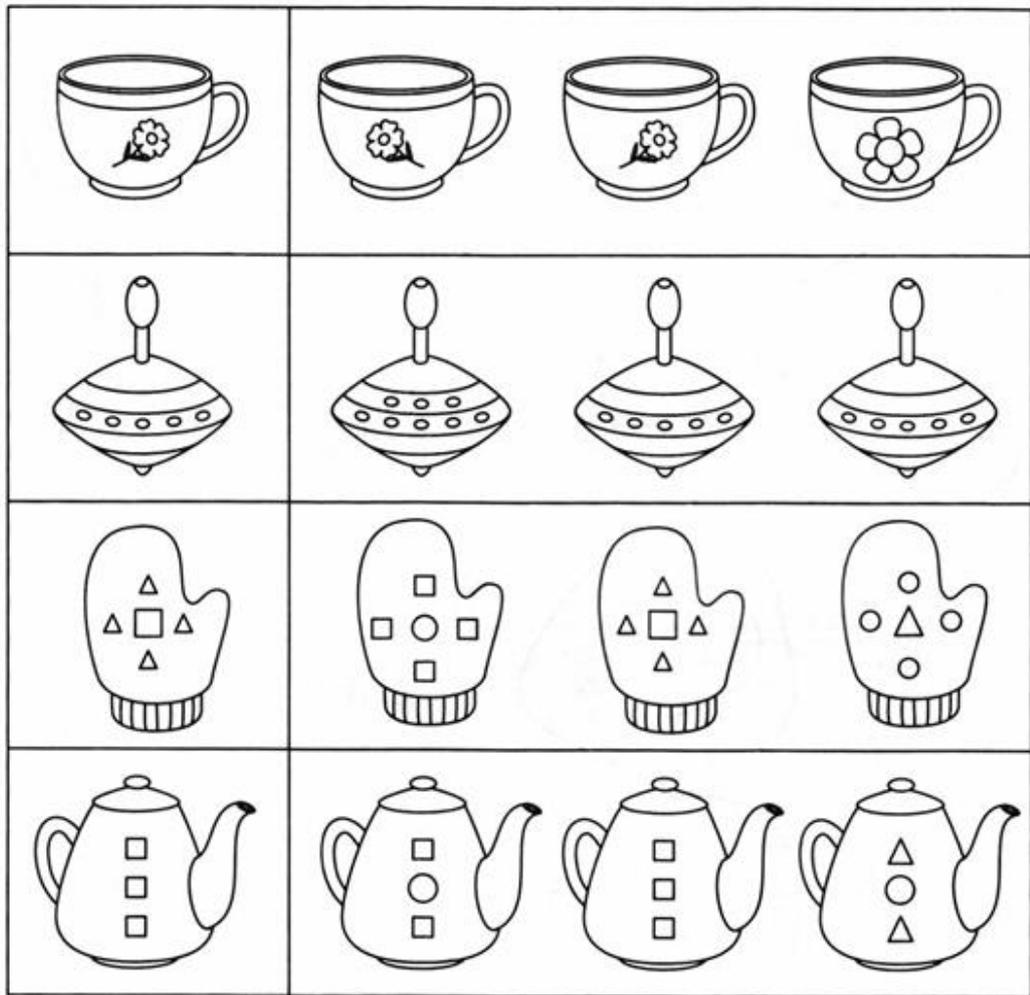
1. Вспомните вместе с ребенком его любимую сказку.
2. Предложите ребенку назвать всех героев (персонажей) сказки. Запишите ответ ребенка в тетрадь.
3. Спросите, кто из героев сказки понравился ребенку больше других. Запишите ответ ребенка в тетрадь.
4. Предложите ребенку сделать подарок любимому сказочному герою – нарисовать в тетради предмет, который ребенок хотел бы ему подарить. Поощряйте самостоятельность ребенка.

### **Тема 8: «Мы так похожи»**

**Цели:** обеспечивать профилактику социальной дезадаптации детей; формировать чувство принадлежности к группе; помогать ребенку почувствовать себя более уверенно.

**Задания:**

1. Объясните ребенку, что между всеми людьми нашей большой планеты есть сходство. Это может быть схожесть во внешнем облике, в чертах характера, особенностях поведения. Подтвердите это конкретными примерами.
2. Объясните ребенку, что иногда на свет появляется не один малыш, а сразу двое. Их называют двойняшками или близнецами. Предложите ребенку самому попробовать нарисовать в тетради двух одинаковых человечков: с одним цветом волос, одежды, одного роста.
3. Предложите ребенку выполнить задание на карточке:  
Найди и раскрась такой же предмет как на образце (в рамочке).



### Тема 9: «Мы такие разные».

**Цели:** продолжаем учить различать индивидуальные особенности людей, определять свои вкусы в еде, предпочтения по отношению к животным, играм, занятиям; сравнивать свой вкус со вкусами других.

**Задания:**

1. Расскажите ребенку, чем разные люди могут быть непохожи друг на друга: они носят разную одежду, любят разную еду, им нравятся разные цветы; одни любят солнечную погоду, а другие радуются теплому дождику.

2. Выясните, во что любит играть Ваш ребенок. Пройдите вместе с ним в его уголок игрушек, пусть он выберет и покажет Вам свою любимую игрушку.

3. Предложите ребенку поставить игрушку перед собой и нарисовать её. Если у него не будет получаться, помогите нарисовать её, а раскрасит её он сам.

### Тема 10: «Давайте жить дружно».

**Цели:** формировать у ребенка чувство принадлежности к группе; преодолевать трудности в общении.

**Задания:**

1. Прочитайте ребенку произведение Э. Успенского «Крокодил Гена и его друзья». Или посмотрите вместе с ребенком одноименный мультфильм.

2. Побеседуйте о прочитанном (как герои заводили себе друзей; какое у них было настроение, когда каждый нашел себе товарища; о том, что даже вредной старухе Шапокляк плохо в одиночестве).

3. Предложите ребенку нарисовать Дом Дружбы и поселить в нем своих самых любимых героев.

При необходимости можно помочь ребенку в рисовании, но раскрасить рисунок ребенок должен САМ.

Напишите в тетради, кого поселил ребенок в Дом Дружбы.

