

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Каяльская средняя общеобразовательная школа

Азовского района Ростовской области



«Утверждено»

«30» августа 2020г.

Директор школы:  Н. Ф. Бурунина

Приказ № от «30 » августа 2020г.

**Программа  
профилактики дезадаптации и обеспечения эмоционального благопо-  
лучия детей поступивших в  
первый класс:  
«Здравствуй школа».**

Педагог-психолог: Мартыненко Л.Т.

2020- 2021 учебный год

### **Пояснительная записка**

Поступление ребёнка в школу является для него своего рода стрессом. В школе у ребёнка начинается совсем другая, школьная жизнь в которой появляются уроки, домашнее задание, расписание и всё меньше остается время для любимых игр. Привыкнуть к новым правилам поведения, слышать и выполнять указания учителя и подружиться с одноклассниками - непростая задача для вчерашнего воспитанника детского сада.

Для многих детей адаптация к школе является сложным испытанием. Ребенок сталкивается с рядом проблем, которые не в силах решить самостоятельно. В результате повышается риск возникновения школьной дезадаптации, ранняя диагностика, коррекция и профилактика которой остаётся актуальной проблемой, в том числе, и в нашем лицее.

С целью предотвращения явления школьной дезадаптации среди учащихся первых классов мною была разработана профилактическая программа занятий «Первые шаги ребёнка в школе», которая реализовалась в рамках внеучебной деятельности школьников.

Программа составлена на основе: проведённых диагностических обследований и возрастных особенностей первоклассников.

**Цель программы:** создание условий для успешной психологической адаптации ученика первого класса в школе.

**Задачи программы:**

- исследовать у учеников первых классов уровень психологической готовности к школе, тревожности;
- способствовать снижению уровня личностной и ситуативной тревожности;
- развивать у детей навыки самоконтроля и саморегуляции;
- развивать у первоклассников коммуникативные навыки и умения;
- способствовать сплочению детского коллектива.

**Ожидаемые результаты:**

1. у первоклассников снизится уровень тревожности,
2. дети научатся контролировать своё поведение,
3. учащиеся первого класса освоят навыки общения и будут применять их в повседневной жизни,
4. повысится сплочённость коллектива класса.

**Способы отслеживания и контроль**

Для отслеживания результатов коррекционно-развивающей работы рекомендуется использовать следующие диагностические методики:

1. наблюдение и анализ;
2. проективная методика для диагностики школьной адаптации «Что мне нравится в школе» (Н. Г. Лускановой), «Лесенка» (В. Щур С. Якобсон) «Кактус» (М.А. Панфилова);
3. Психолого-педагогическая оценка готовности к началу школьного обучения (Семаго Н.Я., Семаго М.М.)

**Сроки реализации программы:** сентябрь-май

**Продолжительность программы:** 39 часов.

**Рекомендации к программе:**

1. Занятия проводить в групповой форме, что поможет каждому из детей выработать новую модель поведения в коллективе.
2. Частота проведения занятий – 1 раз в неделю продолжительностью 45 минут.
3. Данную программу можно использовать как фрагментарно, так и комплексно.

**Список используемой литературы**

1. Готовность к школе: развивающие программы /Под ред. И.В. Дубровиной, 4-е изд. — Екатеринбург: Деловая книга, 1998.
2. Гуткина Н.И. Психологическая готовность к школе. — М.: НПО «Образование», 1996.
3. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми.— Спб.:2000
4. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования.— М.:2001
5. Семаго Н.Я., Семаго М.М. Проблемные дети: основы диагностической и коррекционной работы психолога (Библиотека психолога-практика). — М.: АРКТИ, 2000.
6. . Справочник для практического психолога образовательного учреждения по проблемам готовности ребенка к обучению в школе//Серия «Готовность ребенка к школе» / Отв. ред. Курнешова Л.Е. — М.: Центр инноваций в педагогике, 1998.
7. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х томах.— М.:1998

**Календарно-тематическое планирование занятий профилактики школьной дезадаптации первоклассников**

№ п/п	Название раздела. Тема.	Развивающие цели.	Формы организации деятельности.	Кол-во часов
1	«Разрешите представиться!»	Создать доверительную атмосферу на занятии, установить контакт эмоциональный с детьми. Установить нормы поведения на занятии. Снизить эмоциональное напряжение воспитанников.	1.Упражнение-активатор «Ветер дует...»; 2.Упражнение «Тропинка»; 3.«Упражнение «Сделай как я»; 4. Упражнение «Меткий стрелок»; 5.Упражнение «Как чихает слон»; 6.Подведение итогов заня-	1

			тия.	
2	«Я и мои увлечения»	Создать доверительную атмосферу на занятии, установить контакт эмоциональный с детьми. Закрепить соблюдение норм поведения на занятии. Снизить эмоциональное напряжение воспитанников.	1.Упражнение-активатор «Коллективный счёт»; 2.Беседа «Мои увлечения»; 3.Упражнение «Прогноз погоды»; 4.Упражнение «Солдат и тряпичная кукла»; 5.Упражнение «Подарок»; 6.Подведение итогов занятия.	1
3	«Мы друг другу доверяем»	Дать понятие «доверие», установить доверительные отношения между членами группы, научить навыкам совместной деятельности.	1.Упражнение «Комплименты»; 2.Беседа «Что такое доверие»; 3.Упражнение «Паровоз»; 4.Упражнение «Сиамские близнецы»; 5.Упражнение «Доброе животное»; 6.Подведение итогов занятия.	1
			1.Упражнение-активатор «Давайте здороваемся!»; 2.Упражнение «Слепой и поводырь»; 3.Упражнение «Скала»; 4.Упражнение «Свеча»; 5.Упражнение «Добрые пожелания»; 6. Подведение итогов занятия.	1
4	«Путешествие в мир эмоций и чувств»	Дать понятия «эмоции» и «чувства». Научить понимать свои чувства и	1.Упражнение-активатор «Печатная машинка»; 2.Беседа «Что такое эмоции и чувства»; 3.Упражнение «Классификация чувств»; 4.Упражнение «Угадай эмоцию»; 5.Упражнение «Передай с чувством»; 6.Подведение итогов занятия.	1

			<p>1.Упражнение-активатор «А я еду!»;</p> <p>2.Упражнение «Зеркало»;</p> <p>3.Упражнение «Согласованность мыслей» (коллективный рисунок);</p> <p>4.Упражнение «Руку выше»;</p> <p>5.Подведение итогов занятия.</p>	1
5	«Чего мы боимся?»	Изучить с воспитанниками понятия «волнение», «страх», «уверенность». Снизить эмоциональное и мышечное напряжение.	<p>1.Упражнение-активатор «Коллективный хлопок»;</p> <p>2.Беседа «Что такое волнение и страх»;</p> <p>3.Упражнение «Путаница»;</p> <p>4.Упражнение «Рисунок на спине»;</p> <p>5.Упражнение «Спокойствие, только спокойствие!»;</p> <p>6.Упражнение «Импульс»;</p> <p>7.Подведение итогов занятия.</p>	1
			<p>1.Упражнение-активатор «Импульс»;</p> <p>2.Упражнение «Нарисуй свой страх»;</p> <p>3.Упражнение «Стряхни»;</p> <p>4.Упражнение «Спасибки»;</p> <p>5.Подведение итогов занятия.</p>	1
6	«Как быть уверенным, но не самоуверенным»	Устранить эмоциональное и мышечное напряжение, повысить самооценку и уверенность в себе.	<p>1.Упражнение-активатор «Ритмичные хлопки»;</p> <p>2.Беседы на темы: «Каким должен быть уверенный человек», «Чем отличается уверенность от самоуверенности»;</p> <p>3.Упражнение «Пластинсилач»;</p> <p>4.Упражнение «Паутинка»;</p> <p>5.Подведение итогов занятия.</p>	1
			<p>1.Упражнение-активатор «Контакт»;</p>	1

			<p>2.Упражнение «Менялки»;  3.Упражнение «Солнышко»;  4.Упражнение «Запачкаться с удовольствием»;  5.Упражнение «Подарок»;  6.Подведение итогов занятия.</p>	
7	«Мой характер»	Изучить положительные и отрицательные черты характера человека; выявить в себе положительные и отрицательные стороны, сформировать адекватную самооценку	<p>1.Упражнение-активатор «Импульс»;  2.Беседы «Каким должен быть хороший человек», «Мои достоинства и недостатки»;  3.Упражнение «Волшебная рука»;  4.Упражнение «Движения наоборот»;  5.Упражнение «Комплименты»;  6.Подведение итогов занятия.</p>	1
			<p>1.Упражнение-активатор «Настроение как погода»;  2.Упражнение «Павлин» (групповая аппликация);  3.Упражнение «Руку выше...»;  4.Подведение итогов занятия.</p>	1
8	«Как стать смелее?»	Снизить уровень ситуативной и личностной тревожности, формирование навыков уверенного поведения.	<p>1.Упражнение-активатор «Контакт»;  2.Беседа «Кто такой смелый человек?»;  3.Упражнение «Луноход»;  4.Упражнение «Стул желаний»;  5.Упражнение «Пахвалилки»;  6.Подведение итогов занятия.</p>	1
			<p>1.Упражнение-активатор «Коллективный счёт»;  2.Упражнение «Ярмарка достоинств»;</p>	1

			3.Упражнение «Тропинка»; 4.Упражнение-визуализация «Путешествие на облаке»; 5.Упражнение «Доброе животное»; 6.Подведение итогов занятия.	
9	«Ледяное сердце»	Выявить уровень сплочённости детского коллектива, развить коммуникативные навыки умения поддерживать и помочь другу другу.	1.Введение в игровую ситуацию группы; 2.Упражнение «Скульптура «Зимние забавы»»; 3.Упражнение «Загадки»; 4.Упражнение «Чувства-антонимы»; 5.Упражнение «Шифровка»; 6.Подведение итогов занятия.	1
10	«Почему люди злятся?..»	Дать понятия «раздражение», «злость», «гнев». Научить определять своё эмоциональное состояние, замечать и контролировать свои импульсивные агрессивные поступки.	1.Упражнение-активатор «Я вижу»; 2.Упражнение «Толкалки»; 3.Упражнение «Нарисуй свой гнев»; 4.Упражнение «Солдат и тряпичная кукла»; 5.Упражнение «Ипподром»; 6.Подведение итогов занятия.	1
			1.Упражнение-активатор «Импульс»; 2.Упражнение «Угадай прикосновение»; 3.Сказка «Чудо-Кактус»; 4.Упражнение «Подарок»; 5.Подведение итогов занятия.	1
11	«Спокойствие, только спокойствие»	Научить воспитанников приемлемым способам выражения гнева.	1.Упражнение–активатор «А я еду»; 2.Упражнение «Рисунок гнева»; 3.Упражнение «Кричалки-шепталки-молчалки»; 4.Упражнение-релаксация	1

