***Психологический тренинг «Мир моих чувств»***

***Пояснительная записка***

Современному обществу нужны гармонично развитые личности. Однако вместе с расширением познавательной сферы у детей наблюдается сужение сферы эмоциональной. Все больше детей испытывают трудности в общении со сверстниками, им сложно выразить свои эмоции, они не могут их контролировать, часто неспособны правильно оценить настроение товарища. Возникают конфликты, которые дети не умеют разрешать. К сожалению, приходится признать, что они становятся менее отзывчивыми к чувствам других людей. Недостаточное развитие эмоциональной сферы способствует возникновению феномена «засушенное сердце» (отсутствие чувств), о котором писал Л.С.Выготский. Сегодня общество ставит задачи перед педагогами, психологами, родителями – развивать в детях умение общаться, понимать переживания других людей, сочувствовать им, адекватно реагировать в сложных ситуациях, находить выход из конфликтов, т.е. управлять своим поведением. Именно в дошкольном возрасте ребенок живет в «мире эмоций», его чувственная сфера пластична и легко поддается коррекции.

Для решения поставленных обществом задач в рамках МБДОУ «ДС «Рябинка», мною была взята за основу коррекционно-развивающая программа «Обучение старших дошкольников навыков бесконфликтного взаимодействия», разработанная педагогом-психологом МБДОУ ДС КВ № 54 «Полянка» г.Астрахань Т.В.Ведерниковой, психологический тренинг для детей 5-6 лет «Тропинка к своему «Я» педагога-психолога МБДОУ ДС ОВ «Ромашка», п.Унъюган Т.В.Мишневой, программа психолого-педагогических занятий для дошкольников «Удивляюсь, злюсь, боюсь» под редакцией С.В.Крюкова, игровой мим-тренинг «Калейдоскоп эмоций» педагога-психолога МКДОУ ДС ОВ «Сказка» п.Унъюган О.В.Клюевой.

 Одним из действенных способов познания своих внутренних резервов является психологический тренинг «Мир моих чувств», который позволит воспитанникам 5-6 лет по этапам познакомиться с миром чувств, задействуя все каналы восприятия: аудиальный, визуальный, кинестетический. Ценность психологического тренинга заключается в том, что дети не только учатся осознавать свои чувства, глубже понимать себя и других людей, но и развивают коммуникативные навыки, помогающие налаживать дружеские отношения. На протяжении всего тренинга создаются условия для обучения ребенка управлять своим эмоциональным состоянием.

Цель: оказание психолого-педагогической помощи детям 5-6 лет в развитии навыков социального поведения, формирование навыков межличностного общения, обучение выходу из конфликтных ситуаций, развитие умения анализировать свои чувства посредством коммуникативных навыков и эмпатии.

Задачи:

1. Обучение детей способам управления собственным поведением (снятие напряжения, избавление от злости, раздражительности).

2. Развитие навыков бесконфликтного взаимодействия (разрешения конфликтных ситуаций), освоение разнообразных форм общения со сверстниками.

3. Ознакомление детей с характеристикой эмоциональных состояний, присущих человеку, обучение распознаванию их по внешним сигналам (мимике, жестам и т.п.).

4. Развитие у детей способности понимать эмоциональное состояние другого и умения выразить свое.

5. Повышение самооценки, формирование адекватного отношения к себе и другим.

6. Помощь в преодолении негативных переживаний, повышение уверенности в себе.

7. Корректирование поведения с помощью ролевых игр, формирование представлений о морали.

Программа состоит из 10 игровых сеансов продолжительностью 35-40 минут, которые проводятся 1 раз в неделю. Оптимальное количество детей в группе – 6-8 человек.

Ожидаемый результат. Воспитанники получат начальное представление об эмоциональном состоянии (своем и окружающих); о способах выражения эмоций; приобретут навык управления своими эмоциями и чувствами; освоят формы общения со сверстниками; разовьют навыки бесконфликтного поведения.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Цель | Содержание |
| 1. | Знакомство с миром чувств | Познакомить детей с основными эмоциями | 1.Приветствие2. Разминка3. Упражнение «Погода моего настроения4. Рисование «Мое настроение»5. Упражнение «Цветочный дождь»6. Упражнение «Подари другу улыбку» |
| 2. | Прогноз настроения | .учить распознавать эмоциональные состояния (своё и других);· учить быть внимательными к проявлениям чувств и желаний других;· учить передавать своё настроение разными средствами (в выразительных движениях, в рисунке) | 1. Стихотворение «Шел король Боровик …» с имитационными движениями2. Выработка приемов, улучшающих настроение3. Передача своего настроения в рисунке4. Упражнение на развитие кисти рук5. Календарь настроения |
| 3. | Радость | Формирование у детей умения выражать эмоцию «радость», понимать ее проявление у других людей;развивать навыки общения | 1. Приветствие2. Упражнение «Как выглядят чувства»3. Упражнение «Радость»4. Рисование «Как выглядит радость»5. Игра «Болото»6. Релаксация «Страна Зазеркалье» |
| 4. | Злость | Формирование у детей умения выражать эмоцию «злость», понимать ее проявление у других людей;Научит детей справляться со своим эмоциональным состоянием | 1. Упражнение-разминка «Цветопись настроения»2. Упражнение «Как выглядят чувства»3. Упражнение «Черепаха»4. Игра «Акулы-рыбки»5. Ритуал прощания «Эстафета дружбы» |
| 5. | Как помочь сердитому человеку? | Обучение детей сознательному управлению своими эмоциями и чувствами, пониманию эмоционального состояния другого человека | 1. Приветствие «Комплименты»2. Разминка «Барометр настроения»3. Упражнение «Мысленная картинка»4. Составление памяток-пиктограмм «Как помочь сердитому человеку»5. Игра «Ласковое имя»6. Игра «Кенгуру»7. Ритуал прощания «Лучики солнца» |
| 6. | Веселый - грустный | Обучение выражению веселых и грустных эмоций, ознакомление с методами саморегуляции | 1. Игра «Давайте поздороваемся»2. Упражнение «Как выглядят чувства»3. Упражнение «Нехорошая история»4. Упражнение «Кукла грустит»5. Упражнение «Тюльпан»6. Упражнение «Рисуем тюльпан»7. Упражнение «Встреча» |
| 7. | Страх | Знакомство с чувством страха, овладение приемами преодоления чувства страха | 1. Упражнение «Приветик»2. Упражнение «Как выглядят чувства»3. Этюд «У страха глаза велики» 4. Упражнение «Походи как …»5. Игра «Паутина»6. Упражнение «Расслабление в позе морской звезды» |
| 8. | Сострадание | Развитие сочувствия к окружающим людям | 1. Упражнение «Ласковое имя» 2. Упражнение «Как выглядят чувства»3. Упражнение «Тише, Танечка, не плачь» 4. Упражнение «Доброе животное»5. Арт-упражнение «Цветок»6. Релаксация «Чудесная полянка» |
| 9. | Итоговое занятие | Закрепление знаний об эмоциях |  1. Упражнение «Поздоровайся, как…»2. Упражнение «Изображаем эмоции»3. Игра «Эмоциональные колобки»4. Упражнение «Покажи чувства руками»5. Проигрывание ситуаций «Приемы самопомощи»6. Рефлексия7. Ритуал прощания «Волшебная река» |
| 10. | Ковер мира | Развитие умения разрешать конфликты путем переговоров и дискуссий, отказ от вербальной и физической форм выражения агрессии | 1. Игра «Путешествие»2. Игра «Ковер мира»3. «Мирная считалка»  |