### **Тема 11: «Мальчики и девочки»**

**Цели:** учить детей понимать различия между мальчиками и девочками в основных чертах характера и поведении; развивать навык общения мальчиков с девочками.

#### **Задания:**

1. Поговорите с ребенком о том, что всех людей на свете можно условно разделить на две группы: мальчиков и девочек, юношей и девушек, мужчин и женщин, дедушек и бабушек. Дайте ребенку дополнительные представления о внешности мальчиков и девочек (прическа, одежда) и о манере держаться у представителей разного пола (девочка скромная, нежная; мальчик сильный, мужественный, заступает за девочек).

2. Поговорите с ребенком о том, в какие игры любят играть мальчики, а в какие девочки; какие роли в игре выбирают мальчики (папа, шофер, капитан и т.д.), а какие девочки (мама, продавец, и т.д.); в какие игрушки играют мальчики, а в какие девочки.

3. Расскажите ребенку чем девочка может помочь мальчику (застегнуть пуговицы, завязать шнурки, сложить одежду) и чем мальчик может помочь девочке (например принести тяжелый конструктор. Найти потерявшую варежку и др.)

4. Предложите ребенку нарисовать мальчика и девочку. Если ребенок затрудняется, помогите ему.

5. Предложите ребенку нарисовать рядом с мальчиком игрушки, в которые играют мальчики, а рядом с девочкой игрушки, в которые играют девочки.

### **Тема 12: «Наши чувства, эмоции. Радость»**

**Цель:** знакомить детей с эмоцией радости; учить передавать это эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства; формировать положительные чувства и эмоции через улыбку; учить эмоционально воспринимать веселое настроение людей.

#### **Задания:**

1. Предложите ребенку нарисовать в центре страницы веселый смайлик.





### Тема 13: «Наши чувства, эмоции. Радость - 2»

**Цели:** знакомить детей с эмоцией радости. Учить узнавать это чувство по мимике, движениям, жестам. Развивать рефлексивность (умение различать и называть свои чувства). Формировать эмпатию (умение понимать чувства другого человека).

**Задания:**

1. Прочитайте ребенку стихотворение О. Чусовитиной «Подарок мамочке»

Из цветной бумаги  
Вырежу кусочек.  
Из него я сделаю  
Маленький цветочек.  
Мамочке подарок  
Приготовлю я.  
Самая красивая  
Мама у меня!

Задайте ребенку вопрос, как ты думаешь, какое чувство испытает мама, когда получит от ребенка такой подарок?

Ответ ребенка запишите в тетрадь.

2. Предложите ребенку сделать аппликацию - цветок в своей тетради. При необходимости помогите ребенку в этом. Лепестки цветка должны быть достаточно большими, чтобы на них можно было писать.

Предложите ребенку несколько раз закончить фразу «Мама радуется когда...»

Ответы ребенка запишите на лепестках цветка.

Постарайтесь не подсказывать ребенку ответы. Цель задания заключается в том, что ребенок должен сам вспомнить, чему радуется его близкий человек. При необходимости Вы можете помочь только наводящими вопросами.

### Тема 14: «Наши чувства, эмоции. Радость - 3»

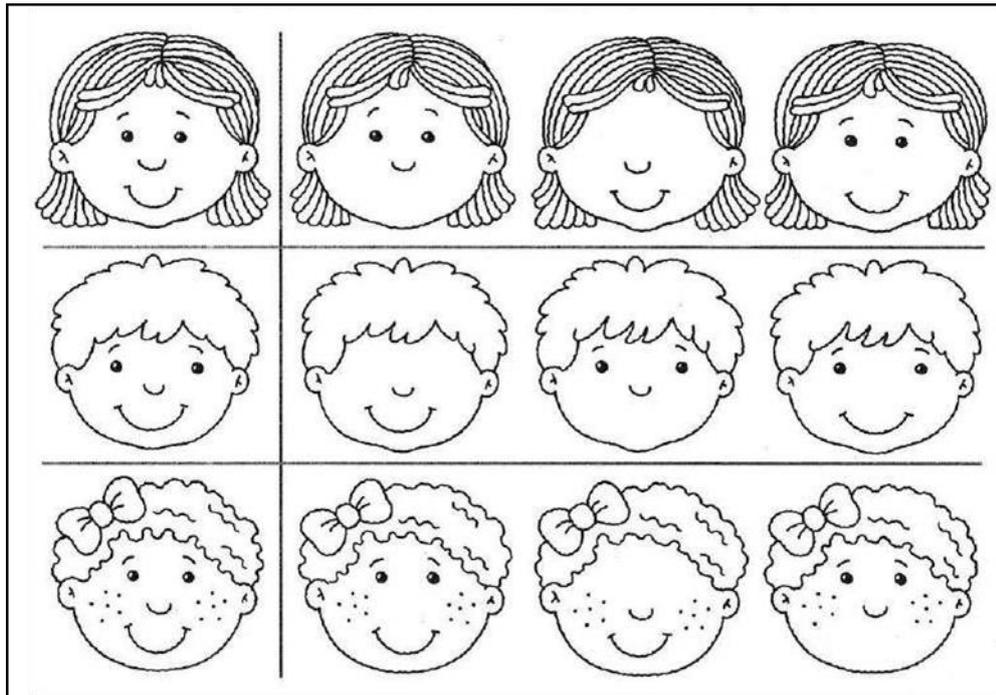
**Цель:** закрепление и обобщение знаний о чувстве радости.

**Задания:**

1. Предложите ребенку поразмышлять и ответить на вопросы, приведенные ниже. Ответы ребенка впишите в таблицу.

Вопросы:	Ответы ребенка:
Какие дела, приносящие радость можно организовать зимой?	
Какие дела, приносящие радость можно организовать весной?	
Какие дела, приносящие радость можно организовать летом?	
Какие дела, приносящие радость можно организовать осенью?	

2. Предложите ребенку дорисовать недостающие детали так, чтобы у всех детей было радостное настроение.



### Тема 15: «Наши чувства и эмоции. Удивление».

**Цели:** познакомить детей с эмоцией удивления; учить их передавать данное эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства; развивать умение чувствовать чужое настроение и сопереживать окружающим.