			<p>«Драка»; 5. Упражнение «Менялки» 6. Упражнение «Подарок»; 7. Подведение итогов занятия.</p>	
			<p>1. Упражнение-активатор «Мотор»; 2. Упражнение «Кулак»; 3. Упражнение «Узкий мост»; 4. Упражнение «Как чихает слон»; 5. Подведение итогов занятия.</p>	1
12	«Скажи себе STOP»	Сформировать навыки контроля и управления собственным гневом; научить детей некоторым приемам саморегуляции, позволяющим сохранить эмоциональное равновесие в проблемной ситуации.	<p>1. Упражнение-активатор «Контакт»; 2. Беседа «Как я чувствую, что злюсь»; 3. Упражнение «Толкалки»; 4. Упражнение «STOP»; 5. Упражнение-релаксация «Драка»; 6. Подведение итогов занятия.</p>	1
			<p>1. Упражнение-активатор «Комплименты»; 2. Упражнение «Нарисуй свой гнев»; 3. Упражнение «Автобус»; 4. Упражнение-релаксация «Насос»; 5. Подведение итогов занятия.</p>	1
13	«Расслабься»	Научить ребенка видеть различные способы поведения в проблемной ситуации, сформировать навыки конструктивного поведения.	<p>1. Упражнение-активатор «Блохи»; 2. Упражнение «Бумажные мячики»; 3. Упражнение «Сумка»; 4. Упражнение «Пластинсилач»; 5. Подведение итогов занятия.</p>	1

			<p>1. Упражнение-активатор «Апельсин»;</p> <p>2. Упражнение «Коллективный рисунок»;</p> <p>3. Упражнение-визуализация «Путешествие на облаке»;</p> <p>4. Подведение итогов занятия.</p>	1
14	«Как относиться к удачам и неудачам»	Сформировать навыки уверенного поведения, снижение уровня тревожности, повышение самооценки.	<p>1. Упражнение-активатор «Импульс»;</p> <p>2. Беседа «Как относится к удачам и неудачам»;</p> <p>3. Упражнение «Рисунок себя»;</p> <p>4. Упражнение «Коллективный хлопок»;</p> <p>5. Подведение итогов занятия.</p>	1
			<p>1. Упражнение-активатор «У дяди Абрама»;</p> <p>2. Упражнение «Рисунок по инструкции»;</p> <p>3. Упражнение «Король школы»;</p> <p>4. Упражнение-визуализация «Выше-ниже»;</p> <p>5. Подведение итогов занятия.</p>	1
15	«Как выражать свои эмоции, чувства»	Снизить эмоциональное напряжение, развить способности к сопереживанию и эмпатии, научить способам выражения своих эмоций и чувств.	<p>1. Упражнение-активатор «Коллективный счёт»;</p> <p>2. Упражнение «Дружеская рука»;</p> <p>3. Упражнение «Просьба-отказ»;</p> <p>4. Упражнение-визуализация «Цветок»;</p> <p>5. Подведение итогов занятия.</p>	1
			<p>1. Упражнение-активатор «Ладони»;</p> <p>2. Упражнение «Отгадай прикосновение»;</p> <p>3. Упражнение «Мой вы-</p>	1

			бор»; 4. Упражнение «Подарок»; 5. Подведение итогов занятия.	
16	«Учимся договариваться»	Закрепить навыки общения в возможных конфликтных ситуациях.	1. Упражнение-активатор «Животное»; 2. Упражнение «Тропинка»; 3. Упражнение «Танки»; 4. Упражнение «Узкий мост»; 5. Упражнение «Как чихает слон»; 6. Подведение итогов занятия.	1
			1. Упражнение-активатор «Ветер дует...»; 2. Упражнение «Сиамские близнецы»; 3. Упражнение «Да и нет»; 4. Упражнение «Доброе животное»; 5. Подведение итогов занятия.	1
17	«Что такое дружба?»	Изучить понятий «дружба», «друг». Развитие коммуникативных навыков, сотрудничества.	1. Упражнение-активатор «Помощь»; 2. Беседа «Что такое дружба», «Мой друг». 3. Упражнение «Карандаши»; 4. Упражнение «Чужими глазами»; 5. Подведение итогов занятия.	1
			1. Упражнение-активатор «Кенгуру»; 2. Упражнение «Меткий стрелок»; 3. Упражнение «Таможенники и контрабандисты»; 4. Упражнение «Путаница»; 5. Подведение итогов занятия.	1
18	«Дружба	Развить коммуника-	1. Упражнение-активатор	1

	крепкая не сломается...»	тивных навыков, повысить сплочённость группы, закрепить навыки совместной деятельности.	«Настроение как погода»; 2. Упражнение «Тонкая бумага»; 3. Упражнение «Надписи на футболках»; 4. Упражнение «Пантомима»; 5. Упражнение «Подарок». 6. Подведение итогов занятия.	
			1. Упражнение-активатор «Ладони»; 2. Упражнение «Снимаем клип»; 3. Упражнение «Как чихает слон»; 4. Подведение итогов занятия.	1
19	«Узнай-спроси-разведай»	Развить коммуникативные навыки, умение коллективной работы, повышение сплочённости.	1. Упражнение «Ладони»; 2. Упражнение «Меткий стрелок»; 3. Упражнение «Узнай-спроси-разведай»; 4. Подведение итогов занятия.	1
20	«В поисках клада»	Развить коммуникативные навыки, умение коллективной работы, повышение сплочённости.	1. Упражнение «Гусеница»; 2. Упражнение «Шифровка»; 3. Упражнение «Прятки»; 4. Упражнение «Кузнечики»; 5. Упражнение «Сапёр»; 6. Поиск клада и подведение итогов занятия.	1
21	«Форд Бояр»	Развить коммуникативные навыки, умение коллективной работы, повышение сплочённости.	1. Упражнение «Найди под сказку»; 2. Упражнение «Башня»; 3. Упражнение «Морской узел»; 4. Упражнение «Самый меткий»; 5. Упражнение «Самый умный»; 6. Подведение итогов занятия.	1

			тия.	
22	«Сто к одному»	Развить коммуникативные навыки, умение коллективной работы, повышение сплочённости.	1. Упражнение-активатор «Подарки»; 2. Игра «Сто к одному»; 3. Подведение итогов занятия.	1
23	«Кто умнее Максима Галкина?»	Развить коммуникативные навыки, умение коллективной работы, повышение сплочённости, умение признать свои способности и способности другого человека.	1. Упражнение-активатор «Дружный хлопок»; 2. Упражнение «Вертикальные шахматы»; 3. Упражнение «Крестики-нолики»; 4. Упражнение «Найди слова»; 5. Упражнение «Гляделки»; 6. Упражнение «Правда-ложь»; 7. Подведение итогов занятия.	1
24	«Путешествие к волшебнику»	Сплотить группу, развить способность к эмпатии, развитие навыков совместной деятельности.	1. Погружение в игровую ситуацию; 2. Упражнение «Заколдованный лес»; 3. Упражнение «Пропасть»; 4. Упражнение «Плот»; 5. Упражнение «Доброе животное»; 6. Подведение итогов занятия.	1
Итого:				39 ч.

## Занятие №1

**Тема:** «Разрешите представиться!»

**Цель:** Знакомство с детьми, установление доверительных отношений.

**Задачи:**

1. Создание доверительной атмосферы на занятии,
2. Установление эмоционального контакта с детьми.
3. Снижение эмоционального напряжения воспитанников.
4. Установление норм поведения на занятии.

### Ход занятия

#### 1. Упражнение-активатор «Ветер дует...»

**Цель:** развитие коммуникативных навыков, активизация детей.

**Инструкция:** Со словами «Ветер дует на...» ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» все светловолосые собираются в одну кучку. «Ветер дует на того, у кого... есть сестра», «кто любит животных», «кто много плачет», «у кого нет друзей» и т.д.

Ведущего необходимо менять, давая возможность спрашивать участников каждому.

#### 2. Упражнение «Тропинка»

**Цель:** Сплочение группы.

**Инструкция:** Дети свободно передвигаются по комнате. По команде «Копна» все сбегаются в круг, поднимают над головой руки, наклоняются вперёд и соединяют кончики пальцев с другими детьми, по команде «Кочка» дети присаживаются, а по команде «болото» должны встать все в круг, взявшись за руки.

#### 3. Упражнение «Сделай как я»

**Цель:** Повышение настроения, сплочение коллектива.

**Инструкция:** Ведущий стоит в центре и показывает разные элементарные движения (присесть, попрыгать на одной ноге и т.п.), остальные игроки повторяют за ним. Тот, кто сбился, становится ведущим и выходит в центр круга.

#### 4. Упражнение «Меткий стрелок»

**Цель:** Развитие скорости реакции и произвольно внимания.

**Инструкция:** Участники встают все в круг. Ведущий стоит в центре, вытянув руки вперёд так, будто он держит в руках пистолет. Когда ведущий наводит «пистолет» на одного из игроков и говорит «Ты-дыщ», рядом стоящие игроки присаживаются, а тот, в кого стреляли, стоит. Если игроки ошибаются – они выбывают из игры. В конце остаются двое, и между ними происходит суперигра. Они поворачиваются друг к другу спиной и расходятся в противоположных направлениях. При этом ведущий называет числа. Как только ведущий называет нечётное число – игроки стреляют друг в друга. Кто сделал первым – тот победил.

#### 5. Упражнение «Как чихает слон»

**Цель:** Сплочение детского коллектива.

Инструкция: Ведущий спрашивает у детей: - Вы знаете как чихает слон? А хотите узнать?

Группа делится на три равные части, и каждая из них разучивает свое слово:

- Первая группа - **ящички**.
- Вторая группа - **хрящички**.
- Третья группа - **поташчили**.

И затем по взмаху руки ведущего, все дети кричат одновременно - но каждая группа свое слово.

Вот так чихает слон.

#### **6. Подведение итогов занятия.**

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

### **Занятие №2**

Тема: « Я и мои увлечения».

Цель: Развитие доверительных отношений в группе.

Задачи:

1. Создание доверительной атмосферы на занятии,
2. Установление эмоционального контакта с детьми.
3. Снижение эмоционального напряжения воспитанников.
4. Закрепление норм поведения на занятии.

#### **Ход занятия**

##### **1. Упражнение-активатор «Коллективный счёт»**

Цель: Выявление уровня сплоченности группы.

Инструкция: Участники стоят по кругу, опустив головы вниз и, естественно, не глядя друг на друга. Задача группы – называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнёт счёт и кто назовёт следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербально и не вербально); во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует начать счёт заново.

##### **2. Беседа «Мои увлечения»**

План беседы: Знакомство с ребенком, в ходе которого он рассказывает о себе, о своих любимых занятиях, увлечениях, интересах, о своих не любимых занятиях. Можно попросить ребенка рассказать о своей семье, о том, чего он хочет добиться в будущем.

##### **3. Упражнение «Прогноз погоды»**

Цель: научить ребенка понимать свое эмоциональное состояние и адекватно на него реагировать.

Инструкция: Попробуй сейчас нарисовать рисунок, который будет соответствовать твоему настроению. Или просто напиши большими раскрашенными

буквами слова «Штормовое предупреждение». Таким образом, ты можешь показать, что у тебя сейчас «плохая погода» и тебя лучше не трогать.

Пожалуйста, поощряйте использование «прогноза погоды» детьми, будет здорово, если это станет для них привычным. После следует провести анализ нарисованного рисунка.

#### **4. Упражнение «Солдат и тряпичная кукла»**

Цель: Снижение мышечного и эмоционального напряжения.

Инструкция: Предложите ребенку представить, что он солдат. Вспомните вместе с ним, как нужно стоять на плацу, - вытянувшись в струнку и замерев. Пусть игрок изобразит такого военного, как только вы скажете слово "солдат". После того как ребенок постоит в такой напряженной позе, произнесите другую команду - "тряпичная кукла". Выполняя ее, мальчик или девочка должны максимально расслабиться, слегка наклониться вперед так, чтобы их руки болтались, будто они сделаны из ткани и ваты. Помогите им представить, что все их тело мягкое, податливое. Затем игрок снова должен стать солдатом.