**Игровой сеанс 1 « Знакомство с миром чувств»**

Цель: развитие эмоционального интеллекта детей, снижение эмоционального напряжения, создание положительного эмоционального настроя и атмосферы принятия каждого; обучение детей «описанию» своего настроения мимикой, жестами; развитие умения передавать эмоциональные состояние через художественный образ; помощь в преодолении негативных переживаний детям с плохим настроением.

Необходимые материалы: слайды с изображением эмоций; белый воздушный шарик; листы бумаги на каждого ребенка; цветные карандаши; музыка для релаксации.

**1. Приветствие**

Инструкция. По кругу, начиная с педагога-психолога, передается веселое солнышко, изготовленное из мягкой ткани. Тому, кому оно попадает в руки, предлагается назвать себя ласковым именем так, как ему нравится. Когда круг завершен, все берутся за руки и хором приветствуют друг друга: «Доброе утро!».

**2. Разминка**

Слова педагога-психолога: «Ребята, сегодня мы увидим, что наш знакомый, привычный мир может быть удивительным, а обычные события, происходящие в нем, - веселыми и грустными, тревожными и спокойными, злыми и добрыми, страшными и радостными. Этот мир называется миром чувст.

А вы знаете, какие бывают чувства?.. Сегодня мы отправимся в путешествие в волшебную страну эмоций. Все люди на Земле постоянно испытывают различные эмоции: мы грустим и радуемся, боимся и злимся, удивляемся, скучаем, гордимся … Представьте, что все наши чувства вдруг превратились в сказочных персонажей – веселых и грустных, смелых и робких, сердитых и добрых и поселились в волшебной стране, стране Эмоций! Давайте с ними познакомимся! (презентация) Вот Радость, такое чувство у нас возникает, когда мы счастливы, довольны, а вот Гнев – такое чувство возникает, когда мы сердимся и т.д. А вам когда-нибудь приходилось испытывать эти чувства?... Я предлагаю вам отправиться в страну Эмоций на волшебном облаке (педагог берет в руки белый воздушный шарик-«облако» и читает стихотворение)!

По небу плыли облака, а я на них смотрела.

И два похожих облачка найти я захотела.

Я долго всматривалась в высь и даже щурила глаза.

А что увидела тогда, вам расскажу сейчас.

 Вот облачко веселое, смеется надо мной:

«Зачем ты щуришь глазки так? Какой же ты смешной!»

Я тоже посмеялась с ним:

«Мне весело с тобой!»

И долго-долго облачку махала вслед рукой.

Беритесь, ребята, крепко за руки, отправляемся в путь».

**3. Упражнение «Погода моего настроения»**

Инструкция. Дети рассматривают картинки с изображением эмоций, называя каждую из них. Затем им предлагается выразить свое настроение с помощью мимики и жестов, после чего проходит обсуждение. Также можно предложить участникам представить, на какую погоду похоже настроение каждого из них.

**4. Рисование «Мое настроение»**

Инструкция. Детям предлагается нарисовать «погоду» своего настроения. После завершения работы проходит обсуждение рисунков.

**5. Упражнение «Цветочный дождь»**

Примечание. Прежде чем выполнять упражнение, педагог должен спросить у ребенка (детей), переживающего неприятности, испытывающего на данный момент отрицательные эмоции, согласен ли он принять от детей нечто, что могло бы улучшить его настроение. Упражнение проводится в том случае, если ребенок согласен.

Инструкция: «У Маши сегодня плохое настроение. Мы можем помочь ей стать снова веселой и бодрой. Маша, встань, пожалуйста, в круг. Мы встанем вокруг тебя. Опусти руки и закрой глаза. Посмотрим на Машу и представим, что на нее падает дождь из сотен невидимых цветов. Это могут быть розы, маргаритки, незабудки, фиалки, тюльпаны… Представьте себе всю красоту и сочность их красок, почувствуйте, как пахнут цветы. Может быть, Маша тоже сможет увидеть их красоту, ощутить источаемый ими аромат (дается 30-60 секунд). Пусть они падают медленно-медленно, чтобы Маша успела ими нарадоваться. Маша, хочешь еще цветов? Достаточно ли цветов подарили тебе ребята? А теперь вы можете остановить цветочный дождь и вернуться на свои места. Спасибо».

 **6. Рефлексия**

* Что вы чувствуете?
* Хочется ли вам что-нибудь сказать, чем-то поделиться?

**7. Упражнение «Подари другу улыбку»**

Инструкция. Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и, улыбаясь, прощаются.

**Игровой сеанс 2 «Прогноз настроения»**

Цели:

· учить распознавать эмоциональные состояния (своё и других);

· учить быть внимательными к проявлениям чувств и желаний других;

· учить передавать своё настроение разными средствами (в выразительных движениях, в рисунке);

· вырабатывать навыки психокоррекции негативных эмоций.

Оснащение: рисунок плохого настроения, релаксационная музыка, бумага, цветные карандаши, лист ватмана, список детей.