#### Задания:

1. Поговорите с ребенком о том, что такое удивление.  
(Это чувство, которое испытывает человек, если увидел или услышал что-то необычное).
2. Спросите у него, когда человек удивляется. Постарайтесь вместе придумать ситуации, в которых у человека возникает чувство удивления (увидел что-то необычное и и.д.). Ответы ребенка запишите в тетрадь.
3. Спросите у ребенка, когда он удивлялся. Ответы ребенка запишите в тетрадь.
4. Предложите ребенку нарисовать в тетради удивленного Колобка.



(Образец).

### Тема 16: «Наши эмоции и чувства. Страх».

**Цели:** познакомить детей с эмоцией страха; учить их передавать это эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства; учить эмоционально воспринимать это состояние у других людей; помогать детям осознавать и преодолевать страх.

#### Задания:

1. Посмотрите вместе с ребенком мультфильм «Крошка Енот» (1974г.)

2. Обсудите содержание мультфильма с ребенком по вопросам:

- Понравился ли тебе мультфильм?

- Какие герои там встречались?

- Какое чувство испытал Крошка Енот, когда увидел кого – то в пруду?

- Как он решил справиться с тем, кто сидит в пруду?

- Что помогло Крошке Еноту подружиться с тем, кто сидит в пруду?

- Как ты думаешь, кто же сидел в пруду?

Ответы ребенка запишите в тетрадь.

3. Предложите ребенку найти среди детей на картинке ребенка, который испытывает страх и обвести его карандашом. Задайте ребенку вопрос: «Как ты думаешь, чего испугался мальчик?»



4. Спойте вместе с ребенком песенку «От улыбки хмурый день светлей».

**Тема 17: «Наши эмоции и чувства. Гнев. Злость».**

**Цели:** познакомить детей с эмоцией гнева; учить передавать это эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства, социально - приемлемыми способами; знакомить со способами снятия негативных настроений.

**Задания:**

1. Прочитайте ребенку стихотворение:

*Я злой.*

Поглядите, сегодня я злой.  
 Не играет никто со мной.  
 Я ногами стучу – стучу,  
 Во всё горло кричу – кричу.  
 Все соседи ушли со двора,  
 Заревела сестрёнка моя.  
 Пёс Барбос забежал в конуру,  
 Потому что я злой и ору.  
 Кулаки я сжимал и пыхтел,  
 Хмурил брови, глазами вертел.  
 Посмотрел на себя в зеркала,  
 Испугался – так страшен был я.



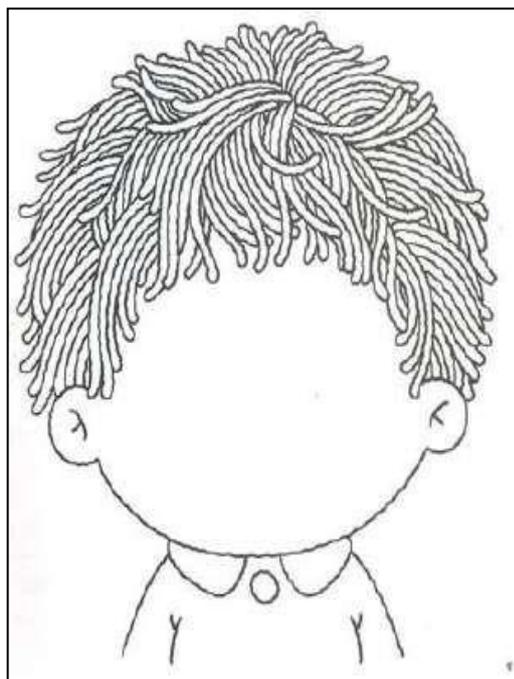
*(Е. Павлова)*

2. Спросите у ребенка, какое настроение было у мальчика из стихотворения, (Злое.) Какое чувство он испытывал (Злость.)

3. Спросите ребенка, бывали ли у него ситуации, когда он сам злился и из-за чего он злился. Ответы ребенка запишите в тетрадь.

4. Попросите ребенка изобразить злость на лице: брови нахмурены, рот открыт и растянут в стороны, видны два ряда зубов.

5. Предложите ребенку дорисовать лицо рассерженного малыша.



6. Познакомьте ребенка с социально приемлемыми способами выражения гнева. (Приложение 2.)

Расскажите ребенку, что когда он сердится, можно: вытоптать свой гнев в коврик, выдуть его в воздушный шарик и завязать (или тихонечко со свистом выпустить), побить подушку или боксерскую грушу, покричать в специальное ведерко для гнева и т.д. Подберите те способы выражения гнева, которые подходят именно вашему малышу, и, при необходимости, предлагайте их ребенку.

7. Распечатайте, вырежьте из бумаги и склейте «Волшебный цветок» (Приложение 3), который подскажет вашему ребенку, как справиться со своим гневом. Подарите цветок сыну (дочери).

### **Тема 18: «Наши чувства и эмоции. Грусть».**

**Цель:** расширять представления детей об эмоции «грусть»; учить их понимать свои чувства и чувства других; учить передавать это эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства; помогать детям преодолевать негативные настроения.

#### **Задания:**

1. Прочитайте ребенку стихотворение.

#### *Я плачу.*

Вот закапали слезинки, кап – кап,  
Словно, бусинки – росинки, кап – кап.  
Долго сдерживал я их, кап – кап,  
Они сами полились, кап – кап.  
Иногда я плачу зря, кап – кап,  
Пожалели что б меня, кап – кап.  
Но, бывает, упаду, кап – кап,  
И реву, реву, реву, кап – кап.  
Слёзок много у меня, кап – кап,  
Два ведёрка, два таза, кап – кап.  
Я не дам их никому, кап – кап,  
Пригодятся самому, кап – кап