Примечание. Заканчивать такие игры следует на стадии расслабления, когда вы почувствуете, что ребенок достаточно отдохнул.

#### **5. Упражнение «Подарок».**

Цель: развитие невербальных способов общения.

Инструкция: В конце занятия, обязательно необходимо похвалить ребенка за его успехи. И предложить ребенку подарить друг другу подарок, но необыкновенный... Сначала ребенок должен придумать и изобразить что же он хотел подарить при помощи мимики и жестов, то есть без слов, а взрослый должен угадать. Затем наоборот взрослый дарит подарок ребенку.

#### **6. Подведение итогов занятия.**

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

### **Занятие №3**

Тема: «Мы друг другу доверяем»

Цель: Развитие доверительных отношений в группе, увеличение сплочённости коллектива детей.

Задачи:

1. Формирование понятия «доверие».
2. Установление доверительных отношений между членами группы,
3. Развитие навыков совместной деятельности.

#### **Ход занятия**

##### **1. Упражнение «Комплименты»**

Цель: Повышение самооценки, развитие способности видеть положительные качества в других людях.

Инструкция: Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, За что-то похвалить. Принимающий ки-

вает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он дарит комплимент своему соседу, упражнение проводится по кругу.

Примечание: Некоторые дети не могут сказать комплимент, им необходимо помочь. Можно вместо похвалы просто сказать «вкусное», «сладкое», «цветочное», «молочное» слово.

Если ребенок затрудняется сделать комплимент, не ждите, когда загрузит его сосед, скажите комплимент сами.

## **2. Беседа «Что такое доверие»**

Ход беседы: Спросить, что дети считают «доверием». Дать понятие «доверия». Обсудить, какому человеку можно доверять, и можно ли доверять им самим.

## **3 Упражнение «Паровоз»**

Цель: Развитие доверия внутри группы, сплочение детского коллектива.

Инструкция: Участники делятся на группы и встают паровозиком, закрывая глаза игроку, стоящему впереди. Таким образом, открытые глаза остаются у последнего игрока, а свободные руки у первого. Перед паровозиком ставится задача — достичь предмет, который ведущий помещает в комнате после того, как играющие закрыли глаза. Видит местонахождение предмета только последний, который и будет руководить, направлять паровозик. Все команды по цепочке должны передаваться впереди стоящим. Игра продолжается до тех пор, пока первый игрок не возьмёт в руки искомый предмет.

## **4. Упражнение «Сиамские близнецы»**

Цель: научить детей гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними.

Инструкция: Разбейтесь на пары, встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиеся близнецы: две головы, три ноги, одно туловище, и две руки. Попробуйте походить по помещению, что-то сделать, лечь, встать, порисовать, попрыгать, похлопать в ладоши и т.д. Чтобы «третья» нога действовала «дружно», ее можно скрепить либо веревочкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут «срастись» не только ногами, но спинками, головами и др.

## **5. Упражнение «Доброе животное»**

Цель: Сплочение детского коллектива.

Инструкция: Сейчас все мы встанем в круг и возьмемся за руки. Представьте, что все мы сердце одного большого доброго животного. Мы дружно делаем шаг вперед, а потом назад, вперед-назад. Слышите, как стучит сердце доброго животного? А теперь каждый из вас может взять себе кусочек этого сердца, чтобы доброе животное всегда было с вами.

Теперь вы окончательно расколдованы, потому что, пройдя через все испытания, сумели стать дружными.

## **6. Подведение итогов занятия.**

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

#### **Занятие №4**

Тема: «Мы друг другу доверяем».

Цель: Развитие доверительных отношений в группе, увеличение сплочённости коллектива детей.

Задачи:

1. Формирование понятия «доверие».
2. Установление доверительных отношений между членами группы,
3. Развитие навыков совместной деятельности.

#### **Ход занятия**

##### **1. Упражнение-активатор «Давайте поздороваемся!»**

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Инструкция: Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здраваться надо определенным образом:

- 1 хлопок — здороваемся за руку;
- 2 хлопка — здороваемся плечиками;
- 3 хлопка — здороваемся спинками.

Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст гиперактивному ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение. Смена партнеров по игре поможет избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

##### **2. Упражнение «Слепой и поводырь»**

Цель: Развитие чувства доверия и взаимной ответственности между членами группы.

Инструкция: Играющие разбиваются на пары. Один с закрытыми глазами стоит впереди. Другой на расстоянии вытянутой руки, чуть касаясь спины впереди стоящего, встает с закрытыми глазами. Поводырь сначала медленно начинает передвигаться по помещению, «слепой» следует за ним, стараясь не потеряться, Затем траектория и скорость движения увеличивайся. Упражнение выполняется 5 минут, затем пары меняются ролями.

##### **3. Упражнение «Скала»**

Цель: Развитие чувства доверия и ответственности друг к другу.

Инструкция: На полу чертится линия. Вся группа выстраивается в один ряд так, чтобы носки обуви касались края этой линии. Стоящий на левом (или правом) краю участник начинает двигаться в сторону противоположного фланга лицом к другим участникам. Движение должно совершаться так, как будто этот человек передвигается по краю пропасти: нельзя пятками засту-

пять за внешнюю границу линии. Участник, заступивший за край, начинает движение сначала.

#### **4. Упражнение «Свеча»**

Цель: Развитие доверия.

Инструкция: Встаньте в круг очень близко друг к другу. Это не обычный круг, а волшебный. Все встают в круг, вытягивают руки ладонями вперёд. Выбирается желающий побыть в центре. Он встаёт в центр круга и закрывает глаза. По команде ведущего, доброволец, не отрывая ног от пола, падает на ладони стоящих в круге. Участники осторожно придерживают добровольца за плечи и осторожно передают следующему. В результате, каждый боится другого, и человек в центре двигается по кругу.

#### **5. Упражнение «Добрые пожелания»**

Цель: Развитие доверительных отношений в группе.

Инструкция: В конце занятия дети желают друг другу по кругу что-нибудь хорошее и приятное.

#### **6. Подведение итогов занятия.**

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

### **Занятие №5**

Тема: «Путешествие в мир эмоций и чувств»

Цель: Формирование и развитие способностей к рефлексии и эмпатии.

Задачи:

1. Формирование понятий «эмоции» и «чувства».
2. Развитие способности понимать свои чувства и чувства других людей.
3. Повышение сплочённости группы детей.

#### **Ход занятия**

##### **1. Упражнение-активатор «Печатная машинка»**

Цель: Сплочение детского коллектива.

Инструкция: Ведущий распределяет между детьми буквы алфавита. Затем ведущий произносит какое-то слово, а игроки «распечатывают» его на «печатной машине»: сначала первая «буква» хлопает в ладоши, потом вторая и т.д.

##### **2. Беседа «Что такое эмоции и чувства»**

Ход беседы: Спросить детей, что такое эмоции и чувства, какие эмоции и чувства они знают. Что вы делаете, когда у вас плохое настроение? Почему оно появляется? Что ты делаешь, когда у тебя хорошее настроение? Попросить ребенка узнать эмоции людей, изображенных на картинках.

##### **3. Упражнение «Классификация чувств»**

Цель: Развитие способности распознавать чувства других людей.

Инструкция: Ребенок рассматривает те же карточки и раскладывает их по следующим признакам:

- какие нравятся;

- какие не нравятся.

Затем необходимо назвать эмоции, изображенные на карточках, поговорить, почему он так их разложил.

#### **4. Упражнение «Угадай эмоцию»**

Цель: Развитие эмпатии.

Инструкция: Дети садятся в круг. Ведущий передает ребёнку мяч и показывает на лице какую-нибудь эмоцию. Дети должны гадать, что это. Потом следующий участник передает мяч уже со своей задуманной эмоцией и т.д.

#### **5. Упражнение «Передай с чувством»**

Цель: Развитие невербального способа общения, эмпатии.

Инструкция: Педагог говорит детям: «Представьте, что этот мячик только что родившийся цыплёнок. Передайте его бережно, нежно. А теперь представьте, что это горячая картошка и т.д.»

#### **6. Подведение итогов занятия.**

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

### **Занятие №6**

Тема: «Путешествие в мир эмоций и чувств»

Цель: Формирование и развитие способностей к рефлексии и эмпатии.

Задачи:

1. Снижение эмоционального напряжения.
2. Развитие способности понимать свои чувства и чувства других людей.
3. Повышение сплочённости группы детей

#### **Ход занятия**

##### **1. Упражнение-активатор «А я еду!»**

Цель: Снижение эмоционального напряжения, повышение настроения.

Инструкция: Участники игры сидят на стульях по кругу, одно место не занято никем. В центре – водящий. Все участники во время игры пересаживаются по кругу против часовой стрелки. Игрок, сидящий около пустого стула, пересаживается на него со словами «А я еду».

Следующий игрок – со словами «А я тоже». Третий участник говорит «а я заяц» и, левой рукой ударяя по пустому стулу, называет имя человека, сидящего в кругу. Тот, чьё имя произнесли, должен как можно быстрее перебежать на пустой стул. Задача водящего – успеть занять стул быстрее того, кого назвали. Кто не успел, становится водящим. Игра начинается заново.

##### **2. Упражнение «Зеркало»**

Цель: Развитие невербального общения, эмпатии.

Инструкция: Группы делятся на пары. Один из детей зеркало, а другой тот, который в него смотрит. Задача зеркала повторять все движения смотрящего в него. Затем дети меняются ролями.

##### **3. Упражнение «Согласованность мыслей» (коллективный рисунок)**

Цель: Развитие совместной деятельности, сплочение коллектива, диагностика отношений.

Инструкция: Педагог даёт детям задание нарисовать на листе ватмана рисунок группы. Обсуждение, что каждый ребёнок чувствовал, когда рисовал. Кто мешал ему. Получилось ли у них то, что они задумали.

#### **4. Упражнение «Руку выше»**

Цель: Устранение эмоционального напряжения, повышение сплоченности группы.

Инструкция: Ведущий говорит следующие слова и показывает соответствующие движения, а все дети повторяют за ним.

*Руку выше, палец в рот,*

*А теперь наоборот.*

*Волос дыбом поднимите,*

*Ухо к уху прислоните,*

*За руки возьмитесь дружно.*

*А зачем вам это нужно?...*

*Потому что это ДРУЖБА!*

#### **5. Подведение итогов занятия.**

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

### **Занятие №7**

Тема: «Чего мы боимся?»

Цель: Снижение уровня тревожности.

Задачи:

1. Формирование понятий: «волнение», «страх», «уверенность».
2. Снижение эмоционального и мышечного напряжения
3. Повышение сплочённости детского коллектива.

#### **Ход занятия**

##### **1. Упражнение-активатор «Коллективный хлопок»**

Цель: Сплочение детского коллектива.

Инструкция: Педагог задаёт определенный темп счётом «1, 2, 3, 4, 5...» и постукивает карандашом по столу. После последнего, пятого, сигнала нужно мысленно продолжить счёт до заранее оговоренного числа (10, 15...) и произвести хлопок в ладоши. Команда побеждает, когда дружно и согласованно выполнила хлопок.

##### **2. Беседа «Что такое волнение и страх»**

Ход беседы: Детям даются понятия «волнение» и «страх». Взрослый спрашивает: «А когда люди боятся? А когда вы боялись? А когда волнуетесь? Мешают ли вам страх и волнение?»

