

# Тропинка к своему Я



Материал для занятия:  
альбом (или листы А4, тетрадь), цветные  
карандаши.

Педагог-психолог - Ощепкова Изабелла Гаврильевна

► 1 занятие в неделю (всего 4 занятия)

С 06.04.-30.04.2020 г.

# 1 занятие «Разные чувства»

Задание: Прочитай или попроси родителей прочитать эту историю

Однажды я встретила колобка. Он пригласил меня в гости и показал и показал свой альбом с фотографиями.

«Ты на всех фотографиях такой разный!» - удивилась я.

А Колобок сказал: «Конечно! Я на них разный, потому что чувствовал себя в разных ситуациях по-разному».

Например, здесь у меня день рождения. Ко мне пришли гости, подарили много подарков! Я был счастлив. Поэтому я здесь веселюсь и смеюсь. Здесь я радостный. А здесь меня обидел Медвежонок. Он меня толкнул. Мне стало печально. Поэтому на этой фотографии я печальный».

Как ты думаешь, дружок, какой Колобок на других фотографиях? Нажми на следующую страницу, чтобы их увидеть.

# Альбом Колобка



## «Поразмышляй»

Можешь придумать, почему он здесь такой? Подумай, когда ты бываешь грустный, радостный, злой, обиженный итд.

Нет ни хороших, ни плохих эмоций - все эмоции нужны и даже помогают. У нас есть волшебная страна чувств, там и живут все наши эмоции.

**Давай попробуем нарисовать  
волшебную Страну чувств**

**Возьми карандаши и лист (можно  
А4, альбом, тетрадь)**



## УПРАЖНЕНИЕ "МОЯ СТРАНА ЧУВСТВ"



**Возьми вновь все 8 карандашей. Попробуем нарисовать твою волшебную Страну чувств.**



Каждая страна имеет свои границы. Ведь это очень важно! Нарисуй границы (контур) своей Страны чувств. Для этого выбери подходящий по цвету карандаш. Какой ты выбрал? Почему?

Теперь нам надо обозначить вход в твою страну чувств. Где он будет? Как он выглядит (это дверь, ворота, калитка, норка, щель)? Какого цвета ты его нарисуешь?

Теперь мы можем рисовать жителей твоей волшебной страны. А что нужно жителям? Правильно, домики! Для начала нарисуй свой домик. Где ты его нарисуешь? Каким он будет?

Вокруг своего домика расположи домики твоих эмоций. Где будет жить Радость? Грусть? Обида? Злость? Интерес? Страх? Удивление? Печаль? Рассели их так, как считаешь нужным. Возможно, те чувства, которые ты испытываешь часто, ты поселишь ближе к своему домику, а которые не очень часто – чуть дальше, а которые и вовсе не испытываешь – далеко от своего домика.

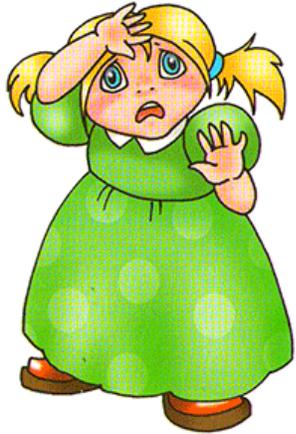
Раскрась каждый домик в свой цвет.

Расскажи, когда, в каких случаях ты испытываешь все эти чувства?

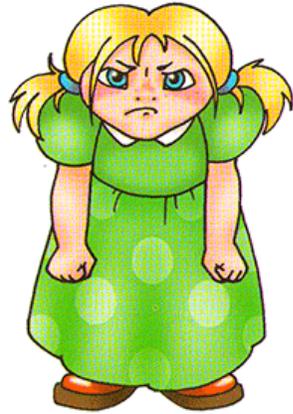
# 2 занятие «Я и мои ЭМОЦИИ»

- ▶ Нарисуй свое настроение. Используй все, что тебе нравится - карандаши, мелки, краски. Призови на помощь фантазию!
- ▶ Расскажи о своем рисунке своим близким (родителям или брату, сестре).