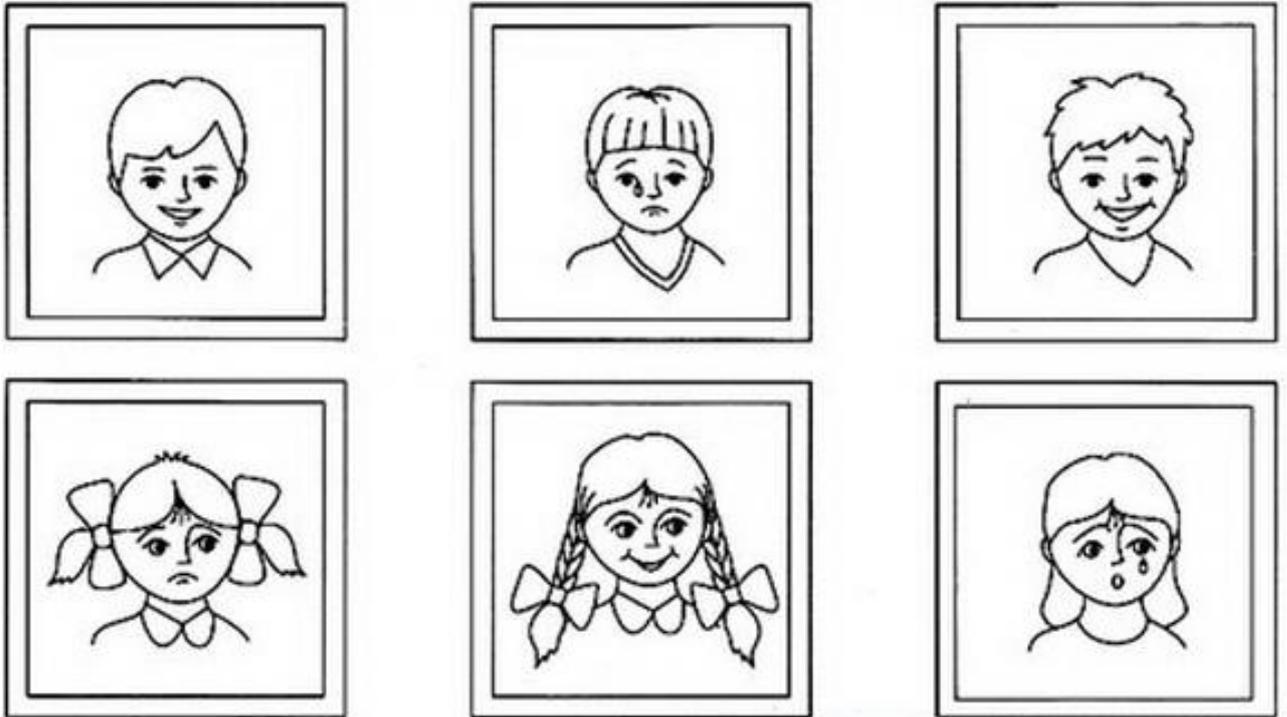
2. Задайте ребенку вопрос: какое настроение было у мальчика, когда он плакал?

3. Попросите ребенка сделать грустное выражение лица. (Брови приподняты над переносицей, внешние концы их опущены вниз. Уголки рта опущены вниз. (Брови «домиком»). Рот похож на радугу)

4. Спросите у ребенка, когда ему бывает грустно. Ответы ребенка запишите в тетрадь.

5. Расскажите ребенку, что лучший способ избавиться от грусти – рассказать о своих чувствах кому-нибудь из тех, кого ты любишь. А еще можно вспомнить что-нибудь веселое или вкусное. (Например, представить себе цирк или мороженое).

6. Раскрась рамки у портретов веселых детей в красный цвет, а у грустных - в синий.



**Тема 19: «Наши чувства и эмоции. Обида».**

**Цель:** расширять представления детей об эмоции «обида»; учить их понимать свои чувства и чувства других; помогать детям преодолевать негативные настроения.

**Задания:**

1. Прочитайте ребенку стихотворение.

*Обида*

Я ушел в свою обиду  
 И сказал, что я не выйду.  
 Вот не выйду никогда!  
 Буду жить я в ней года!  
 И в обиде я не видел  
 ни цветочка, ни куста...  
 И в обиде я обидел  
 и щеночка, и кота...  
 Я в обиде съел пирог  
 и в обиде я прилег,  
 и проспал в ней два часа.  
 Открываю я глаза...  
 А она куда- то делась!

Но искать не захотелось. (Э. Машковская)

2. Предложите ребенку ответить на вопросы. Ответы ребенка запишите в таблицу:

Вопрос:	Ответ ребенка:
Какое чувство испытывал мальчик?	
Как вел себя мальчик, когда был обижен?	
Правильно ли вымещать свою обиду на других?	
Как мальчик справился со своей обидой?	
Как ты думаешь, почему мальчик не захотел искать свою обиду?	
Расскажи про свою обиду. Обижался ли ты? Когда? На кого?	
Как ты думаешь обида полезное или вредное чувство?	

3. Расскажите ребенку, что самое лучшее средство справиться с обидой – прощать и мириться.

От обиды толку нет,  
 Это без сомнения,  
 А лекарство от нее -  
 Всем дарить прощение!  
 Посмеяться от души  
 Лучше чем надуться,  
 Ведь обиды, как грибы -  
 Ищешь, так найдутся.  
 Только времечко терять –  
 Понапрасну злиться.  
 Открывайте двери мне  
 - Я иду мириться!

4. Познакомьте ребенка со способами, с помощью которых можно справиться со своей обидой:

- а) вспомнить (представить) что - то вкусное (свою любимую еду);
- б) вспомнить (представить) что-то смешное;
- в) спеть песенку, посмотреть картинки в любимой книжке;

- г) заняться спортом: попрыгать на скакалке, отбивать мяч, отжиматься, просто попрыгать или побегать;
- д) нарисовать смешной портрет обидчика, но ему не показывать;
- е) подержать руки под струей воды и представить, что все обиды вместе с водой утекают в раковину;
- ж) выполнить упражнение: «Закрой глаза, представь себе, что обида это гелиевый воздушный шарик, отпусти свою обиду и посмотри, как она поднимается высоко в небо, помаши ей рукой и представь, как она скрывается за облаками. Все её нет, она улетела. Сделай глубокий вдох, выдох и открой глаза. Расскажи, какого цвета был твой шарик с обидой? Что ты чувствуешь сейчас, когда твоя обида улетела?»
- з) рассказать о своей обиде обидчику. Например: «Мне обидно, что ты меня толкнул»;
- и) рассказать о своей обиде близким: маме, папе, бабушке, воспитателю, другу, кошке.

5. Выучите с ребенком правило: «Ты обиду не держи, поскорее расскажи».

6. Вспомните вместе с ребенком разные «мирилки» («Мирись, мирись и больше не дерись...» и др.) Запишите их в тетрадь.