##### **3. Упражнение «Путаница»**

Цель: Сплочение детского коллектива.

Инструкция: Выбирается водящий, который выходит из комнаты. Остальные дети берутся за руки и становятся в круг. Не разжимая рук, они начинают запутываться, кто как может. Затем водящий заходит в комнату и пытается распутать то, что получилось, также не разжимая рук.

#### **4. Упражнение «Рисунок на спине»**

Цель: Развитие чувства эмпатии, сплочение группы.

Инструкция: Дети садятся в круг, повернувшись друг к другу спиной по часовой стрелке. Сзади сидящий рисует на спине, а впереди сидящий угадывает, что это было. Важно, чтобы прикосновения были нежными и ласковыми, чтобы человеку было приятно. Потом дети поворачиваются против часовой стрелки и рисуют рисунки благодарности на спине соседа.

#### **5. Упражнение «Спокойствие, только спокойствие!»**

Цель: Научить ребенка сохранять спокойствие в самых разных ситуациях при испуге, удивлении, неожиданности, отвращении.

Инструкция: Попросите ребенка вспомнить какое-нибудь простое, всем известное стихотворение. Сейчас он должен будет читать его максимально спокойно, проговаривая по одной строчке, что бы ни происходило вокруг. А происходить вокруг будет то, что вы сумеете придумать страшного и неприятного.

"Ехал грека через реку". А вы тем временем подкрадетесь сзади и хлопнете в ладоши. Но отец должен спокойно продолжить: "Видит грека: в реке рак". Тогда вы можете выключить свет или даже неожиданно толкнуть ребенка в плечо. В общем, так вы будете "издеваться над маленьким" до последней строчки стихотворения

#### **6. Упражнение «Импульс»**

Цель: Сплотить коллектив детей.

Инструкция: Участники стоят в кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Импульс передается по кругу, пока не вернется к автору.

#### **7. Подведение итогов занятия.**

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

### **Занятие №8**

Тема: «Чего мы боимся?»

Цель: Снижение уровня тревожности.

Задачи:

1. Снижение эмоционального и мышечного напряжения
2. Повышение сплочённости детского коллектива.
3. Развитие рефлексивных способностей.

### **Ход занятия**

### **1. Упражнение-активатор «Импульс»**

Цель: Сплотить коллектив детей.

Инструкция: Участники стоят в кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Импульс передается по кругу, пока не вернется к автору.

### **2. Упражнение «Нарисуй свой страх»**

Цель: Снижение уровня тревожности и количества страхов.

Инструкция: Нарисуй свой страх. Где он живёт? Какой он по характеру? Когда он появился? Как он к тебе относится? Он полезен? Хотел ли ты с ним больше не встречаться?

### **3. Упражнение «Стряхни»**

Цель: Формирование способности преодолевать неудачи, снятие отрицательных эмоциональных переживаний

Инструкция: Взрослый объясняет ребенку, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Наверняка ты видел, как отряхивается промокшая собака. Он трясет спиной головой так сильно, что вся вода брызгами разлетается в стороны. Ты можешь сделать примерно тоже самое. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти, плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе – слетает с вас, как вода с собаки. Потом отряхните ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь, все бодрее и веселее, будто заново родились.

### **4. Упражнение «Спасибки»**

Цель: Развитие рефлексивных способностей и чувства благодарности.

Инструкция: После окончания занятия предложить ребенку подарить друг другу так называемые «спасибки» - это небольшие листочки бумаги, какой-нибудь интересной формы. На которых пишется то, за что можно сказать спасибо ребенку, взрослому и даже себе за это занятие.

### **5. Подведение итогов занятия.**

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

## **Занятие №9**

Тема: «Как быть уверенным, но не самоуверенным».

Цель: Снижение эмоционального напряжения. Повышение самооценки и формирование уверенности в себе.

Задачи:

1. Устранение мышечного и эмоционального напряжения.
2. Разграничение понятий уверенности и самоуверенности.
3. Развитие навыков саморегуляции.
4. Повышение самооценки.

## Ход занятия

### 1. Упражнение-активатор «Ритмичные хлопки»

Цель: Сплочение коллектива детей.

Инструкция: Ведущий прохлопывает в ладоши простой ритм. Детям нужно его повторить. Каждый из детей последовательно хлопает 1 раз, так вся группа должна прохлопать заданный ритм.

### 2. Беседы на темы: «Каким должен быть уверенный человек», «Чем отличается уверенность от самоуверенности»

План беседы: Спросить ребенка, каким должен быть уверенный человек? Узнать его представления об уверенности. Рассказать ребенку, что такое уверенность, кто такой уверенный человек. Поговорить о том, что такое самоуверенность, чем отличается уверенность от самоуверенности.

### 3. Упражнение «Пластилин-силач»

Цель: Отреагирование эмоций и агрессивных тенденций, снятие напряжения.

Материал: Пластилин, лист картона.

Инструкция: Ребёнок, отрывая небольшие кусочки пластилина, размазывает их по листу, создавая тоненький слой, при желании может соскоблить его с листа с помощью ножечка для пластилина, что требует дополнительных физических и эмоциональных сил.

### 4. Упражнение «Паутинка»

Цель: Сплочение коллектива.

Инструкция: Ведущий берёт клубок ниток и говорит: «Сядьте в круг. Сейчас у каждого из вас есть возможность рассказать что-нибудь о себе, например, чем ты любишь заниматься и т.п.» Эту игру начинает ведущий. Он берёт клубок ниток и, сказав что-то о себе, зажимает свободный конец нити в руке и передаёт его ребёнку. Так постепенно образуется паутина из ниток. Можно обсудить следующие вопросы: «На что похожа наша паутинка? Почему она у нас получилась такой?»

### 5. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

## Занятие №10

Тема: «Как быть уверенным, но не самоуверенным»

Цель: Снижение эмоционального напряжения. Повышение самооценки и формирование уверенности в себе.

Задачи:

1. Устранение мышечного и эмоционального напряжения.
2. Развитие навыков саморегуляции.
3. Повышение самооценки.

## Ход занятия

### 1. Упражнение-активатор «Контакт»

Цель: Развитие саморегуляции, повышение эмоционального настроения.

Инструкции: Один из игроков загадывает слово и говорит, на какую букву оно начинается. Все остальные должны разгадать слово. Например, ведущий говорит, что слово начинается с буквы «л». Для того, чтобы ведущий открыл вторую букву, необходимо подобрать слово на букву «л» и дать ему небольшую характеристику. Например, кто-то из игроков говорит: «Это есть ночью на небе». Кто догадался, говорит «контакт» и вместе с игроком, который давал характеристику, считают до 10 и называют слово. Если слова оказались разными, тогда игроки продолжают подбирать слова на букву «л». Если слова совпали, тогда ведущий называет следующую букву, например букв «а» и тогда образуется слог «ла». Теперь начинают подбирать слова на этот слог, давая характеристику им, считать до 10 и т.д. Ведущий тоже может отгадывать слова, которые участники характеризуют. Если он отгадает, тогда придётся подбирать новые слова. В этой игре ведущему важно, чтобы его слово как можно дольше не могли разгадать.

## **2. Упражнение «Менялки»**

Цель: развитие коммуникативных навыков, активизация детей.

Инструкция: Игра проводится в кругу, участники выбирают водящего, который встает и выносит свой стул за круг, таким образом получается, что стульев на один меньше, чем играющих. Далее ведущий говорит: Меняются местами те, у кого ... (светлые волосы, часы и т. д.). После этого имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами, в то же время водящий старается занять свободное место. Участник игры, оставшийся без стула, становится водящим.

## **3. Упражнение «Солнышко»**

Цель: Повышение самооценки.

Инструкция: Предложите ребенку представить, что он сейчас очень замерз и его необходимо согреть. Вы, в свою очередь возьмете на себя роль солнышка. Вместо лучиков можно взять в руки несколько цветных карандашей. И каждый раз говоря ребенку какой он хороший и за что его можно уважать, дарить ему этот лучик тепла. Затем спросить у ребенка, что он чувствовал, и смог ли он согреться.

## **4. Упражнение «Запачкаться с удовольствием»**

Цель: Снижение эмоционального напряжения.

Инструкция: Предложить ребёнку порисовать руками, локтем, пальцами ног, носом, а можно разрисовать лицо и руки, затем дать краске высохнуть и почувствовать и потрогать как оно теперь, когда замазано? Вопросы для обсуждения: Было ли тебе приятно? До какой поры было приятно? Хочется ли тебе всегда ходить запачканным и другие.

## **5. Упражнение «Подарок»**

Цель: развитие невербальных способов общения.

Инструкция: В конце занятия, обязательно необходимо похвалить ребенка за его успехи. И предложить ребенку подарить друг другу подарок, но необыкновенный... Сначала ребенок должен придумать и изобразить что же он хо-

тел подарить при помощи мимики и жестов, то есть без слов, а взрослый должен угадать. Затем наоборот взрослый дарит подарок ребенку.

#### **6. Подведение итогов занятия.**

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

### **Занятие №11**

Тема: «Мой характер»

Цель: Развитие адекватного самовосприятия детей.

#### Задачи:

1. Снижение мышечного и эмоционального напряжения.
2. Формирование понятия «характер».
3. Развитие способности видеть свои достоинства и недостатки;
4. Повышение самооценки.

#### **Ход занятия**

##### **1. Упражнение-активатор «Импульс»**

Цель: Сплотить коллектив детей.

Инструкция: Участники стоят в кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Импульс передается по кругу, пока не вернётся к автору.

##### **2. Беседы «Каким должен быть хороший человек», «Мои достоинства и недостатки»**

План беседы: Спросить, что такое характер, какие черты характера существуют. Спросить, кто такой хороший человек, какими качествами он обладает. Спросить ребенка, какие положительные черты есть у него, какие отрицательные, как отрицательные черты характера мешают ему в жизни, если мешают, какие достоинства и недостатки есть у его друзей. Объяснить ребенку, что у каждого человека есть достоинства и недостатки, обсудив поговорку «В чужом глазу соринку видишь, а в своем и бревно не замечаешь».

##### **3. Упражнение «Волшебная рука»**

Цель: Развитие самовосприятия. Научить детей видеть свои достоинства и недостатки.

Инструкция: На листе бумаги обвести свою руку. На пальчиках ребенок пишет свои хорошие, на его взгляд, качества, а на ладошке то, что ты хочешь изменить. Провести анализ данной игры.

##### **4. Упражнение «Движения наоборот»**

Цель: Преодоление чувства неуверенности.

Инструкция: Выбирается желающий из группы детей. Он встаёт по середине комнаты и показывает какое-либо движение, а остальные должны делать всё наоборот. Если водящий поднимают руку, то все остальные её опускают, если он быстро махнёт рукой справа налево, то остальные должны махнуть

медленно слева направо, т.е. делать все движения наоборот. Затем обсуждается, что чувствовал каждый из участников.

#### **5. Упражнение «Комплименты»**

Цель: Повышение самооценки, развитие способности видеть положительные качества в других людях.

Инструкция: Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, За что-то похвалить. Принимающий кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он дарит комплимент своему соседу, упражнение проводится по кругу.

Примечание: Некоторые дети не могут сказать комплимент, им необходимо помочь. Можно вместо похвалы просто сказать «вкусное», «сладкое», «цветочное», «молочное» слово.