*Ход игрового сеанса:*

Организационно упражнение состоит из трех частей. В первой части выполняются имитационные движения, направленные на развитие координации движений со словом. Дети учатся распознавать эмоциональные состояния (своё и других). Вторая часть направлена на выработку приемов, улучшающих настроение (навыков саморегуляции). Кроме того, дети учатся быть внимательными к проявлениям чувств и желаний других. Третья часть направлена на передачу своего настроения в рисунке. Дети учатся осуществлять перенос действия в ситуацию по аналогии.

 **1.** Педагог читает стихотворение и сопровождает текст выразительными движениями согласно тексту (выполняет вместе с детьми):

*Шел король Боровик через лес напрямик,*

*Он грозил кулаком, и стучал каблуком.*

*Был король Боровик не в духе: короля покусали мухи.*

Обсуждение. Вопросы:

* Какое настроение было у короля Боровика? Почему?
* Как вы узнали, что он был зол и рассержен?

Продолжение истории: *Пришел король Боровик домой сердитый и злой. Захотелось ему хоть на какое-то время тишины и покоя, чтобы никто его не тревожил. Думал, думал как это сделать, и придумал! Нарисовал он своё плохое настроение в виде плохой погоды. Вот так (ведущий показывает рисунок): темные, грозовые тучи и яркие молнии. Повесил рисунок на дверь и сказал: «Посмотрим, догадается ли кто-нибудь, что рисунок - это прогноз моего настроения?».*

*Потом он включил тихую, спокойную музыку, лёг на диван и стал вспоминать, что хорошего было в его жизни. (В этот момент включается релаксационная музыка, далее рассказ идёт на её фоне). И тогда ему захотелось мысленно изменить свой «плохой» рисунок: исчезли молнии; темные, грозовые облака стали становиться всё светлее и светлее; из-за туч стало проглядывать солнышко всё больше и больше. И вот, наконец, осталось только яркое солнце, которое радуя всех своим сиянием, словно говорит: «Нарисуй солнышко в своём сердце и тебе станет хорошо!».*

*Проходил мимо зайчик по кличке «Добряк», услышал необычную красивую музыку и решил зайти к королю в гости. Но когда он увидел на двери рисунок с изображением плохой погоды, он сразу понял, что на какое-то время короля надо оставить в покое. Через час он увидел на двери у короля рисунок с ярким солнцем и понял, что теперь он будет у него желанным гостем. (Музыка звучит ещё в течение 3 минут; детям предлагается думать о приятном.)*

Обсуждение. Вопросы:

* Каким способом король Боровик показал, что у него плохое настроение?
* Почему зайчик решил не идти к королю?
* Как зайчик узнал, что у короля хорошее настроение?
* Как можно показать другим людям какое у вас настроение?
* Нужно ли ждать, когда пройдет плохое настроение?
* Что делать, чтобы плохое настроение стало хорошим?
* Перечислите мысли, создающие хорошее настроение.

**2.** Учим приёмы, помогающее исправить плохое настроение.

***Всё будет хорошо, если:***

· слушать спокойную музыку;

· думать о хорошем и приятном;

· мысленно заменить рисунок «плохой» погоды на «яркую и солнечную»;

· «зажечь» солнышко в своём сердце;

· танцевать.

**А. Составление памяток-пиктограмм «Как можно исправить плохое настроение»**

Инструкция. Вывесить лист ватмана и вместе с детьми придумать условные обозначения приемов, создающих хорошее настроение. Например: танцевать - танцующие человечки; «зажечь» солнышко в своём сердце - сердце с солнцем внутри и т.п.

**В.**: «Если вам хочется, чтобы к вам никто не подходил, потому что у вас плохое настроение, вы можете дать нам это понять. Сделать это можно так: показать рисунок с «плохой погодой». Тогда всем будет понятно, что на какое-то время вас нужно оставить в покое, а когда захотите «дать отбой», скажите об этом или покажите рисунок с «хорошей погодой».

**3.** А сейчас пусть каждый нарисует своё настроение, чтобы мы смогли составить прогноз - у кого солнышко в душе, а у кого тучи.

**4.** Упражнения для развития кисти: «Летят чайки» (волнообразные движения каждой рукой), «Ползёт гусеница» (на поверхности стола), «Играем на пианино» (стучат каждым пальцем с заданным ритмом; в направлении от мизинца к большому и обратно), «Плывёт кораблик» (волнообразные движения «склеенными» ладошками), «Согреть дыханием» (напрячь руки, плотно сжатые в кулак, - 3 сек., а затем резко раскрыть и подуть, согревая ладошки).

 **5.** Следите за своим настроением в течение недели и старайтесь его исправить при помощи правил, которые мы с вами выучили. А чтобы вы потом легко могли вспомнить, какое у вас было настроение, я предлагаю каждый день отмечать ваше настроение (в виде солнышка или тучки). Сейчас мы все это выполним: нарисуйте солнышко или тучку, в зависимости от того, какое у вас настроение. ***Если у кого-то было плохое настроение, а теперь оно улучшилось, то рядом поставьте восклицательный знак.***

**Список участников игрового сеанса «Прогноз настроения»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. ребенка |  |  |  |  |  |
| 1.  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |  |
| 11. |  |  |  |  |  |
| 12. |  |  |  |  |  |
| 13. |  |  |  |  |  |
| 14. |  |  |  |  |  |
| 15. |  |  |  |  |  |
| 16. |  |  |  |  |  |
| 17. |  |  |  |  |  |

**Игровой сеанс 3 « Радость»**

Цель: формирование у детей умения выражать эмоцию «радость», понимать ее проявление у других людей; развивать навыки общения

Необходимые материалы: кукла ; слайд с изображением эмоции (радость); набор пиктограмм; листы бумаги на каждого ребенка; цветные карандаши; музыка для релаксации, звуки леса, шума дождя, «кочки» для игры «Болото».

**1. Приветствие**

Инструкция. Педагог надевает на руку куклу «Мышку» и здоровается с первым ребенком: «Приветик, я Мышка». – «Приветик, я Анечка». Мышка гладит Аню по руке. Затем педагог отдает куклу ребенку, и он здоровается со следующим ребенком.