## **Тема 20: «Наши чувства и эмоции. Интерес».**

**Цели:** познакомить детей с эмоцией «интерес»; учить передавать это эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства.

### **Задания:**

1. Прочитайте ребенку стихотворение.

#### *Первая книжка.*

Книжку с картинками	Вот воробышка
Мама купила.	Сидит на тропинке.
Как интересно	Дети у елки
Леночке было!	Ведут хоровод,
Ах, до чего же	Рожь золотая
Красивы картинки!	Стеною встает.
Есть на картинке	Только читать
Цветы полевые.	Не умеет малышка.
Многое девочка	Нежно берет ее
Видит впервые.	На руки мать.
Это у Леночки	Первую книжку
Первая книжка,	Садятся читать

*(В. Калинин)*

2. Спросите, какое чувство испытывала девочка, когда рассматривала книжку? (Интерес.) Ответ ребенка запишите в тетрадь.

3. Попросите ребенка изобразить интерес на лице. (Брови слегка подняты. Рот слегка приоткрыт.)

4. Побеседуйте с ребенком о том, что может быть интересным. (Интересным может быть: какой-то цветок необычной формы или

цвета; явление природы, например, радуга, гроза; книга; мультфильм; сказка и т.д. Всегда интересно узнавать что – то новое.)

5. Предложите ребенку нарисовать в тетради то, что ему интересно, и рассказать, что он изобразил. Ответы ребенка запишите в тетрадь.

### Тема 21: «Наши эмоции»

**Цели:** продолжить знакомство детей с эмоциями радости, удивления, страха, гнева, горя, интереса; закрепить полученные на предыдущих занятиях знания и умения; расширить представления детей об эмоциях; продолжить развивать эмпатию, воображение.

#### Задания:

1. Прочитайте ребенку стихотворения А. Барто и предложите выбрать иллюстрации к каждому из них.

Зайку бросила хозяйка -  
Под дождем остался зайка.  
Со скамейки слезть не мог,  
Весь до ниточки промок.

Попросите ребенка: «Выбери, какая девочка бросила зайку и обведи её портрет красным карандашом».

Идет бычок, качается,  
Вздыхает на ходу:  
Ох, доска кончается,  
Сейчас я упаду!

Спросите ребенка: «Какая девочка испугалась за бычка? Предложите обвести её портрет зеленым карандашом».

Уронили мишку на пол,  
Оторвали мишке лапу.  
Все равно его не брошу –  
Потому что он хороший.

Предложите ребенку выбрать, какая девочка пожалела мишку, и обвести её портрет синим карандашом.

Я люблю свою лошадку,  
Причешу ей шерстку гладко,  
Гребешком приглажу хвостик  
И верхом поеду в гости.

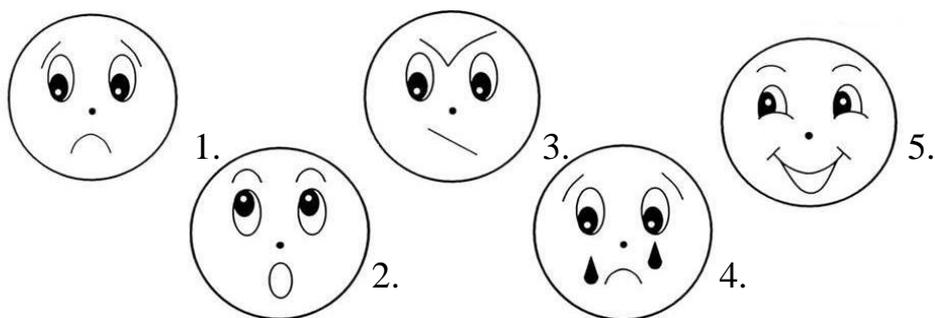
Предложите ребенку показать, какая девочка любит свою лошадку и обвести её портрет оранжевым карандашом.



2. Предложите ребенку рассмотреть рисунки, задайте вопрос «Как ты думаешь, какое чувство испытывает каждый из малышей?». Предложите ребенку соединить изображение чувства с соответствующей картинкой – ситуацией с помощью карандаша.



5. Предложите ребенку произнести своё имя с такой интонацией, которая соответствует выражению лица смайлика.



### Тема 22: «Мой ласковый и нежный зверь»

**Цели:** дать детям знания о том, чем человек отличается от животных; учить изображать животных, используя различные выразительные средства; учить детей общаться с животными.

#### Задания:

1. Побеседуйте с ребенком о животных. Выясните, знает ли ребенок, чем человек отличается от животных и чем схож с ними. Черты сходства и различия могут касаться внешности (например, у собаки и у человека два уха, у собаки есть хвост, а у человека — нет), особенностей поведения (животные и человек

могут радоваться, например собака радуется своему хозяину и т. п.). Необходимо рассмотреть следующие группы животных: млекопитающие, рыбы, птицы.

2. Предложите ребенку изобразить печального зайчика, злого волка, веселого воробья, удивленную лисицу, сердитого медведя, испуганную лягушку.

3. Попросите ребенка назвать животное, которое ему особенно нравится. Побеседуйте с ребенком об этом животном, используя вопросы из таблицы.

Ответы ребенка запишите в таблицу:

Ответы ребенка запишите в таблицу:

Вопрос.	Ответ ребенка.
Как называется твое любимое животное?	
Чему может радоваться это животное?	
Как ты можешь ухаживать за ним?	
Какие ласковые слова ты скажешь ему?	
Что хорошее, ты можешь сделать для своего любимого животного?	
Какие характерные движения у этого животного? (прыгает, ползает, бегаёт, летает, лает, мяукает, чирикает и т.д.)	

4. Попросите ребенка изобразить животное, его движения и голос.

5. Предложите ребенку нарисовать свое любимое животное, передать его настроение и нарисовать для него подарок (угощение, какой-то предмет). При необходимости помогите ребенку.

### **Тема 23: «Мой ласковый и нежный зверь - 2»**

**Цели:** формировать у детей доброжелательное отношение к животным; расширять представления детей о домашних и диких животных, их детенышах; закреплять знания о повадках животных; учить детей общаться с животными; заботиться о них.

#### **Задания:**

1. Прочитайте ребенку отрывок из стихотворения К. Чуковского «Путаница».

*Путаница.*

Замяукали котята:

"Надоело нам мяукать!