Если ребенок затрудняется сделать комплимент, не ждите, когда загрузит его сосед, скажите комплимент сами.

#### **6. Подведение итогов занятия.**

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

### **Занятие №12**

Тема: «Мой характер»

Цель: Развитие адекватного самовосприятия детей.

Задачи:

1. Снижение мышечного и эмоционального напряжения.
2. Формирование понятия «характер».
3. Развитие способности видеть свои достоинства и недостатки;
4. Повышение самооценки.

#### **Ход занятия**

##### **1. Упражнение-активатор «Настроение как погода»**

Цель: Развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Участники игры по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнения лучше взрослому: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?» Упражнение проводится по кругу. Взрослый обобщает, какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т. д. Интерпретируя ответы детей, учтите, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

##### **2. Упражнение «Павлин» (групповая аппликация);**

Цель: Повышение самооценки и развитие адекватного самовосприятия.

Инструкция: Детям читается притча «Ворона и павлин» и предлагается сделать общую аппликацию «Павлин». Сам павлин нарисован заранее на отдельном листке, а дети вырезают перья. Для этого детям предоставляется цветная бумага. Каждое перо символизирует какое-нибудь качество или спо-

собность, которую ребёнок в себе ценит. Это качество записывается на перо. Каждый участник может сделать сколько угодно перьев. Все перья затем укладываются в хвост павлина.

### ***Притча «Про павлина и ворону».***

В парке дворца на ветке апельсинового дерева опустилась чёрная ворона. По ухоженному газону шествовал павлин. Ворона прокаркала: «Как вообще можно позволять такой странной птице входить в этот парк. Он вступает так важно, что можно подумать — это сам султан, а при этом у него невероятно некрасивые ноги. А его перья, что за жуткий голубой цвет! Такой цвет я бы никогда не надела. Он тянет за собой свой хвост, как будто о лиса». Ворона прекратила делать замечания и выжидательно замолчала. Павлин некоторое время ничего не говорил, а затем начал, грустно улыбаясь: «Я думаю, что твои слова не соответствуют действительности. То, что ты видишь во мне плохого, основывается на неправильном понимании. Ты говоришь, я важничая, потому что я прямо держу свою голову, так что перья на плечах топорщатся, и на шее появляется второй подбородок. В действительности, я совсем не важничая. Я знаю свои недостатки, и я знаю, что мои ноги покрыты сморщенной кожей. Это меня сильно огорчает, поэтому я и держу голову так высоко, чтобы не видеть своих ужасных ног. Ты видишь только мои недостатки, а на мои достоинства и на мою красоту ты закрываешь глаза. Ты не задумывалась над этим? То, что ты называешь ужасным, людям очень нравится во мне».

### ***3. Упражнение «Руку выше...»***

**Цель:** Устранение эмоционального напряжения, повышение сплоченности группы.

**Инструкция:** Ведущий говорит следующие слова и показывает соответствующие движения, а все дети повторяют за ним.

*Руку выше, палец в рот,  
А теперь наоборот.  
Волос дыбом поднимите,  
Ухо к уху прислоните,  
За руки возьмитесь дружно.  
А зачем вам это нужно?...  
Потому что это ДРУЖБА!*

### ***4. Подведение итогов занятия.***

**Цель:** развитие рефлексивных способностей.

**Инструкция:** Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

## **Занятие №13**

**Тема:** «Как стать смелее?»

**Цель:** Снижение тревожности и формирование уверенного поведения.

**Задачи:**

1. Снижение мышечного и эмоционального напряжения.

2. Формирование понятия смелого человека.
3. Развитие коммуникативных навыков.
4. Повышение самооценки.

### **Ход занятия**

#### **1. Упражнение-активатор «Контакт»**

Цель: Развитие саморегуляции, повышение эмоционального настроения.

Инструкции: Один из игроков загадывает слово и говорит, на какую букву оно начинается. Все остальные должны разгадать слово. Например, ведущий говорит, что слово начинается с буквы «л». Для того, чтобы ведущий открыл вторую букву, необходимо подобрать слово на букву «л» и дать ему небольшую характеристику. Например, кто-то из игроков говорит: «Это есть ночью на небе». Кто догадался, говорит «контакт» и вместе с игроком, который давал характеристику, считают до 10 и называют слово. Если слова оказались разными, тогда игроки продолжают подбирать слова на букву «л». Если слова совпали, тогда ведущий называет следующую букву, например букв «а» и тогда образуется слог «ла». Теперь начинают подбирать слова на этот слог, давая характеристику им, считать до 10 и т.д. Ведущий тоже может отгадывать слова, которые участники характеризуют. Если он отгадает, тогда придётся подбирать новые слова. В этой игре ведущему важно, чтобы его слово как можно дольше не могли разгадать.

#### **2. Беседа «Кто такой смелый человек?»**

План беседы: Спросить ребенка, кто такой смелый человек, какой он. Объяснить разницу между смелым человеком и сильным. Обсудить пословицу «сила есть — ума не надо», объяснить, что силой не добьешься желаемого в жизни. Привести примеры подвигов смелых, храбрых людей, например, примеры из художественных произведений, примеры подвигов героев войн.

#### **3. Упражнение «Луноход»**

Цель: Сплочение группы.

Инструкция: Доброволец встает на четвереньки начинает ползать и говорить: «Я — Луноход -1!» Тот, кто рассмеётся, станет следующим луноходом, ползает и говорит: «Я—Луноход-2!», и т.д., пока все участники не станут луноходами.

#### **4. Упражнение «Пахвалилки»**

Цель: Повышение самооценки.

Инструкция: Заранее изготавливаются карточки, на которых зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие. Ребенок должен озвучить карточку, причем, начав словами «Однажды я...» например, помог товарищу. На обдумывание дается 1-2 минуты.

#### **5. Подведение итогов занятия.**

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

## Занятие №14

**Тема:** «Как стать смелее?»

**Цель:** Снижение тревожности и формирование уверенного поведения.

**Задачи:**

1. Снижение мышечного и эмоционального напряжения.
2. Формирование понятия смелого человека.
3. Развитие коммуникативных навыков.
4. Повышение самооценки.

### Ход занятия

#### 1. Упражнение-активатор «Коллективный счёт»

**Цель:** Выявление уровня сплоченности группы.

**Инструкция:** Участники стоят по кругу, опустив головы вниз и, естественно, не глядя друг на друга. Задача группы – называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнёт счёт и кто назовёт следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербально и не вербально); во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует начать счёт заново.

#### 2. Упражнение «Тропинка»

**Цель:** Сплочение группы.

**Инструкция:** Дети свободно передвигаются по комнате. По команде «Копна» все сбегаются в круг, поднимают над головой руки, наклоняются вперёд и соединяют кончики пальцев с другими детьми, по команде «Кочка» дети присаживаются, а по команде «болото» должны встать все в круг, взявшись за руки.

#### 3. Упражнение-визуализация «Путешествие на облаке»

**Цель:** снизить уровень мышечного напряжения, снизить уровень личностной тревожности.

**Материалы:** В качестве сопровождения желательно использовать спокойную инструментальную музыку.

**Инструкция:** Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните...

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твоё лицо?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твоё облако перенесет тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно "увидеть" это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... (30 секунд.)

Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, на твое место в классе. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покачало... Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе... Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

#### **4. Упражнение «Доброе животное»**

**Цель:** Сплочение детского коллектива.

**Инструкция:** Сейчас все мы встанем в круг и возьмемся за руки. Представьте, что все мы сердце одного большого доброго животного. Мы дружно делаем шаг вперед, а потом назад, вперед-назад. Слышите, как стучит сердце доброго животного? А теперь каждый из вас может взять себе кусочек этого сердца, чтобы доброе животное всегда было с вами.

Теперь вы окончательно расколдованы, потому что, пройдя через все испытания, сумели стать дружными.

#### **5. Подведение итогов занятия.**

**Цель:** развитие рефлексивных способностей.

**Инструкция:** Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

### **Занятие №15**

**Тема:** «Ледяное сердце»

**Цель:** Диагностика межличностных отношений в группе.

**Задачи:**

1. Диагностика социального статуса в группе каждого ребёнка.
2. Развитие коммуникативных навыков (в том числе невербальных средств общения).
3. Воспитание чувства сплочённости, коллективизма; умения поддерживать и помочь друг другу.

#### **Ход занятия**

##### **1. Введение в игровую ситуацию группы**

**Цель:** Организация детей на сотрудничество друг с другом.

**Инструкция:** Дети зачитывают следующее письмо: «Ваш учитель заколдован. Чтобы его расколдовать, надо отправиться в Волшебную страну и пройти через суровые испытания. Если сумеете преодолеть их, то учитель сможет вернуться к вам целым и невредимым».

Что будем делать? Как вы думаете, что нам обязательно пригодится в сказке и поможет в нелёгких испытаниях? (поддержка и помощь друг другу, дружба и взаимовыручка).

Чаще всего дети дают достаточно быстрый и единогласный ответ, что они готовы отправиться в Волшебную страну, для того чтобы расколдовать и вернуть своего учителя.

Итак, мы отправимся с вами в Волшебную страну, потому что в нее можно попасть только раз в тысячу лет. А сегодня именно тот день, когда это можно сделать и попытаться спасти вашего учителя. В Волшебную страну мы можем попасть, перемещаясь по волшебным следам, следующим образом: сна-

чала все должны встать друг за другом, положив руги на плечи впереди стоящего человека и перемещаться, переходя с одного следа на другой по направлению к Волшебной стране, таким образом, чтобы все уместились и никто не сошел ни с одного следа. Так мы будем продвигаться до тех пор, пока не дойдем до Волшебной страны. Необходимо помнить, что нельзя никому ступать на пол. Если кто-нибудь из вас нарушает это условие, то мы возвращаемся обратно и начинаем путь заново.

Преодолев определенное расстояние (где по условиям игры и находится Волшебная страна), ребята видят перед собой учителя, сидящего на стуле.

## **2. Упражнение «Скульптура «Зимние забавы»**

Цель: Диагностика социального статуса, развитие навыка сотрудничать.

Инструкция: Дети распределяются по парам, во время этого процесса можно увидеть, кто из детей пользуется большим авторитетом среди одноклассников, кто меньшим, а у кого существуют проблемы в отношениях с классом.

Сейчас парам необходимо обсудить, какую из зимних игр они будут показывать. Затем нужно провести совместное обсуждение между всеми парами, что они будут изображать на картине. Все пары должны представить разные забавы. Нужно постараться сделать так, чтобы ваш учитель мог быстро понять, что вы изображаете.

При выполнении этого задания важно наблюдать за тем, как проходит совместное обсуждение, удастся ли детям договориться друг с другом, кто из ребят занимает какую позицию при обсуждении: кто руководит процессом, кто конфликтует, кто разрешает конфликты и т. д.

Звучит зимняя мелодия, и пары изображают живую картину, а учитель внимательно смотрит, старается понять, какие зимние забавы показывает каждая из пар. После того как педагог угадывает все игры, ведущий подводит небольшой итог. На белом сердце появляется первый красный кусочек.

## **3. Упражнение «Загадки»**

Цель: Диагностика уровня притязаний, развитие чувства поддержки другого.

Инструкция: Вам предлагается 12 карточек с разными по сложности заданиями. В карточке № 1 — самое легкое задание, а в карточке № 12 — самое сложное. Каждому из вас надо решить для себя, какая карточка вам по силам, а затем договориться друг с другом, кто какую возьмет. За каждую правильно выполненную карточку класс получает по одному баллу. Ваша задача — постараться набрать как можно больше баллов.