**2. Упражнение «Радость»**

Инструкция. Детям предлагается улыбнуться и радостно, с выражением прочитать, повторяя за педагогом, стихотворение:

Рады, рады, рады Рады, рады, рады

Белые березы, Тонкие осины,

И на них от радости И на них от радости

Вырастают розы. Растут апельсины. К.И.Чуковский

**3. Упражнение «Как выглядят чувства».** Педагог показывает картинки с изображением радости и просит угадать его чувства, а затем изобразить это чувство.

Радость – это положительная эмоция. Возникает она, когда человек доволен тем, что происходит в его жизни. Радуются, например, когда сбываются мечты, встречаешься с друзьями, когда получают или дарят подарки. Поводов порадоваться великое множество. Радость, как и любая другая эмоция, отражается на лице человека. Взгляд становится добрым (говорят – глаза светятся), уголки губ приподнимаются, человек улыбается или смеется. Все зависит от того, насколько сильно человек может переживать чувство радости. Ведь у каждого это происходит по разному: одни радуются тихо, другие выражают радость на только мимикой, но и жестами (хлопками, прыжками). Воспитанные люди не будут проявлять бурную радость в общественных местах, это может помешать окружающим.

- Ребята, вспомните то, что заставило вас обрадоваться? Это было приятное событие? Значит радость – это приятное чувство.

- Подберите пикторгамму, на которой схематично отображена радость. Соответствует ли она картинке? Почему вы так считаете?

**4. Рисование «Как выглядит радость?».** Детям предлагается нарисовать предмет, с которым у них ассоциируется радость. После завершения работы проходит обсуждение рисунков.

**5. Игра «Болото»**

Инструкция. Сейчас нам предстоит пройти по болоту. Наши ноги засасывает, мы их с трудом передвигаем, силой вытягиваем из тины … Границы болота очерчены на полу. Задача – перебраться через болото, прыгая с кочки на кочку. Выстроившись друг за другом, дети начинают путь. Можно держаться за руки, помогать и поддерживать друг друга. Если кто-то упадет с кочки в болото, то возвращается к началу пути. Игра заканчивается, когда все благополучно переберутся через болото.

 **6. Рефлексия**

* Что вы чувствуете?
* Хочется ли вам что-нибудь сказать, чем-то поделиться?

**7. Релаксация «Страна Зазеркалье»**

Инструкция. Мы приехали в Зазеркалье. В волшебной стране все постоянно меняется. Вот сейчас мы идем по зеленой мягкой траве, она приятно ласкает нам ноги! А теперь вдруг у нас под ногами песок. Он становится все горячее и горячее. Он просто обжигает ноги (дети изображают то, что озвучивают). Ой! Посмотрите, вдруг выпал снег, и мы идем теперь по мягкому, пушистому, но очень холодному снегу (дети изображают то, что озвучивают). И снова все изменилось в лесу. (Включается запись звуков леса, щебетанья птиц). Теперь мы идем по осеннему лесу, а под ногами у нас шуршат сухие листочки. У нас под ногами иголочки, шишки, сучки. Они щекочут и покалывают наши ноги … (Включается запись шума дождя). Ой, что это?.. Капельки?.. В сказочной стране пошел дождь. Это сказочный дождь. Он дает силу и смывает усталость. Давайте подставим ему наши руки и лицо… Вдох-выдох, вдох-выдох! Немножко постоим под волшебным дождем и отдохнем. Вдох-выдох, вдох-выдох.

**Игровой сеанс 4 « Злость»**

Цель: формирование у детей умения выражать эмоцию «злость», понимать ее проявление у других людей; научит детей справляться со своим эмоциональным состоянием.

Необходимые материалы: слайд с изображением эмоции (злость); набор пиктограмм; листы бумаги на каждого ребенка; цветные карандаши; музыка для релаксации, рисунки-заготовки цветка – 2 шт; сказка Л.Н.Толстого «Три медведя»; слайд моря и желтого песка; веревка.

**1. Упражнение – разминка «Цветопись настроения»**

Инструкция. Детям раздают листы бумаги с изображением цветка с шестью лепестками. Каждый ребенок выбирает цветной карандаш и заштриховывает им только один лепесток. Педагог анализирует общий фон настроения и выясняет причину тревоги, грусти, печали.

**2.** **Упражнение «Как выглядят чувства».** Педагог показывает картинки с изображением гнева и просит угадать его чувства, а затем изобразить это чувство.

Злость, гнев – эмоциональное состояние человека, при котором он испытывает раздражительность, ярость. Все мы по-разному злимся: кто-то может лишь нагрубить собеседнику, кто-то даже ударить. Некоторые люди бросают все, что им попадает «под горячую руку», некоторые громко кричат друг на друга, ссорятся. Сила переживания гнева у всех разная и зависит она от психического склада человека. Гнев – разрушительное, неприятное чувство. Человек, постоянно злящийся, становится раздражительным, злым к людям, с таким человеком никто не хочет общаться. Поэтому нужно научиться управлять этой эмоцией. К примеру, прощать людям оплошность. Ведь часто бывает, что человек сказал или сделал что-то без злого умысла, и хотя его слова или действия нас задели, не стоит злиться. Достаточно просто сказать, что его поступок тебя расстроил и попросить так больше не делать. Если так поступать, то причин для гнева не будет.

- вспомните, герои каких сказок злились?

Педагог читает отрывок из сказки Л.Н.Толстого «Три медведя», где описывается, как сердятся медведи, узнав о том, кто пользовался их вещами.

* что стало причиной гнева медведей?
* как сердятся медведь, медведица, медвежонок?
* правильно ли поступили мишки, решив наказать Машу? Почему?

 **3. Упражнение «Черепаха»**

Цель: обучить детей управлению своим гневом и снижение уровня тревожности.

Инструкция. Упражнение выполняется лежа на боку или животе. Педагог просит представить, что они маленькие черепашки, которые лежат на желтом песочке возле прозрачного моря. Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая… Вдруг появилась холодная тучка и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неуютно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (дети сжимаются 5-10 секунд). Но вот тучка улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашки согрелись и вылезли из-под панциря (расслабляются 5-10 секунд).

**4. Игра «Акулы-рыбки»**

Инструкция. Дети делятся на 2 группы: первая – акулы, вторая – рыбки. Посередине комнаты кладется веревка. По одну сторону акулы щелкают зубами, хотят съесть рыбок, по другую сторону рыбки дрожат, так как очень бояться акул. Затем дети меняются ролями.