# Попробуй повтори=)))



ИСПУГ



ЗЛОСТЬ



ОТВРАЩЕНИЕ



ГРУСТЬ



УДИВЛЕНИЕ



РАДОСТЬ



ИНТЕРЕС



ВИНА

- ▶ Попробуй нарисовать свои чувства и эмоции в виде человека или выдуманного фантастического существа: **РАДОСТЬ, ГРУСТЬ, ЗЛОСТЬ, ОБИДА, СТРАХ.**

# **3 занятие «Мои желания»**

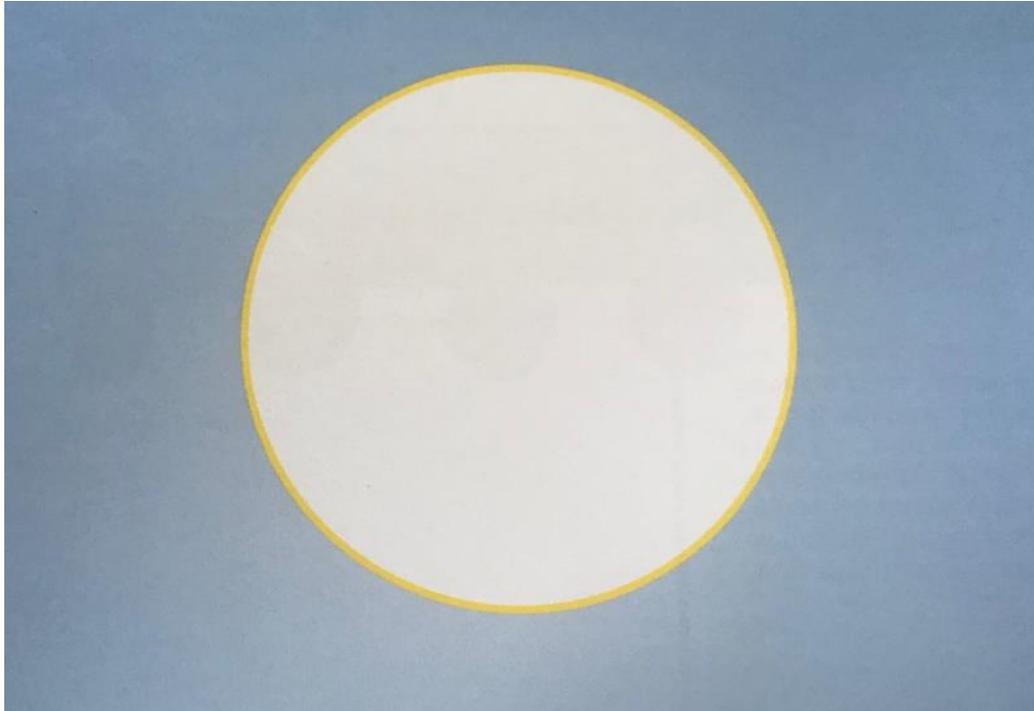
- ▶ Я предлагаю вам нарисовать свое желание, то, о чем вы мечтаете



- ▶ Расскажи о своем рисунке своим близким (родителям или брату, сестре).

# 4 занятие «Мои успехи»

► Упражнение «Я в лучах солнца»



- Задание: нарисуй круг и нарисуй в центре солнышка себя (или напиши свое имя). Нарисуй солнышку лучики и на каждом напиши себе комплименты (похвалу). Какой (какая) ты? Еще можно попросить родителей или сестер, братьев похвалить тебя.

## УПРАЖНЕНИЕ "МЕШОЧЕК УСПЕХОВ"

Напиши или нарисуй в мешочке свои успехи, достижения.

Сделай вместе с родителями такой мешочек успехов (коробочку, ларец, шкатулку).



A colorful illustration featuring four children of East Asian descent. Two children are positioned at the top of a large, bright yellow star, smiling and holding its edges. The other two children are at the bottom of the star, also smiling and holding its base. They are surrounded by tall green grass. The background is a clear blue sky with soft white clouds. The overall style is a soft, painterly illustration.

**МОЛОДЕЦ!!!**