Мы хотим, как поросята,

Хрюкать!"

А за ними и утята:  
 "Не желаем больше крякать!  
 Мы хотим, как лягушата,  
 Квакать!"

Свинки замяукали:  
 Мяу, мяу!

Кошечки захрюкали:  
 Хрю, хрю, хрю!

Уточки заквакали:  
 Ква, ква, ква!

Куры закричали:  
 Кря, кря, кря!

Воробышек прискакал  
 И коровой замычал:  
 Му-у-у!

Прибежал медведь  
 И давай реветь:  
 Ку-ка-ре-ку!

*(К. Чуковский)*

Предложите ребенку «распутать путанницу», рассказать какие голоса у перечисленных в отрывке животных и птиц.

2. Предложите ребенку поиграть в игру «Мамы и детеныши».

а) взрослый бросает ребенку мяч и называет любое домашнее животное – «маму» (например «мама – корова, а детеныш...»), ребенок ловит мяч и бросает его назад взрослому, называя её детеныша (например «теленок») и т.д.;

б) взрослый бросает ребенку мяч и называет любого детеныша домашнего животного (например «детеныш – котенок, а мама...»), ребенок ловит мяч и бросает его назад взрослому, называя его «маму» (например «кошка») и т.д.;

в) взрослый бросает ребенку мяч и называет любое дикое животное – «маму» (например «мама – лисица, а детеныш...»), ребенок ловит мяч и бросает его назад взрослому, называя её детеныша (например «лисенок») и т.д.;

г) взрослый бросает ребенку мяч и называет любого детеныша дикого животного (например «детеныш – зайчонок, а мама...»), ребенок ловит мяч и бросает его назад взрослому, называя его «маму» (например «зайчиха») и т.д.

3. Если у вас есть кошка, предложите ребенку сделать бантик из кусочка бумаги и нитки и поиграть с кошкой.



5. Попросите ребенка нарисовать этого медведя веселым и добрым. При необходимости помогите ему.

6. Предложите ребенку поиграть с мамой в игру «Медведь и принцесса». Ребенок и мама становятся друг напротив друга (ребенок исполняет роль медведя, мама – роль принцессы) и выполняют следующие движения:

Шел медведь по лесу, По лесу, по лесу,	<i>Медведь с закрытыми глазами кружится</i>
Нашел медведь принцессу, Принцессу, принцессу.	<i>Останавливается, открывает глаза.</i>
Давай с тобой попрыгаем, Попрыгаем, попрыгаем,	<i>Мама и ребенок прыгают, держась за руки.</i>
Ножками подрыгаем, Подрыгаем, подрыгаем,	<i>Поочередно выставляют вперед правую и левую ноги</i>
Ручками похлопаем, Похлопаем, похлопаем,	<i>Хлопают в ладоши.</i>
Ножками потопаем, Потопаем, потопаем,	<i>Топают.</i>
Хвостиком помашем, Помашем, помашем,	<i>Машут рукой, спрятанной за спину.</i>
И опять попляшем, Попляшем, попляшем.	<i>Свободный танец</i>

### **Тема 25: «С кем я живу»**

**Цели:** вызвать у детей интерес к собственной личности; дать детям представление о различных родственниках в семье (я сын, внук, брат и т. п.); показать отличие конкретного человека от других людей (по имени, возрасту, полу и др.); воспитывать у детей чувство глубокой любви и привязанности к самому близкому и родному человеку — маме; учить выражать внимание к маминой заботе обо всех членах семьи.

#### **Задания:**

1. Побеседуйте с ребенком о вашей семье, о людях, которые ее доставляют; обратите внимание ребенка на то, кто кем приходится ему в семье.

2. Рассмотрите вместе с ребенком ваш семейный альбом. Показывая фотографии его самого и близких, расспрашивайте, какое настроение было у этих людей, когда их фотографировали, что они чувствовали: радость, удивление, испуг, грусть, злость, интерес. Там, где ребенок затрудняется с ответом, помогите ему, расскажите о ситуации, в которой была сделана фотография. Вы можете проводить такие беседы неоднократно: они позволят ребенку развить понимание чужих чувств, укрепят семейные связи и привязанности.

3. Предложите ребенку выучить пальчиковую гимнастику «Дружная семейка» или «Моя семья» (на выбор):

«Дружная семейка»	
<p>Этот пальчик большой –            Это папа дорогой.            Рядом с папой - наша мама.            Рядом с мамой – брат старшой.            Вслед за ним сестренка –            Милая девчонка.            И самый маленький крепыш –            Это славный наш малыш.            Дружная семейка!</p>	<p><i>Правую руку сжать в кулак,            поочередно разгибать пальцы,            начиная с большого.</i></p> <p><i>Сжать руку в кулак несколько раз.</i></p>
«Моя семья»	
<p>Этот пальчик — бабушка,            Этот пальчик — дедушка,            Этот пальчик — папочка,            Этот пальчик — мамочка,            А вот этот пальчик — я.            Вот и вся моя семья!</p>	<p><i>На каждую строчку загибать            пальчики, начиная с большого.</i></p> <p><i>Ритмично хлопать в ладоши.</i></p>

4. Спросите у ребенка, чему может обрадоваться его мама?

5. Предложите ребенку сделать коллаж: приклеить в центре листе формата А-3 фото улыбающейся мамы, а вокруг её фотографии нарисовать или приклеить изображения того, что ее так порадовало.

### Тема 26: «Правила домашнего этикета»

**Цели:** учить детей ценить хорошие отношения и получать радость от общения со своими близкими; создавать положительное эмоциональное настроение у детей.

#### **Задания:**

1. Прочитайте ребенку стихотворение:

#### *Маринка*

- Мам, — кричит Маринка,  
 Где моя косынка?
- Мам, — кричит Маринка,  
 Где моя резинка?
- Мам, на праздничный берет  
 Сделан бантик или нет?  
 Брат к сестричке подошел  
 И в стороночку отвел:  
 - Больно спросы велики,  
 А у мамы две руки!  
 Ты Маринка не кричи,  
 Лучше маме помоги!  
 Будем вместе помогать,  
 А потом пойдем играть.