 **5. Рефлексия**

* Что вы чувствуете?
* Хочется ли вам что-нибудь сказать, чем-то поделиться?

 **6. Ритуал прощания «Эстафета дружбы»**

Инструкция. Детям предлагается взяться за руки и передать друг другу рукопожатие, как эстафету. Начинает педагог: «Я передаю вам свою дружбу, она идет от меня к … (называя детей по именам) и, наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она никогда вас не покидает и греет. До свидания!»

**Игровой сеанс 5 « Как помочь сердитому человеку»**

Цель: обучение детей сознательному управлению своими эмоциями и чувствами, пониманию эмоционального состояния другого человека.

Необходимые материалы: музыкальное сопровождение; листы – заготовки; простые карандаши; образец рисунка; шарфы на каждого ребенка; мягкие игрушки.

**1. Приветствие «Комплименты»**

Инструкция. Стоя в кругу, дети берутся за руки. Каждый из них должен, глядя в глаза соседу справа, сказать ему несколько добрых слов, похвалить за что-нибудь. Ребенок, принимающий комплимент, кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!»

**2. Разминка «Барометр настроения»**

Инструкция. Дети руками (без слов) показывают свое настроение:

* хорошее (руки подняты ладонями вверх);
* плохое (ладони сложены на уровне солнечного сплетения);
* нормальное (руки опущены по швам).

 **3. Упражнение «Мысленная картинка»**

 Инструкция. Детям предлагают закрыть глаза и под музыку придумать какую-либо картинку на тему: «Я сержусь, когда …», а затем описать ее в группе. В процессе обсуждения делается вывод, что «сердитки» приводят либо к слезам, либо к кулакам, поэтому нужно помочь сердитому человеку избавиться от них.

 **4. Составление памяток-пиктограмм «Как помочь сердитому человеку»**

 Инструкция. Детям предлагают сесть за стол и нарисовать памятки с советами. Лист бумаги разделен простым карандашом на 6 частей. В каждой клеточке схематично простым карандашом изображается один способ-подсказка. Педагог называет способ и показывает образец рисунка, затем дети выполняют задание на своих листках. Памятки дети забирают домой для того, чтобы обсудить их с родителями.

**5. Игра «Ласковое имя»**

Инструкция. Дети сидят по кругу и по очереди ласково называют соседа справа.

Вывод: очень трудно сердиться, когда к тебе обращаются ласково.

**6. Игра «Кенгуру»**

Инструкция. Детям к поясу свободно привязывают шарфик, образуя нечто наподобие сумки кенгуру. В нее сажают «детеныша» - мягкую игрушку. По команде «кенгуру» начинают прыгать к условному месту, стараясь не выронить его из сумки. Придерживать руками нельзя игрушку. Побеждают самые быстрые и заботливые «кенгуру».

 **7. Рефлексия**

Инструкция. Ребята, наше занятие подошло к концу. Теперь вы знаете, что в жизни часто приходится встречаться с сердитыми людьми или злиться самим, поэтому запомните все способы избавления от злости, выученные на занятии и нарисованные в памятках-подсказках сами и используйте их для того, чтобы помочь тем, кто в этом нуждается. Что вы чувствуете? Хочется ли вам что-нибудь сказать, чем-то поделиться?

 **8. Ритуал прощания «Лучики солнца»**

 Инструкция. Детям предлагается превратиться в теплые солнечные лучики: вытянуть руки вперед, соединить их лучиком в центре круга и мысленно поделиться теплом своих сердец друг с другом, а затем назвать вслух по очереди (по кругу) какое-нибудь положительное качество, присущее детям своей группы, например: мы – добрые, счастливые, трудолюбивые, честные, щедрые, здоровые, красивые, спортивные, выносливые, воспитанные, классные и т.д.

**Игровой сеанс 6 « Веселый - грустный»**

Цель: обучение выражению веселых и грустных эмоций, ознакомление с методами саморегуляции, снятие эмоционального напряжения

Необходимые материалы: слайд с изображением эмоции (грусть); шарик; карандаши теплых (желтый, красный, оранжевый) и холодных (голубой, синий, фиолетовый, черный, бордовый) цветов; рисунки-заготовки тюльпанов .

**1. Приветствие**

*Игра «Давайте поздороваемся».*

Инструкция: дети свободно передвигаются по комнате. По сигналу педагога-психолога здороваются друг с другом определенным образом:

* один хлопок – за руку;
* два хлопка – поклон;
* три хлопка – спинками.

**2. Упражнение «Как выглядят чувства»**

А вот другое облачко,

Расстроилось всерьез.

Его от мамы ветер

Вдруг далеко унес.

И каплями-дождинками

Расплакалось оно.

И стало грустно-грустно так,

А вовсе не смешно.

* Как вы думаете, куда мы попали, в мир какого чувства?.. Посмотрите на лица, изображенные на рисунках. Да, ребята, это мир грусти.
* А вам бывает грустно?
* А когда вам бывает грустно?

**3. Упражнение «Нехорошая история»**

Инструкция. Дети сидят на стульях, педагог читает стихотворение Е.Серова «Нехорошая история»

У ребят сегодня Рая

Отобрала самолет,

Медвежонка, попугая,

Паровоз и пароход …

А ребята говорят:

«Забирай хоть все подряд,

Обойдемся мы без мишки,

Нам не нужен пароход.

Поиграем в кошки-мышки:

Чур, я – мышка, чур, я – кот».

Все так весело играют,

И хохочут, и шумят,

А в углу у бедной Раи

Не идет игра на лад…

Не сдержала Рая слез,

Рая нос повесила,

У нее игрушек – воз,

А играть невесело!

Педагог задает вопросы детям:

* Почему ребятам было весело, а Рае грустно?
* Можно ли отбирать игрушки у другого ребенка? Почему?
* Как быть, если ребят много, а игрушка одна?
* Если тебе понравилась игрушка, в которую играет другой ребенок, что ты будешь делать?