Ребята приступают к распределению карточек. Карточки заготавливаются по количеству участников. Во всех карточках предложены задания одинаковой степени сложности; во время этого этапа можно диагностировать уровень притязаний у детей.

Когда карточки распределены между детьми, ведущий дает сигнал к началу игры. Сигналом служит спокойная музыка, которая позволяет настроить класс на работу и стимулирует умственную деятельность детей.

Ведущий сообщает классу, какое количество баллов они сумели набрать. Если дети набрали половину баллов от количества учащих, значит, выполнили поставленную перед ними задачу. Если баллов недостаточно, детям пред-

лагают три дополнительные сложные загадки, которые нужно постараться отгадать.

По завершении этого на экране появляется еще одна красная часть сердца.

#### **4. Упражнение «Чувства-антонимы»**

Цель: Диагностика лидерских качеств.

Инструкция: Следующее испытание называется «Противоположные слова».

Все вы, наверное, знаете, что в русском языке есть слова-антонимы, т. е. слова, противоположные по смыслу. Сейчас на экране перед вами появится список слов, к которым вам надо будет подобрать слова-антонимы.

Ребятам предлагается список слов, обозначающих разные чувства и особенности людей (любовь, радость, несчастье, жестокость, трусость, трудолюбие, стыд, злость, удовольствие). Дети начинают выполнять предложенное задание.

При выполнении этого задания интересно понаблюдать за тем, кто из ребят возьмет инициативу в свои руки: будет зачитывать слова, вести обсуждение. Важно также обратить внимание на поведение других детей.

Класс произносит противоположные слова. В конце этого задания появляется последний красный кусочек. Сердце полностью становится красным.

#### **5. Упражнение «Шифровка»**

Цель: Развитие способности к сотрудничеству.

Инструкция: Чтобы сердце учителя до конца оттаяло, и мы смогли услышать его стук, надо расшифровать волшебное заклинание. Сейчас каждый из вас получит шифровку, в которой зашифровано одно или несколько слов. Класс сумеет разгадать волшебное заклинание, если каждый из вас правильно расшифрует свои слова. Посмотрите в карточки, слова в них зашифрованы при помощи цифр, вверху листа находится ключ к шифру. Для того чтобы вы могли правильно выполнить задание, нужно сначала писать под каждой цифрой зашифрованного слова буквы, пользуясь ключом к шифру, таким образом, вы сможете понять, какие слова написаны на карточке. На выполнение дается 5 минут. Необходимо сделать шифровки по количеству участников, с зашифрованными словами заклинания:

*Потрудились мы как нужно,*

*Трудности прошли все дружно.*

*Стоит вместе нам сплотиться,*

*Может чудо получиться.*

#### **6. Подведение итогов занятия.**

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

### **Занятие №16**

Тема: «Почему люди злятся?..»

Цель: Отслеживание и контроль своих импульсивных агрессивных поступков.

## **Задачи:**

1. Формирование понятий «раздражение», «злость», «гнев».
2. Снижение эмоциональное и мышечное напряжение.
3. Развитие способности определять своё эмоциональное состояние.

## **Ход занятия**

### **1. Упражнение-активатор «Я вижу»**

**Цель:** Развитие наблюдательности и безоценочности в восприятии других людей.

**Инструкция:** Сидя в круге, участники наблюдают за поведением других и, по очереди говорят, что они видят относительно любого из участников. Например, «Коля сидит, положив ногу на ногу», «Катя улыбается». Ведущий следит за тем, чтобы не использовались оценочные суждения и умозаключения. После выполнения упражнения обсуждается, часто ли наблюдалась тенденция использовать оценки, было ли сложным это упражнение, что чувствовали участники.

### **2. Упражнение «Толкалки»**

**Цель:** научить детей контролировать свои движения, выразить безопасным способом свою агрессию.

**Инструкция:** Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По сигналу ведущего начните толкать своего напарника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвинет вас с места, вернитесь в исходное положение. Отставьте одну ногу назад и вы почувствуете себя более устойчиво. Тот, кто устанет, может сказать: «Стоп». Время от времени можно вводить новые варианты игры: толкаться, скрестив руки; толкать партнера только левой рукой; толкаться спиной к спине.

### **3. Упражнение «Нарисуй свой гнев»**

**Цель:** взаимодействие ребёнка с собственным гневом, снижение эмоционального напряжения, научение безопасным способам выражения агрессии.

**Инструкция:**

1. Попросите ребенка подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает максимальное чувство гнева, агрессии с его стороны.
2. Попросите ребенка отметить, в каких частях тела он максимально ощущает гнев. Обсудите это с ребенком.
3. Когда ребенок будет рассказывать о своих ощущениях, спросите его: «На что похож твой гнев?», «Можешь ли ты изобразить его в виде рисунка?»

Часто чувство гнева ассоциируется у детей с огненной лавой, разбушевавшимся вулканом, черным ураганом, драконом, разъяренным тигром, пантерой или конкретным обидчиком, который вызвал столь сильные негативные чувства.

4. Важно обсудить с ребенком его рисунок, проявляя при этом искренний интерес, и отметить:

- что изображено на рисунке;
- что чувствовал ребенок, когда рисовал свой гнев;

- может ли он поговорить от лица своего рисунка (для выявления скрытых мотивов и переживаний);

- изменилось ли его состояние, когда он полностью прорисовал рисунок.

5. Далее спросите ребенка, что ему хочется сделать с этим рисунком.

Некоторые дети мнут рисунок, некоторые рвут и выбрасывают, кто-то бьет по нему, но большинство детей отмечают, что их «рисунок уже стал другим» (как правило, меняется цвет, размер рисунка, а иногда само содержание в позитивную сторону. В этом случае стоит попросить ребенка изобразить измененный вариант):

- что он чувствует, когда рисует новый вариант;

- попросить поговорить от лица нового рисунка;

- каким стало его состояние теперь.

6. Часто дети в ходе рисования начинают высказывать все, что они думают по поводу все ситуации и своего обидчика. Не нужно мешать им, поскольку чем полнее они выскажутся, тем более это будет способствовать изменению образа в позитивную сторону, а следовательно, позитивному их эмоциональному состоянию в целом.

#### **4. Упражнение «Солдат и тряпичная кукла»**

Цель: Снижение мышечного и эмоционального напряжения.

Инструкция: Предложите ребенку представить, что он солдат. Вспомните вместе с ним, как нужно стоять на плацу, - вытянувшись в струнку и замерев. Пусть игрок изобразит такого военного, как только вы скажете слово "солдат". После того как ребенок постоит в такой напряженной позе, произнесите другую команду - "тряпичная кукла". Выполняя ее, мальчик или девочка должны максимально расслабиться, слегка наклониться вперед так, чтобы их руки болтались, будто они сделаны из ткани и ваты. Помогите им представить, что все их тело мягкое, податливое. Затем игрок снова должен стать солдатом.

Примечание. Заканчивать такие игры следует на стадии расслабления, когда вы почувствуете, что ребенок достаточно отдохнул.

#### **5. Упражнение «Ипподром»**

Цель: Снижение эмоционального напряжения.

Инструкция:

Ведущий: Есть ли у вас ладони? Покажите.

Играющие показывают свои ладошки.

Ведущий: А колени? Хлопните ладошками по коленям.

Играющие хлопают ладонями по коленям.

Ведущий: Отлично. Именно так выходят кони на поле ипподрома. Повторяйте движения за мной.

Играющие вместе с ведущим размеренно хлопают по коленям, имитируя топот копыт.

Ведущий: Кони выходят на старт. Трибуны режут.

Играющие имитируют крики и возгласы поддержки.

Ведущий: Внимание! На старт! Марш!

Играющие вместе с ведущим постепенно убыстряют "бег".

Ведущий: Барьер!

Играющие делают один хлопок сразу двумя ладонями.

Ведущий: Двойной барьер!

Играющие делают два хлопка сразу двумя ладонями.

Ведущий: Бежим по мостовой.

Играющие вместе с ведущим поочередно ударяют себя кулаками в грудь.

Ведущий: Бежим по траве.

Играющие трут ладонью о ладонь.

Ведущий: Трибуны пани.

Девочки кричат слова поддержки свои коням: "Давай, давай!", "Эгей!" и так далее.

Ведущий: Трибуны панов.

Мальчики кричат слова поддержки свои коням: "Давай, давай!", "Эгей!" и так далее.

Ведущий: Скоро финиш.

Играющие вместе с ведущим убыстряют удары по коленям.

Ведущий: Финиш! Награждение победителей!

Все хлопают в ладоши.

#### **6. *Подведение итогов занятия.***

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

### **Занятие №17**

Тема: «Почему люди злятся?..»

Цель: Отслеживание и контроль своих импульсивных агрессивных поступков.

#### **Задачи:**

1. Снижение эмоциональное и мышечное напряжение.
2. Развитие способности определять своё эмоциональное состояние.
3. Формирование безопасных способов выражения агрессии.

#### **Ход занятия**

##### **1. *Упражнение-активатор «Импульс»***

Цель: Сплотить коллектив детей.

Инструкция: Участники стоят в кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Импульс передается по кругу, пока не вернётся к автору.

##### **2. *Упражнение «Угадай прикосновение»***

Цель: Развитие доверительных отношений между детьми.

Инструкция: Одному участнику завязывают глаза, перед ним ставят 3-4 человек. Ведущий должен угадать, кто к нему прикоснулся.

##### **3. *Сказка «Чудо-Кактус»***

Цель: Гармонизация эмоционального состояния, сенсорная стимуляция. Проработка агрессии.

Материал: Терапевтическая сказка «Чудо-кактус», пластилин, зубачистки, шаблоны цветов из разноцветной бумаги.

### ***Чудо-кактус***

На золотых песчаных просторах жил сердитый кактус. Он был таким мрачным и колючим, что вокруг него образовалась огромная невидимая преграда. И всякий, кто приближался к нему ближе, чем его колючки, каждый раз «ой-кал» от неприятных уколов. Поэтому все в округе называли кактус «Дерущаяся Злюка». Из-за всех углов только и слышалось: «Ты не ходи этой дорогой, там Дерущаяся Злюка опять подрался!», «Дерущуюся Злюку чаще нужно наказывать, вот тогда он перестанет вредничать». Но надо сказать, что после таких слов колючки у кактуса росли ещё больше и становились на много острее, чем были. И в тот момент, когда колючки стали совсем огромными, а солнце очень жарким, вдруг пошёл дождь. Его капли были такими большими и свежими, что все обитатели песчаных просторов стали бегать под дождём, прыгать через лужи и громко смеяться. Спустя какое-то время дождь закончился. Выглянуло солнышко и стало щекотать своими лучами обитателей песчаных просторов... И тут один из участников такого веселья заметил, что на кактусе стали появляться красивые цветы. Тогда он подошёл к Дерущейся Злюке, стал смеяться и петь песни. Цветов на кактусе становилось всё больше, а колючки становились меньше. Увидев это, все жители стали петь песни и смеяться, встав как можно ближе к Дерущейся Злюке. О чудо! Колючки исчезли совсем. Теперь на кактусе было много красивых ароматных цветов, а Дерущуюся Злюку все стали называть ЧУДО-КАКТУС.