2. Задайте ребенку вопрос: «Как ты думаешь, кто в этом стихотворении ведет себя неправильно?» (Маринка, так как она капризничает и этим доставляет родителям много неприятностей и забот. А вот ее брат ее останавливает, осуждает, предлагает способ исправить ситуацию).

*(Ответы ребенка запишите в тетрадь)*

3. Объясните ребенку, что его родители, хотя и бывают строги из-за его непослушания или от усталости, тоже нуждаются во внимании и заботе. Они любят своего ребенка. А ребенок, в свою очередь, может порадовать родителей: разложить игрушки по местам, сложить одежду в шкаф и т. д. Ведь не зря детей часто называют «мамиными помощниками».

4. Помогите ребенку научиться вставать на позицию окружающих. Говорите с ребенком о своих чувствах, переживаниях в доступной форме, используя «Я-сообщения» (буклет прилагается). Этим вы научите его лучше понимать вас и себя.

5. Прочитайте ребенку стихотворение:

Рядом с мамой я усну,  
К ней ресницами прильну:  
Вы, ресницы, не моргните,  
Мамочку не разбудите.

*(Г. Виеру)*

6. После чтения задайте ребенку вопрос: «Как малыш из стихотворения позаботился о своей маме?» *(Ответы ребенка запишите в тетрадь)*.

7. Нарисуйте с ребенком картинку: как вы вместе занимаетесь домашними делами (гуляете, ходите в цирк и т. п.). *(Подпишите, что изображено на картинке)*.

### **Тема 27: «Путешествие в сказку»**

**Цели:** повторить пройденное и закрепить знания, умения детей; создавать положительный эмоциональный фон; развивать навыки общения ребенка со сверстниками и взрослыми; способствовать уменьшению чувства страха у детей; формировать у детей представление о значении взаимопомощи на примерах сказочных сюжетов и персонажей.

#### **Задания:**

1. Вспомните вместе с ребенком, какие сказки вы с ним читали.

2. Спросите, какая из них ему больше нравится, почему. Что привлекательного он видит в героях этой сказки, какие их поступки или личные качества ему нравятся? (Смелость, доброта, веселость и др.)

3. Попросите ребенка выбрать одного из героев сказки и ответить на вопросы. Ответы ребенка запишите в таблицу

<i>Вопросы</i>	<i>Ответы ребенка</i>
Чем этот герой похож на тебя?	
Чем отличается?	
Какое настроение у этого героя?	
Что ты можешь сказать о его поступках и поведении?	

4. Предложите ребенку внимательно рассмотреть иллюстрации к этой сказке, а потом нарисовать или перерисовать одну из картинок. При необходимости помогите ребенку.

### **Тема 28: «Я знаю, я умею, я могу!»**

**Цели:** повторить пройденный материал и закрепить знания и умения детей; развивать представление детей о себе и своем отличии от других; формировать у детей адекватную самооценку; продолжать учить детей позитивным способам общения со сверстниками.

1. Прочитайте ребенку сказку про зайчонка Длинноушко-непослушко:  
«Жила-была зайчиха с зайчатами. Младший зайчонок был шустрым, быстрым и непослушным. Его так и прозвали Длинноушко-непослушко. Как-то раз подала им мама на обед веток. А Длинноушко не хочет этой еды, а хочет травки молодой. И решил наш зайчик: «Сбегаю я за лесной травкой!» Мама-зайчиха его отговаривает: «Ты еще мал. Да и где будешь искать травку?» «Ничего, — отвечает Длинноушко-непослушко, — справлюсь. Я смелый. Я все смогу!» Сказал так и пошел. Идет зайчик. Перепрыгивает через веточки и пеньки. Вдруг видит перед собой ореховый куст. Говорит ему ореховый куст:

- Стой, Зайчонок, не беги! В лесу опасно! В кустах бродит хитрая лиса!

Но зайчик был смелым и шустрым он убежал от лисы, запутал следы и отправился дальше, искать весеннюю травку. Вдруг навстречу ему бежит белочка.

- Здравствуй, Белочка! — говорит Длинноушко.

- Здравствуй, Длинноушко-непослушко! Давно тебя не видела, доброго слова от тебя не слыхивала.

- А я тебе сейчас скажу. Ты пушистая, быстрая, красивая...

Много добрых ласковых слов придумал зайчик для белочки и поскакал дальше траву для обеда искать. Вдруг увидел он на лесной полянке молодую зелененькую травку. Обрадовался Длинноушко, стал травку рвать. Сам покушал и маме с братиками и сестричками отнес.»

2. Спросите ребенка, почему у зайчика из сказки все получилось? (Потому что он был смелым и решительным, верил в себя, хорошо относился к своим друзьям). *(Ответы ребенка запишите в тетрадь).*

3. Предложите ребенку поиграть в игру «Ласковые слова». Передавайте друг другу мягкую игрушку, произнося при этом нежные, ласковые слова в адрес участника игры. (Например: «Ты - добрая, ты - веселый, ты - моё солнышко» и т.д.) *В игре могут принять участие все члены семьи.*

4. Побеседуйте с ребенком о том, как важно верить в себя, в свои силы.

5. Возьмите ребенка за руки и скажите вместе, глядя в глаза друг другу: «Я все знаю, я умею, я могу!» Объясните, что если у ребенка что-нибудь не будет получаться, он всегда может вспомнить эти волшебные слова, постараться, потрудиться, и все у него получится!

6. Предложите ребенку нарисовать смелого зайчика и себя рядом с ним.

### Список используемой литературы:

1. Дубина. Л.А. Коммуникативная компетентность дошкольников: сборник игр и упражнений. - Москва: 2006г.
2. Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4—6 лет: Пособие для практических работников детских садов / Автор-составитель И. А.Пазухина — СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008.
3. Крюкова С. В., Слободяник Н. Я. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь: Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., 1999.
4. Семенака С.М. Социально-психологическая адаптация ребенка в обществе: коррекционно-развивающие занятия. – Москва: Аркти – 2006г.
5. Трясорукова Т.П. Эмоциональный интеллект. Развитие базовых эмоций. – Ростов н/Д.: Феникс, 2021г.
6. Хоментаскас Г.С. Семья глазами ребенка. – М.: Педагогика, 1989
7. Азбука общения: развитие личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками. СПб., 2000.