 **4. Упражнение «Кукла грустит»**

Инструкция. «Представьте, что мы куклы. Выпрямите спины, ваше тело напряжено. Куклы загрустили. Загрустили кисти рук (расслабляем кисти рук), локти (расслабляем локти), загрустила вся кукла (туловище сгибаем пополам, расслабленно покачиваемся в разные стороны). Выпрямились, опустите руки, молодцы.

* Ребята, а что нужно, чтобы человек перестал грустить?.. Правильно, нужно его развеселить или сделать ему что-то доброе и приятное. Педагог предлагает посмотреть друг на друга и посмеяться, обращая внимание, как меняется выражение лица. Предлагает детям показать, каким бывает человек, когда грустит. После этого дети рассматривают слайды с изображением веселых и грустных лиц и объясняет: « когда человек смеется, уголки рта подняты вверх и растянуты в улыбке, а когда он грустный, уголки рта опущены».

 **5. Упражнение «Тюльпан»**

Инструкция. Дети стоят в кругу, повторяют движения за педагогом.

Жил был Тюльпанчик (ладошками изображаем открытый бутон). Наступила осень, подул холодный ветер (дуем на ладошки). Тюльпанчику холодно, он закрывается, ему грустно (ладошки мыкаются, лицо грустное). Вдруг выглянуло солнышко, и подул теплый ветер (дуем на ладошки). Тюльпанчик раскрывает лепесточки, радуется солнышку (ладошки открываются, нюхаем цветочек, личики радостные, хлопаем в ладоши).

 **6. Упражнение «Рисуем тюльпан»**

Инструкция. Педагог показывает детям карандаши теплых (желтый, красный, оранжевый) и холодных (голубой, синий, фиолетовый, черный, бордовый) цветов, объясняет, что теплыми цветами раскрашивают хорошее, радостное настроение, а холодными – грустное, печальное. Затем педагог раздает детям рисунок-заготовку тюльпана и предлагает раскрасить его, сделав грустными или веселыми. В заключении педагог рассматривает с детьми рисунки, спрашивает, почему тюльпан такой печальный или веселый. Дети придумывают рассказ.

 **7. Рефлексия**

* Что вы чувствуете?
* Хочется ли вам что-нибудь сказать, чем-то поделиться?

 **8. Ритуал прощания. Упражнение "Встреча"**

Чтобы вам не было грустно, я хочу каждому сделать подарок. Тот, кто встретится со мной глазами, должен мне кивнуть и поймать мой хлопок. Хлопок — это подарок, который я вам дарю до нашей следующей встречи".

**Игровой сеанс 7 « Страх»**

Цель: знакомство с чувством страха, овладение приемами преодоления чувства страха.

Необходимые материалы: слайд с изображением эмоции (страх); мусорный мешок; листы бумаги; цветные карандаши; лист ватмана; сетка.

**1. Приветствие**

*Упражнение «Приветик»*

Инструкция. На листе ватмана дети обводят свои ладошки разноцветными карандашами. Изображение ладошек в хаотичном порядке воспринимается как знак приветствия, будто все друг другу помахали ладошками. Ватман вешается на стену на уровне глаз детей.

**2.** **Упражнение «Как выглядят чувства».**

«Вдруг по небу грозное страшилище летит

И кулаком громадным сердито мне грозит.

Ох, испугалась я, друзья, но ветер мне помог –

Так дунуло, что страшилище пустилось наутек.»

- Давайте дунем, ребята … Еще раз, сильнее … Как вы думаете, в мир какого чувства мы попали?... А вам бывает страшно?... А когда это случается?..

Страх – неприятное ощущение реальной или воображаемой опасности. Страх может проявляться как неприязнь чего-то (боязнь темноты, боязнь высоты и т.д.). Страх может иметь много оттенков, от испуга до ужаса. В одной и той же ситуации у разных людей степень страха может быть разной.

Страх – это одна из основных эмоций, которая есть и у человека, и у животного. Несмотря на то, что чувствовать страх неприятно, он очень полезен, т.к. предупреждает человека об опасных ситуациях.

Нарисуйте свой страх: - какого он цвета? – формы? – что он делает? Мне тоже бывает страшно, но я научилась справляться со своим страхом. И у вас есть силы, чтобы победить его. Хотите, я научу вас, как это сделать?... Первый шаг к победе над страхом вы уже сделали – вы его нарисовали. Берите каждый свой рисунок. Покажите всем. Посмотрите, ребята, у всех страх разный.

1. А теперь приручи его, подружись и ним – пририсуй смешные детали, сделай его симпатичным.

* Как изменился твой рисунок?
* Что ты сейчас чувствуешь?

2. Давайте разорвем страх на мелкие кусочки, положим все кусочки в мусорный мешок и крепко завяжем. Теперь мы его выбросим, чтобы он больше никогда к нам не возвращался. И скажем все вместе три раза: «Страх уходи!» Вот так, ребята, вы сможете справиться с любым страхом и научиться никогда ничего не бояться.

* Подбери пиктограмму, на которой изображен страх. Соответствует ли она картинке? Почему ты так считаешь?

**3. Этюд «У страха глаза велики»**

Инструкция. Педагог с детьми встают в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга и предлагает веем представить, что у них большой, огромный страх. Широко разводит руки в стороны. Говорит: «У всех, кто боится, от страха становятся большие глаза». Изображает большие, круглые глаза при помощи рук. Дети повторяют движения педагога. «Но теперь страх уменьшается», - говорит он и вновь делает руками соответствующие движения, предлагая детям повторить за ним.

Выполняя с детьми упражнение, педагог подводит их к тому, что страх постепенно уменьшается, а затем совсем исчезает. Все пожимают плечами и в недоумении разводят руками. В конце упражнения педагог предлагает детям посмотреть друг на друга и убедиться, что ни у кого нет «больших глаз» и, следовательно, они ничего не бояться, т.к. страх исчез.

**4. Упражнение «Походи, как …»**

Инструкция.Сначала дети ходят по кругу, как зайчики (радостные, испуганные, злые), затем – как медведи.