Инструкция: После прослушивания сказки ребёнок лепит кактус, протыкает его зубочистками, украшает цветами.

### ***4. Упражнение «Подарок»***

Цель: развитие невербальных способов общения.

Инструкция: В конце занятия, обязательно необходимо похвалить ребенка за его успехи. И предложить ребенку подарить друг другу подарок, но необыкновенный. Сначала ребенок должен придумать и изобразить что же он хотел подарить при помощи мимики и жестов, то есть без слов, а взрослый должен угадать. Затем наоборот взрослый дарит подарок ребенку.

### ***5. Подведение итогов занятия.***

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

## **Занятие №18**

Тема: «Спокойствие, только спокойствие»

Цель: Развитие способности контролировать проявления агрессии.

Задачи:

1. Снижение мышечного и эмоционального напряжения.

2. Развитие самоконтроля.
3. Закрепление в поведении воспитанников приемлемых способов выражения гнева.

### **Ход занятия**

#### **1. Упражнение–активатор «А я еду»**

Цель: Снижение эмоционального напряжения, повышение настроения.

Инструкция: Участники игры сидят на стульях по кругу, одно место не занято никем. В центре – водящий. Все участники во время игры пересаживаются по кругу против часовой стрелки. Игрок, сидящий около пустого стула, пересаживается на него со словами «А я еду».

Следующий игрок – со словами «А я тоже». Третий участник говорит «а я заяц» и, левой рукой ударяя по пустому стулу, называет имя человека, сидящего в кругу. Тот, чье имя произнесли, должен как можно быстрее перебежать на пустой стул. Задача водящего – успеть занять стул быстрее того, кого назвали. Кто не успел, становится водящим. Игра начинается заново.

#### **2. Упражнение «Рисунок гнева»**

Цель: взаимодействие ребёнка с собственным гневом, снижение эмоционального напряжения, научение безопасным способам выражения агрессии.

Инструкция:

1. Попросите ребенка подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает максимальное чувство гнева, агрессии с его стороны.
2. Попросите ребенка отметить, в каких частях тела он максимально ощущает гнев. Обсудите это с ребенком.
3. Когда ребенок будет рассказывать о своих ощущениях, спросите его: «На что похож твой гнев?», «Можешь ли ты изобразить его в виде рисунка?»

Часто чувство гнева ассоциируется у детей с огненной лавой, разбушевавшимся вулканом, черным ураганом, драконом, разъяренным тигром, пантерой или конкретным обидчиком, который вызвал столь сильные негативные чувства.

4. Важно обсудить с ребенком его рисунок, проявляя при этом искренний интерес, и отметить:

- что изображено на рисунке;
- что чувствовал ребенок, когда рисовал свой гнев;
- может ли он поговорить от лица своего рисунка (для выявления скрытых мотивов и переживаний);
- изменилось ли его состояние, когда он полностью прорисовал рисунок.

5. Далее спросите ребенка, что ему хочется сделать с этим рисунком.

Некоторые дети мнут рисунок, некоторые рвут и выбрасывают, кто-то бьет по нему, но большинство детей отмечают, что их «рисунок уже стал другим» (как правило, меняется цвет, размер рисунка, а иногда само содержание в позитивную сторону. В этом случае стоит попросить ребенка изобразить измененный вариант):

- что он чувствует, когда рисует новый вариант;
- попросить поговорить от лица нового рисунка;

- каким стало его состояние теперь.

6. Часто дети в ходе рисования начинают высказывать все, что они думают по поводу все ситуации и своего обидчика. Не нужно мешать им, поскольку чем полнее они выскажутся, тем более это будет способствовать изменению образа в позитивную сторону, а следовательно, позитивному их эмоциональному состоянию в целом.

### **3. Упражнение «Кричалки-шепталки-молчалки»**

Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции.

Инструкция: Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это — сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь — “кричалку” можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь — “шепталка” — можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал “молчалка” — синяя ладонь — дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует “молчанками”.

### **4. Упражнение-релаксация «Драка»**

Цель: Снижение мышечного напряжения.

Инструкция: Помогите ребенку представить такую ситуацию. Они с другом поссорились. Он страшно разозлился. Сейчас ему очень хочется задать другу хорошую трепку. Поэтому его кулаки крепко сжимаются, даже косточки побелели (пусть ребенок изобразит это, с силой сжав кулаки). Челюсти сомкнуты, в них чувствуется напряжение. (Это напряжение должен почувствовать ваш ребенок, сильно сжав зубы ) От волнения перед дракой ребенок даже дыхание затаил (попросите его в этом состоянии задержать дыхание на несколько секунд). И тут посмотрел мальчик (девочка) на своего друга и вспомнил, как тот его однажды выручил. Может быть, не стоит драться? Выдохнул ребенок и расслабился (пусть ваш ребенок сделает то же самое). Вот теперь все вопросы можно решать спокойно.

### **5. Упражнение «Менялки»**

Цель: развитие коммуникативных навыков, активизация детей.

Инструкция: Игра проводится в кругу, участники выбирают водящего, который встает и выносит свой стул за круг, таким образом получается, что стульев на один меньше, чем играющих. Далее ведущий говорит: Меняются местами те, у кого ... (светлые волосы, часы и т. д.). После этого имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами, в то же время водящий старается занять свободное место. Участник игры, оставшийся без стула, становится водящим.

### **6. Упражнение «Подарок»**

Цель: развитие невербальных способов общения.

Инструкция: В конце занятия, обязательно необходимо похвалить ребенка за его успехи. И предложить ребенку подарить друг другу подарок, но необыкновенный... Сначала ребенок должен придумать и изобразить что же он хотел подарить при помощи мимики и жестов, то есть без слов, а взрослый должен угадать. Затем наоборот взрослый дарит подарок ребенку.

### **7. Подведение итогов занятия.**

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

## **Занятие №19**

Тема: «Спокойствие, только спокойствие»

Цель: Развитие способности контролировать проявления агрессии.

Задачи:

1. Снижение мышечного и эмоционального напряжения.
2. Развитие самоконтроля.
3. Закрепление в поведении воспитанников приемлемых способов выражения гнева

### **Ход занятия**

#### **1. Упражнение-активатор «Мотор»**

Цель: Снижение эмоционально напряжения.

Инструкция: «Вы видели настоящие автомобильные гонки? Сейчас мы организуем нечто вроде автогонок по кругу. Представьте рёв гоночного автомобиля — «Рррмм!». Один из вас начинает, произнося «Рррмм!» и быстро поворачивает голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернулся, тут же «вступает в гонку» и быстро произносит своё «Рррмм», повернувшись к следующему соседу. Таким образом, рёв мотора быстро передаётся по кругу, пока не сделает полный оборот».

Когда рёв мотора пройдёт полный круг, можно становить действие и продолжить объяснение игры дальше: «У гоночного автомобиля есть и тормоза. Когда на них нажимают, раздаётся другой звук — «Иииик!». Когда кто-нибудь во время «движения автомобиля» вдруг произносит «Иииик!», он тем самым останавливает нашу машину и разворачивает её в противоположную сторону. Любой из вас может внезапно «остановить автомобиль» и заставить его двигаться в противоположную сторону. Но у каждого есть право только дважды сделать это, чтобы остальные смогли поучаствовать в игре.

#### **2. Упражнение «Кулак»**

Цель: научение ребенка способам разрешения конфликтной ситуации без применения физической силы.

Инструкция: Психолог просит ребенка разжать ему кулак. Ребенок пытается разжать кулак силой, после чего психолог просит разжать кулак другим способом. Если ребенок не знает других способов, то они меняются местами. И уже ребенку нужно разжать кулак. Тогда психолог просто начинает уговаривать ребенка разжать кулак.

После идет обсуждение игры.

#### **3. Упражнение «Узкий мост»**

Цель: Развитие конструктивных способов решения конфликтных ситуаций.

Инструкция: На полу ведущий чертит две длинные линии на некотором расстоянии друг от друга. Это будет мост. Выбираются два участника, которые идут с разных сторон моста. На середине они встретятся. Задачей каждого

является дойти до конца моста. Можно задать дополнительное условие, что оба торопятся. Ведущий обращает внимание на то, как они пройдут мост. Сумеют вежливо разойтись или один другого столкнёт. Проводится обсуждение.

#### **4. Упражнение «Как чихает слон»**

Цель: Сплочение детского коллектива.

Инструкция: Ведущий спрашивает у детей: - Вы знаете как чихает слон? А хотите узнать?

Группа делится на три равные части, и каждая из них разучивает свое слово:

- Первая группа - **ящйки**.
- Вторая группа - **хрящйки**.
- Третья группа - **поташили**.

И затем по взмаху руки ведущего, все дети кричат одновременно - но каждая группа свое слово.

Вот так чихает слон.

#### **5. Подведение итогов занятия.**

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

### **Занятие №20**

Тема: «Скажи себе STOP»

Цель: Развитие саморегуляции и самоконтроля.

Задачи:

1. Снижение мышечного и эмоционального напряжения.
2. Формирование навыков контроля и управления собственным гневом.
3. Овладение детьми некоторыми приемами саморегуляции, позволяющим сохранить эмоциональное равновесие в проблемной ситуации.

#### **Ход занятия**

##### **1. Упражнение-активатор «Контакт»**

Цель: Развитие саморегуляции, повышение эмоционального настроения.

Инструкции: Один из игроков загадывает слово и говорит, на какую букву оно начинается. Все остальные должны разгадать слово. Например, ведущий говорит, что слово начинается с буквы «л». Для того, чтобы ведущий открыл вторую букву, необходимо подобрать слово на букву «л» и дать ему небольшую характеристику. Например, кто-то из игроков говорит: «Это есть ночью на небе». Кто догадался, говорит «контакт» и вместе с игроком, который давал характеристику, считают до 10 и называют слово. Если слова оказались разными, тогда игроки продолжают подбирать слова на букву «л». Если слова совпали, тогда ведущий называет следующую букву, например букв «а» и тогда образуется слог «ла». Теперь начинают подбирать слова на этот слог, давать характеристику им, считать до 10 и т.д. Ведущий тоже может отгадывать слова, которые участники характеризуют. Если он отгадает, тогда при-

дётся подбирать новые слова. В этой игре ведущему важно, чтобы его слово как можно дольше не могли разгадать.

## **2. Беседа «Как я чувствую, что злюсь»**

Ход беседы: Педагог задает каждому ребенку вопросы: «Как ты понимаешь, что ты разозлился? Что ты хочешь сделать в такие моменты? Как ты пытаешься успокоиться и пытаешься ли?»

## **3. Упражнение «Толкалки»**

Цель: научить детей контролировать свои движения, выражать безопасным способом свою агрессию.

Инструкция: Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По сигналу ведущего начните толкать своего напарника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвинет вас с места, вернитесь в исходное положение. Отставьте одну ногу назад и вы почувствуете себя более устойчиво. Тот, кто устанет, может сказать: «Стоп». Время от времени можно вводить новые варианты игры: толкаться, скрестив руки; толкать партнера только левой рукой; толкаться спиной к спине.

## **4. Упражнение «STOP»**

Цель: научение детей навыкам контроля и управления собственным гневом (навыкам саморегуляции).

Инструкция:

1. Прежде, чем перейти к действию, скажи себе «Стоп!».

Для более эффективного усвоения навыка следует нарисовать с ребенком знак «СТОП» в виде кружка с каймой, внутри которого большими буквами написано «СТОП». Можно сделать данный знак из картона и положить его в кармашек.