## Приложения.

### Приложение 1.

#### Памятка для родителей.

*Вы держите в руках «Тетрадь радости».*

*Почему она так называется? Потому что она дает возможность ребенку раскрыться, поделиться своими чувствами и мыслями с близкими людьми. Кроме того, эта тетрадь предоставляет возможность родителям доверительно общаться со своим ребенком, познавать его внутренний мир.*

#### ПРАВИЛА РАБОТЫ С ТЕТРАДЬЮ.

1. Ребенок должен знать, что с тетрадью надо обращаться аккуратно, ее нельзя рвать, мять, пачкать, забывать дома.
2. Тетрадь необходимо забирать после каждого занятия и приносить на каждое последующее занятие.
3. Прежде чем предложить ребенку задание, взрослый должен сам ознакомиться с его содержанием и объяснить ребенку задание в доступной для него форме.
4. Выполнение всех заданий обязательно. Это дисциплинирует и организует ребенка.
5. Для выполнения задания дается несколько дней, поэтому:
  - ☺ если сегодня ребенок устал или не в духе, отложите выполнение задания на следующий день или разделите его на части и выполняйте каждый день понемножку;
  - ☺ заниматься с тетрадью необходимо не более 20 минут в день;
  - ☺ следите, чтобы работа не была в тягость ребенку, чтобы он не утомлялся и не терял интерес;
  - ☺ не жалейте времени, потраченного на занятие с ребенком, найдите возможность побыть со своим малышом хотя бы 20 минут в день, он будет рад, что Ваше внимание в этот момент принадлежит только ему;
  - ☺ если задание сложное, Вы можете помочь ребенку наводящими вопросами;
  - ☺ даже если ответ будет кратким (1-2 слова), пусть это будет ответ **Вашего ребенка**, а не Ваш;
  - ☺ стремитесь к тому, чтобы Ваш ребенок рисовал самостоятельно (не выполняйте задание за него, но будьте рядом) – пусть развивает руку;
  - ☺ не огорчайтесь и не ругайте ребенка, если у него что-то не получилось (не ошибается тот, кто ничего не делает).

Благодарю Вас за сотрудничество!

Желаю удачи Вашему ребенку на пути к новым знаниям и умениям.

### **Как выразить свой гнев, не причиняя вреда другим? (рекомендации)**

1. Выдуть свой гнев в воздушный шарик, и потихонечку выпустить его оттуда.
2. Можно выдувать злость в воздушный шарик, завязывать и отпускать.
3. Топать ногами. (Вытаптывать злость в волшебный коврик). Возьмите массажный коврик, назначьте его волшебным и пусть ребёнок вытаптывает в него злость желательно босыми ногами (без обуви). После использования можно вытряхивать за окно (за дверь).
4. Побить подушку или боксёрскую грушу.
5. Пинать ногой подушку.
6. Собрать остатки злости в виде фасоли или гороха в мешочек из ткани, завязать мешочек и метать его в цель.
7. Метать в мишень дротики на присосках или шарики на липучках.
8. Выдувать злость с мыльными пузырями (в ванной комнате или на улице).
9. Вылепить свою злость из пластилина, а потом превратить её в шар или во что-то красивое.
10. Втирать пластилин в картонку или бумагу.
11. Порвать бумажки.
12. Делать из бумажек снежки (сминая и комкая бумагу) и бросать их.
13. Выкрикивать злость в специальное ведро или трубу с поролоном и представить, как она превращается в бабочек. Громко кричать, используя «стаканчик» для крика.
14. Выбивать злость мячиком в стенку (на улице).

### **Я злюсь...что делать?**

15. Посмотреть картинки в книжке.
16. Громко петь.
17. Послушать любимую музыку.
18. Попрыгать, поприседать, несколько раз отжаться и т.д.
19. Написать все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить эту бумагу.
20. Использовать водяной пистолет или надувные дубинки (в домашних условиях), поиграть с водой, подержать руки под струёй теплой воды.
21. Погулять с кем то из взрослых в парке, на свежем воздухе.
22. Посмотреть на звезды

(Выберите, какой способ больше подходит вашему ребенку и предложите ему).

Можно экспериментировать.



### **Рекомендации для родителей по эмоциональному развитию дошкольников (советы родителям).**

- От повторяющихся знаков приветствия, одобрения, любви и принятия у ребенка складывается ощущение: «со мной все в порядке», «я-хороший». От сигналов осуждения, недовольства, критики появляется ощущение «со мной что-то не так, «я плохой».

- Душевная копилка ребенка работает день и ночь. Ее ценность зависит от того, что мы туда бросаем.

- Даже требования, которые вы предъявляете, должны быть наполнены любовью и надеждой.

- Научитесь слушать своего ребенка в радости и в горести.

- Наказывая своего ребенка, оставайтесь рядом с ним, не избегайте общения с ним.

- Станьте для своего ребенка примером для подражания в проявлении положительных эмоций по отношению к членам своей семьи и к другим людям.

- Обнимайте и целуйте своего ребенка в любом возрасте.

- Не разговаривайте со своим ребенком с равнодушным и безразличным лицом.

- Не испытывайте слишком сильно мою честность. Меня легко испугать, при этом я начинаю врать.

- Не забудьте, что я развиваюсь, а значит - экспериментирую. Таким образом, я учусь. Примиритесь с этим.

- Не оберегайте меня от последствий моей деятельности. Мне необходимо учиться на собственном опыте.

- Не обращайтесь на мои маленькие недомогания. Я могу научиться получать удовольствие от своего плохого здоровья, если благодаря ему, я буду в центре вашего внимания.

- Никогда не считайте, что извиниться передо мной - ниже Вашего достоинства. Ваше честное извинение и признание своих ошибок вызывает у меня по отношению к вам удивительно теплые чувства.

- Не отмахивайтесь от меня, если я задаю вам честные и прямые вопросы. В противном случае вы обнаружите, что я перестал вас спрашивать и ищу интересующую меня информацию там, где мне ее предлагают.

- Знайте, когда я задаю глупые и бессмысленные вопросы, я просто хочу обратить на себя ваше внимание.

- Не забывайте, ваши добрые мысли и теплые пожелания, которые вы дарите мне щедро каждый день, если не сейчас, то через годы, вернутся вам сторицей.

- Помните, что у вас есть самое великое чудо на свете. Это чудо Я - ВАШ РЕБЕНОК!