

Психологический интенсив

«С лёгкостью в детский сад: эмоциональный комфорт малыша»

• ВСТРЕЧА 1: «Знакомство с эмоциями»

Продолжительность: 30 минут

Формат: Индивидуально + мини-группа (2–3 семьи)

Цель: Диагностика, распознавание базовых эмоций, создание безопасной атмосферы.

1. Приветствие (5 мин)

Психолог: «Здравствуйте, друзья! Я очень рада видеть вас в нашем уютном кабинете. Давайте поздороваемся необычно. Мы будем передать этот мягкий мячик по кругу. Кто держит мячик, называет своё имя и показывает эмоцию, с которой он пришёл сегодня (улыбается, хмурится, удивляется). А все остальные повторяют за ним!»

2. Диагностика и основная часть (15 мин)

Игра «Угадай, что я чувствую».

Психолог показывает карточки с изображениями базовых эмоций (радость, грусть, злость, страх, удивление).

Психолог: «Посмотрите на этого человечка. Как вы думаете, что он чувствует? А когда вы так себя чувствуете? Покажите мне это лицо!» (Родитель помогает ребенку, если тот затрудняется, но не отвечает за него).

Проективная методика: «Давайте нарисуем ваше настроение прямо сейчас. Вот волшебные мелки. Выберите тот цвет, который похож на ваше настроение, и нарисуйте его на этом листе». (Психолог наблюдает за выбором цвета, нажимом, комментариями ребенка и родителя).

3. Создание «Карты настроений» (7 мин)

На ватмане нарисован большой контур группы/дома. Рядом лежат вырезанные из цветной бумаги смайлики или кружочки разных цветов.

Психолог: «Давайте оставим след нашего сегодняшнего настроения на нашей общей Карте. Выберите смайлик, который вам подходит, и приклейте его сюда. Теперь мы знаем, с каким настроением мы начинаем наш путь».

4. Завершение (3 мин)

Ритуал прощания «Волшебные ладошки»:* «Давайте сложим ладошки вместе (родитель и ребенок), почувствуем тепло и скажем: "До следующей встречи, мы молодцы!"»

• **ВСТРЕЧА 2: «Я и другие»**

Продолжительность: 30 минут

Формат: Групповая работа + ролевые сценки

Цель: Развитие навыков сотрудничества, очередности и первичного разрешения конфликтов.

1. Приветствие (5 мин)

Игра «Паровозик»: «Сегодня мы не просто гости, мы – один дружный паровозик! Вставайте друг за другом, кладите руки на плечи впереди стоящему. Поехали! Ту-ту! Мы приехали в страну Дружбы».

2. Основная часть (15 мин)

Игра на сотрудничество «Высокая башня»:

Родитель и ребенок получают набор кубиков. Задача: построить самую высокую башню вместе, по очереди кладя по одному кубику. Если башня падает, не расстраиваемся, а говорим: «Ничего, попробуем еще раз, вместе у нас получится!».

Сказкотерапия «Как зайчонок нашёл друзей» (Чтение или рассказ психолога с использованием игрушек):

> «Жил-был в лесу Зайчонок. Он очень хотел играть с другими зверятами, но не знал, как подойти. Когда он видел Белочку, он от смущения топал ногой и хмурился. Белочка думала, что он сердится, и убегала. Однажды Зайчонок встретил Мудрую Сову. "Почему со мной никто не играет?" – спросил он. Сова улыбнулась: "Твоё лицо говорит "Уходи!", а твоё сердце кричит "Давай дружить!". Попробуй сказать словами то, что чувствует сердце".

> На следующий день Зайчонок подошел к Ежику, глубоко вздохнул и сказал: "Привет! Мне одиноко. Давай играть вместе?". Ёжик удивился, а потом радостно ответил: "Конечно!". Так Зайчонок нашёл настоящих друзей».

Обсуждение: «Почему сначала с Зайчонок никто не дружил? Что он сделал правильно в конце? А как ты попросишь игрушку у друга?» (Отработка фразы: «Можно я с тобой поиграю?» или «Давай поменяемся?»).

3. Завершение (10 мин)

Рефлексия: «Что вам сегодня понравилось делать больше всего: строить башню или слушать сказку?»

Ритуал: «Обнимите друг друга крепко-крепко и скажите: "Ты мой хороший друг"».