**5. Игра «Паутина»**

Инструкция. Педагог: «Ребята, наше путешествие продолжается, и теперь мы должны пройти через город призраков, где все заброшено и затянуто паутиной. Если мы хотим двигаться вперед, то должны пройти через паутину, не потеряв при этом ни одного человека» *(задача детей проползти под сеткой, не затронув ее).*

**6. Релаксация**

*Упражнение «Расслабление в позе морской звезды»*

Инструкция. Дети лежат расслабленно в позе морской звезды. Педагог просит детей закрыть глаза и представить место, где они любят отдыхать, где они всегда себя хорошо и безопасно чувствуют. Это может быть реальное место или вымышленное. Затем пусть они представят, что находятся в этом месте и делают там то, от чего они испытывают радость и удовольствие ( то, что хочется). Продолжительность упражнения – 2 минуты. В конце упражнения дети открывают глаза, потягиваются несколько раз, садятся, глубоко вдыхают-выдыхают и встают.

**Игровой сеанс 8 « Сострадание»**

Цель: развитие сочувствия к окружающим людям

Необходимые материалы: листы бумаги, гуашь, кисточки, звуки природы.

**1. Приветствие**

*Игра-приветствие «Ласковое имя»*

Инструкция. Ребенок называет свое имя, затем дети хором называют ребенка ласково. При необходимости педагог помогает детям назвать ласково имя отвечающего ребенка.

**2.** **Упражнение «Как выглядят чувства».**

- Ребята, вы знаете, что значит «сочувствовать»?

- Кому мы сочувствуем? Почему?

- Если старенький дедушка не может донести сумку с продуктами, что вы сделаете, что скажете?

- Если кого-то из ребят сильно побили другие ребята, что вы сделаете, что скажете?

- Если вам встретился маленький бездомный котенок, что вы сделаете, что скажете?

**3. Упражнение «Тише, Танечка, не плачь»**

Инструкция. Предлагается ситуация: девочка упала, разбила коленку, ей больно. Необходимо найти ласковые слова, чтобы успокоить ее. Одной из девочек предлагается с помощью жестов и мимики показать боль. Остальные дети по очереди выражают ей свое сочувствие.

**4. Упражнение «Доброе животное»**

Инструкция. Педагог предлагает детям взяться за руки и представить, что это одно доброе животное, а затем прислушаться к его дыханию. Все вместе дети трижды делают вдох-выдох, а потом слушают, как бьется сердце воображаемого животного: тук – шаг вперед, тук – шаг назад (3 раза).

**5. Арт-упражнение «Цветок»** (рисование гуашью кистью руки).

Инструкция. Перед рисованием детям предлагается выполнить движения в соответствии со словами стихотворения:

*Наши алые цветы распускают лепестки-*

*Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.*

*Наши алые цветы закрывают лепестки,*

*Тихо засыпают, головой качают.*

После выполнения гимнастики дети рисуют цветок, нанося краску частями кисти руки:

* согнутый кулачок – бутон цветка;
* ребро ладони – стебель цветка;
* ладонь – листики.

Педагог помогает детям наносить краску на нужную часть руки – краска наносится кисточкой. Необходимо подготовить влажные салфетки для удаления краски с рук. После выполнения задания проходит выставка работ и обсуждение.

**Вопросы для обсуждения:**

* Какие цветы у вас получились?
* Трудно или интересно было таким способом рисовать?
* Что вы чувствовали, когда краску наносили на ладошку?
* Думали ли вы, что задание сложное и оно вам не по силам?
* Что вы чувствовали, когда рисовали цветы?
* Вы справились с заданием? Вы молодцы?

**6. Релаксация «Чудесная полянка»** (музыкальное сопровождение «Летний вечер. Натуральные звуки природы»).

Инструкция. «Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе поляну, на которой растет мягкая трава-мурава. Вы лежите на ней, как на перине. Над вами склоняют голову цветы необыкновенной красоты: синие, желтые, красные – разные-разные. Слышится пение птиц, стрекотание кузнечика, ваши глаза закрыты. Вы чувствуете, как нежные лучи солнца гладят ваш лоб, щеки, дотрагиваются до губ, рисуют улыбку… Вам хорошо, приятно… Цветы тянутся к солнышку, распускают свои лепестки… Теперь потянитесь и вы… На счет «три» откройте глаза. Один, два, три… Вы отдохнули».

**Игровой сеанс 9 « Итоговое занятие»**

Цель: закрепление знаний об эмоциях; развитие навыков общения.

Необходимые материалы: слайды, с изображением чувств, эмоциональные колобки.

**1. Приветствие**

*Упражнение «Поздоровайся, как …»*

Инструкция. Участникам предлагается разделиться на пары, встать лицом друг к другу. Далее сообщается задание: поздороваться друг с другом:

* как старые друзья;
* как инопланетяне;
* как дипломаты.

 *Беседа:*

- ребята, вспомните, в мире каких чувств мы с вами побывали? (дети называют чувства, педагог показывает слайды с изображением этих чувств).

- А когда у нас возникают такие чувства?

**2. Упражнение «Изображаем эмоции»**

Инструкция. Детям предлагается прослушать отрывки произведений К.И.Чуковского. Во время чтения дети должны изображать соответствующую эмоцию на своем лице.

1) Плачет серый воробей:

 - Выйди, солнышко, скорей!

 Нам без солнышка обидно-

 В поле зернышка не видно.

 Но мохнатые боятся:

 - Где нам с этаким сражаться!

 Он и грозен и зубаст,

 Он нам солнце не отдаст! (страх)

2) Рады зайчики и белочки,

 Рады мальчики и девочки,

 Обнимают и целуют косолапого:

 - Ну, спасибо тебе, дедушка, за солнышко! (радость)

3) И прибежала зайчиха,

 И закричала: «Ай-ай!»

 Мой зайчик попал под трамвай!..

 И теперь он больной и хромой,

 Маленький заинька мой!» (горе)

4) Крокодилы в крапиву забилися,

 И в канаве слоны схоронилися.

 Только и слышно, как зубы стучат,

 Только и видно, как уши дрожат.

5) И доктор пришил ему ножки,

 И заинька прыгает снова.

 А с ним и зайчиха-мать

 Тоже пошла танцевать.

*Вопросы для беседы:*

* Какие чувства вам легко было передать, а какие трудно?

**3. Игра «Эмоциональные колобки»**

Инструкция. Детям показывают изображения Колобка. Педагог рассказывает историю, а дети находят и показывают соответствующего колобка в нужный момент рассказа.

« Мальчик не любил вставать рано утром в детский сад. И сегодня как всегда злился на маму (злость) за то, что она его разбудила. Нехотя он поднялся и пошагал в ванную умываться. Мальчик еще не совсем проснулся, и поэтому грустил (грусть). Но когда он зашел на кухню, всю грусть как рукой сняло: на столе стоял огромный и вкусный торт! «Ого!» - удивленно воскликнул мальчик (удивление). Ему даже стало немного стыдно за то, что он злился на маму (стыд). Тем временем мама зажгла фейерверк, который стоял на верхушке торта, и оттуда, вырываясь и искрясь, посыпались разноцветные огоньки. Мальчик даже немного испугался (страх). Тут в дверях появился папа и весело воскликнул: !С Днем рождения!» и подхватил именинника на руки. Все радовались и смеялись (радость). А потом, обнявшись, тихонько сидели и смотрели на маленький, но все-таки самый настоящий салют в их доме.

**4. Упражнение «Покажи чувства руками»**

 Инструкция. Ориентируясь на образец педагога, дети показывают, как их руки радуются (прыгают по столу), злятся (толкаются, кусаются), боятся (сжимаются в кулачки и дрожат), грустят (кулачки сжаты и лежат на столе), сострадают (гладят другую руку).

**5. Проигрывание ситуаций «Приемы самопомощи»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название приема | Целевая направленность | Описание |
| 1. «Возьми себя в руки» | Беспокойство, тревожность, расторможенность | Обхватить ладонями локти и сильно прижать руки к груди. Это поза выдержанного человека. |
| 2. «Могучее дерево» | Робость, неуверенность | Сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сжать в кулачки, крепко стиснуть зубы. Представить себя могучим, крепким деревом с сильными корнями, которому не страшны никакие ветры. Это поза уверенного человека. |
| 3. «Стойкий солдатик» | Гипервозбудимость | Встать с упором на одну ногу, а другую подогнуть в колене, руки опустить по швам. Представить себя стойким оловянным солдатиком, который честно несет службу на посту. Посмотреть по сторонам (что вокруг делается, кому надо помочь), затем поменять ногу и посмотреть еще пристальнее: «Я – настоящий защитник!» |
| 4. «Сбрось усталость» | Усталость | Встань, широко расставив ноги и немного согнув их в коленях. Нагнуть тело вперед и свободно опустить руки, расправив пальцы. Склонить голову к груди, приоткрыть рот. Слегка покачиваться в стороны, вперед, назад. Затем резко тряхнуть головой, руками, ногами, телом. Так стряхивается вся усталость. |

**6. Рефлексия.**

Педагог. Ребята, наше занятие подошло к концу. Теперь вы знаете, что в жизни бывают как радостные, счастливые моменты, так и трудные ситуации. Запомните полученные на занятиях знания сами и используйте их, для того, чтобы помочь тем, кто в этом нуждается. Хочется ли вам что-то сказать, чем-то поделиться?

**7. Ритуал прощания**

*Игра «Волшебная река»*

Инструкция. Дети встают в два ряда, один напротив другого – это берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой руки. Каждый по очереди должен проплыть по реке, при этом самостоятельно принимает решение, как он будет двигаться – быстро или медленно. «Берега» движению пловца помогают руками, ласковыми прикосновениями. Когда пловец проплыл весь путь, он становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующий начинает путь. Играть можно как с открытыми, так и с закрытыми глазами. Музыкальное сопровождение – запись журчания воды.

**Игровой сеанс 12**

Цель: развитие умения разрешать конфликты путем переговоров и дискуссий, отказ от вербальной и физической форм выражения агрессии.

Необходимый материал: ткань; краски; клей; блестки; пуговицы; ракушки и т.д.

**1. Приветствие «Ручеек радости».**

Инструкция. Дети берутся за руки, закрывают глаза и мысленно передают друг другу радость.

**2. Игра «Путешествие».**

Инструкция. Детям предлагается сесть в круг, закрыть глаза и представить, что они собираются в путешествие. Они размышляют, кого они возьмут с собой. Затем педагог вслух начинает планировать путешествие, рассказывая о своих личных желаниях и мечтах, после чего предлагает сделать то же самое детям, задавая им наводящие вопросы.

*Вопросы для беседы после выполнения упражнения:*

* Понравилась ли тебе игра?
* Чей рассказ о путешествии тебе понравился больше всего?
* Узнал ли что-нибудь новое о ком-то из ребят?
* Хотел бы ты отправиться в путешествие с ребятами группы?
* Что для тебя в путешествии было самым привлекательным?

**3. Игра «Ковер мира»**

Инструкция. Детям предлагается сесть в круг и ответить на вопросы:

* Можете ли вы сказать, что иногда спорите друг с другом?
* Ссоритесь ли вы со своими братьями и сестрами?
* О чем спорите в группе?
* Как вы себя чувствуете после таких споров?
* Что может произойти, если в споре сталкиваются различные мнения?

Слово педагога: «У меня есть небольшой кусок ткани, который станет нашим ковром мира. Как только возникнет спор, «противники» могут сесть на него и поговорить друг с другом так, чтобы найти мирное решение проблемы».

На ковер кладется красивая игрушка или книжка. Детям предлагается разрешить ситуацию, когда два ребенка хотят получить эту игрушку (книжку).

**Ситуация.** «Представьте, Коля и Миша хотят получить эту игрушку. Они садятся на «ковер мира», я присяду рядом, чтобы им помочь. Никто из них не может просто взять игрушку. Как можно решить эту проблему?».

После непродолжительной дискуссии детям предлагается украсить «ковер»: на нем пишутся имена детей, приклеиваются блестки, ракушки и т.п.

*Вопросы для беседы:*

* Почему так важен для нас «ковер мира»?
* Что происходит, когда в споре побеждает более сильный?
* Почему недопустимо применение в споре насилия?
* Что ты понимаешь под справедливостью?

**4. «Мирная считалка»** М.Д.Яснова (разучивается):

*На дороге у развилки*

*Повстречались две дразнилки.*

*Повстречались, подразнились,*

*Не сдержались и сцепились!*

*Прибежали разнималки-*

*Помешали перепалке.*

*И к развилке на кобылке*

*Прискакали две мирилки.*

*Прекратилась перепалка*

*И тогда пришла считалка:*

*Раз-два-три-четыре-пять-*

*Хорошо друзей считать!*