• **ВСТРЕЧА 3: «Я готов к детскому саду!»**

Продолжительность: 30 минут

Формат: Практикум + рефлексия

Цель: Снижение тревоги расставания, формирование позитивного образа будущего дошкольника.

1. Приветствие (5 мин)

Игра «Хлопни, если это про тебя»:

«Хлопни в ладоши, если ты умеешь здороваться!»

«Хлопни, если ты любишь играть с другими детьми!»

«Хлопни, если ты знаешь, что мама всегда возвращается!»

(Психолог хвалит детей за каждый хлопок, создавая ситуацию успеха).

2. Основная часть (15 мин)

Работа с «Предметом-помощником»:

Психолог: «Иногда в детском саду становится немного грустно. Но у нас есть секрет! Вот этот маленький камушек (или брелок, или нарисованное сердечко, которое ребенок раскрашивает). Это "Хранитель маминой любви". Когда ты в садике и скучаешь, достань его, сожми в кулачке и вспомни, как мама тебя любит. Она обязательно придет за тобой».

Отработка утреннего сценария (Ролевая игра):

Родитель и ребенок меняются ролями. Ребенок играет «воспитателя» или «уверенного себя», а родитель – «немного грустного ребенка».

Задача: Отработать правильный ритуал прощания.

Правильный алгоритм: Поцелуй → «Я иду играть, а ты иди на работу» → «Я заберу тебя сразу после полдника (или прогулки)» → Уверенный уход родителя (без долгих возвращений и тревожных лиц).

3. Завершение и рефлексия (10 мин)

Вручение «Сертификата готовности к детскому саду» (яркий, красочный диплом с именем ребенка).

Психолог: «Посмотрите, какой ты уже большой и смелый! Ты отлично справился со всеми заданиями».

Вопрос родителю: «Что из нашего интенсива вы возьмете в свою семейную копилку?»

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ ДОМА

(Эти материалы психолог распечатывает и выдает родителям после каждой встречи или в конце интенсива в виде буклета).

1. Игры-упражнения (по 10 минут, без реквизита)

После встречи 1: «Зеркало эмоций». Встаньте перед зеркалом вместе с ребенком. По очереди показывайте разные эмоции (злость, радость, удивление), а партнер должен угадать и повторить. Цель: научиться считывать мимику.

После встречи 2: «Стоп-кран». Договоритесь о кодовом слове (например, «Стоп!» или «Светофор»). Когда ребенок начинает капризничать или злиться, родитель говорит это слово, и оба делают глубокий вдох и медленный выдох, как будто задувают свечу. *Цель:* пауза перед реакцией, саморегуляция.

После встречи 3: «Детский сад дома». Возьмите любимые игрушки ребенка и проиграйте с ними типичный день в саду: приход, зарядка, обед, тихий час, приход мамы. Пусть игрушки проговаривают свои чувства. *Цель:* проработка страхов через игру.

2. Фразы-помощники для родителей (шпаргалка)

При тревоге ребенка: «Я вижу, что ты расстроен/испуган. Это нормально. Я рядом». (Вместо: «Не плачь, ничего страшного!»)

При агрессии: «Ты имеешь право злиться, но бить других нельзя. Давай вместе поколотим эту подушку / порвем бумагу».

При расставании утром: «Я люблю тебя. Я обязательно приду за тобой после [конкретное событие: прогулки/полдника]. А пока ты будешь играть и кушать». (Вместо: «Веди себя хорошо, я скоро вернусь» – слово «скоро» для ребенка абстрактно).

При успешном действии: «Ты сам справился! Ты такой молодец, ты смог!» (Акцент на усилиях, а не на оценке).

3. Мини-чек-лист для наблюдения за прогрессом (для родителей)

Отмечайте галочкой то, что получается у вашего ребенка:

- [] Ребенок может назвать своё базовое чувство («Я злюсь», «Мне грустно»).
- [] Ребенок способен играть рядом со сверстниками 10–15 минут, не вступая в острые конфликты.
- [] Ребенок может попросить о помощи у взрослого словами («Помоги мне, пожалуйста»).
- [] Утреннее расставание проходит без истерики (допускается легкая грусть, которая быстро проходит).
- [] Ребенок с интересом расспрашивает о детском саде или проигрывает его в играх с позитивным сюжетом.

Педагог-психолог: Анисимова Д.Д.