Всякий раз, когда захочется ударить или толкнуть кого-либо или проявить активную вербальную агрессию, нужно дотронуться до кармашка, где лежит знак «СТОП» или просто представить его. Кайму следует раскрасить в спокойные цвета (синий, голубой, зеленый, золотистый, оранжевый) и подобрать соответствующий цвет к слову «СТОП». Сочетание цвета должно действовать на ребенка и нравиться ему.

2. Прежде чем перейти к действию, глубоко вдохни и посчитай до 10.

3. Для особо драчливых детей. Прежде чем перейти к действию, сильно сожми кулаки и разожми их. Так можно делать до 10 раз.

4. Перевод деструктивных действий с физического на вербальный план. Прежде, чем перейдешь к действию, остановись и подумай, что ты хочешь сделать.

5. Прочие правила.

К данному типу правил относятся индивидуальные правила, составленные для конкретного ребенка, в зависимости от характера проявляемой им агрессии (говорит грубо со старшими, портит вещи, больно бьет и т.д.). например, такими правилами могут быть: «Говори уважительно со старшими», «Относься бережливо к вещам», «Держи руки при себе».

Важно при составлении этих правил отказываться от отрицательной частицы «не»: «не дерись», «не ломай», «не груби» и т.д.

### **5. Упражнение-релаксация «Драка»**

**Цель:** Снижение мышечного напряжения.

**Инструкция:** Помогите ребенку представить такую ситуацию. Они с другом поссорились. Он страшно разозлился. Сейчас ему очень хочется задать другу хорошую трепку. Поэтому его кулаки крепко сжимаются, даже косточки побелели (пусть ребенок изобразит это, с силой сжав кулаки). Челюсти сомкнуты, в них чувствуется напряжение. (Это напряжение должен почувствовать ваш ребенок, сильно сжав зубы ) От волнения перед дракой ребенок даже дыхание затаил (попросите его в этом состоянии задержать дыхание на несколько секунд). И тут посмотрел мальчик (девочка) на своего друга и вспомнил, как тот его однажды выручил. Может быть, не стоит драться? Выдохнул ребенок и расслабился (пусть ваш ребенок сделает то же самое). Вот теперь все вопросы можно решать спокойно.

### **6. Подведение итогов занятия.**

**Цель:** развитие рефлексивных способностей.

**Инструкция:** Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

## **Занятие №21**

**Тема:** «Скажи себе STOP»

**Цель:** Развитие саморегуляции и самоконтроля.

**Задачи:**

1. Снижение мышечного и эмоционального напряжения.
2. Формирование навыков контроля и управления собственным гневом.
3. Овладение детьми некоторыми приемами саморегуляции, позволяющим сохранить эмоциональное равновесие в проблемной ситуации.

### **Ход занятия**

#### **1. Упражнение-активатор «Комплименты»**

**Цель:** Повышение самооценки, развитие способности видеть положительные качества в других людях.

**Инструкция:** Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, За что-то похвалить. Принимающий кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он дарит комплимент своему соседу, упражнение проводится по кругу.

**Примечание:** Некоторые дети не могут сказать комплимент, им необходимо помочь. Можно вместо похвалы просто сказать «вкусное», «сладкое», «цветочное», «молочное» слово.

Если ребенок затрудняется сделать комплимент, не ждите, когда загрузит его сосед, скажите комплимент сами.

#### **2. Упражнение «Нарисуй свой гнев»**

**Цель:** взаимодействие ребёнка с собственным гневом, снижение эмоционального напряжения, научение безопасным способам выражения агрессии.

### Инструкция:

1. Попросите ребенка подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает максимальное чувство гнева, агрессии с его стороны.
2. Попросите ребенка отметить, в каких частях тела он максимально ощущает гнев. Обсудите это с ребенком.
3. Когда ребенок будет рассказывать о своих ощущениях, спросите его: «На что похож твой гнев?», «Можешь ли ты изобразить его в виде рисунка?»

Часто чувство гнева ассоциируется у детей с огненной лавой, разбушевавшимся вулканом, черным ураганом, драконом, разъяренным тигром, пантерой или конкретным обидчиком, который вызвал столь сильные негативные чувства.

4. Важно обсудить с ребенком его рисунок, проявляя при этом искренний интерес, и отметить:

- что изображено на рисунке;
- что чувствовал ребенок, когда рисовал свой гнев;
- может ли он поговорить от лица своего рисунка (для выявления скрытых мотивов и переживаний);
- изменилось ли его состояние, когда он полностью прорисовал рисунок.

5. Далее спросите ребенка, что ему хочется сделать с этим рисунком.

Некоторые дети мнут рисунок, некоторые рвут и выбрасывают, кто-то бьет по нему, но большинство детей отмечают, что их «рисунок уже стал другим» (как правило, меняется цвет, размер рисунка, а иногда само содержание в позитивную сторону. В этом случае стоит попросить ребенка изобразить измененный вариант):

- что он чувствует, когда рисует новый вариант;
- попросить поговорить от лица нового рисунка;
- каким стало его состояние теперь.

6. Часто дети в ходе рисования начинают высказывать все, что они думают по поводу все ситуации и своего обидчика. Не нужно мешать им, поскольку чем полнее они выскажутся, тем более это будет способствовать изменению образа в позитивную сторону, а следовательно, позитивному их эмоциональному состоянию в целом.

### **3. Упражнение «Автобус»**

Цель: Развитие конструктивных способов поведения в конфликтных ситуациях, умения адекватно и безопасным способом выразить свою агрессию.

Инструкция: В игре может участвовать несколько детей. Посередине комнаты выстраиваются стульчики (парами, как в автобусе). Между ними – проход для кондуктора. Часть детей садится на стулья, а часть стоят, как это бывает в автобусе в час пик. Кондуктор ходит по салону и продаёт билеты.

После окончания игры обсуждается: как вам было, когда вы ехали в толпе, когда вас толкали:

### **4. Упражнение-релаксация «Насос»**

Цель: Развитие взаимодействия друг с другом, снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Инструкция: Дети делятся на пары. Один из них исполняет роль насоса, а другой — мяча. Мяч перед началом упражнения сидит на коленях, с опущенными руками и головой, выглядит сдутым. Насос начинает имитировать надувание мяча, который постепенно наполняется воздухом и всё более и более встаёт с колен, расправляет руки и поднимает голову. С постепенно меняющимся обликом мяча может меняться и его выражение лица (от крайне грустного до весёлого). Далее дети могут поменяться местами.

#### **5. Подведение итогов занятия.**

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

### **Занятие №22**

Тема: «Расслабься»

Цель: Формирование и развитие навыков конструктивного поведения.

Задачи:

1. Снижение мышечного и эмоционального напряжения.
2. Освоение детьми различных способов поведения в проблемной ситуации.
3. Развитие рефлексивных способностей.

#### **Ход занятия**

##### **1. Упражнение-активатор «Блохи»**

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: Ведущий в обе стороны от себя по кругу пускает 2 предмета. Дети передают предметы соседям, при этом могут менять направление движения. Тот у кого в руках оказались оба предмета считается закусанным блохами.

##### **2. Упражнение «Бумажные мячики»**

Цель: Снизить эмоциональное напряжение, повышение настроения.

Инструкция: Необходимы старые газеты, а также клейкая лена, которой можно будет обозначить линию. Игра заключается в том, что из газеты делаются плотные мячики, которые необходимо докинуть до определенной отметки, которая постепенно отодвигается дальше.

##### **3. Упражнение «Сумка»**

Цель: Научить ребенка навыкам общения в проблемной ситуации, научить ребенка искать компромисс.

Инструкция: Представь, что ты зашел в автобус и хочешь сесть на сидение. Но единственное кресло, на котором не сидят, занято сумкой пассажира. Ты просишь убрать сумку, на что тебе отвечают грубо и не убирают сумку.

Ты должен найти компромисс, уговорить человека убрать сумку, не прибегая к угрозам и грубым словам.

##### **4. Упражнение «Пластин-силач»**

Цель: Отреагирование эмоций и агрессивных тенденций, снятие напряжения.

Материал: Пластилин, лист картона.

Инструкция: Ребёнок, отрывая небольшие кусочки пластилина, размазывает их по листу, создавая тоненький слой, при желании может соскоблить его с листа с помощью ножечка для пластилина, что требует дополнительных физических и эмоциональных сил.

### **5. Подведение итогов занятия.**

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

## **Занятие №23**

Тема: «Расслабься»

Цель: Формирование и развитие навыков конструктивного поведения.

Задачи:

1. Снижение мышечного и эмоционального напряжения.
2. Освоение детьми различных способов поведения в проблемной ситуации.
3. Развитие рефлексивных способностей.

### **Ход занятия**

#### **1. Упражнение-активатор «Апельсин»**

Цель: Развитие творческого мышления, фантазии.

Инструкция: Перекидывая друг другу мячик, дать любое возможное определение апельсину.

#### **2. Упражнение «Коллективный рисунок»**

Цель: Развитие коммуникативных навыков.

Материал: Большой лист в виде круга, краски, кисти, ёмкость с водой.

Инструкция: Детям предлагается по очереди рисовать дорожки друг к другу.

#### **3. Упражнение-визуализация «Путешествие на облаке»**

Цель: снизить уровень мышечного напряжения, снизить уровень личностной тревожности.

Материалы: В качестве сопровождения желательно использовать спокойную инструментальную музыку.

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните...

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твоё лицо?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твоё облако перенесет тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно "увидеть" это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... (30 секунд.)

Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, на твое место в классе. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покачало... Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе... Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

#### **4. Подведение итогов занятия.**

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

### **Занятие №24**

Тема: «Как относиться к удачам и неудачам»

Цель: Формирование навыка уверенного поведения, способности адекватного реагировать на неудачи.

#### **Задачи:**

1. Снижение мышечного и эмоционального напряжения.
2. Формирования понятий «удача» и «неудача».
3. Снижение уровня тревожности.
4. Повышение самооценки.

#### **Ход занятия**

##### **1. Упражнение-активатор «Импульс»**

Цель: Сплотить коллектив детей.

Инструкция: Участники стоят в кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Импульс передается по кругу, пока не вернется к автору.

##### **2. Беседа «Как относится к удачам и неудачам»**

План беседы: Спросить ребенка, что такое удача, что он чувствует, когда у него что-то получается. Узнать у ребенка, что, по его мнению, «неудача», как он себя ведет и что он чувствует, когда ему что-то не удалось сделать. Объяснить ребенку, что у каждого человека что-нибудь не получается, что нет людей, которым все всегда удается. Объяснить ребенку, что нельзя сдаваться, если у него что-то не получилось с первого раза, нужно стараться довести дело до конца. Привести пример из жизни каких-нибудь великих личностей, например Ломоносов.

##### **3. Упражнение «Рисунок себя»**

Цель: Развитие самовосприятия.

Инструкция: Детям предлагается бумага разного формата и разных цветов, фломастеры, карандаши, ручки, мелки и т.д. «Сейчас я предлагаю вам нарисовать себя. Себя можно изобразить растением, животным, схематично, цветом, коллажем, как вам захочется. Для рисования вы можете использовать любую бумагу и любые пишущие принадлежности».

Каждый участник может показать свои рисунки и рассказать группе о нём.

#### **4. Упражнение «Коллективный хлопок»**

Цель: Сплочение детского коллектива.

Инструкция: Педагог задаёт определенный темп счётом «1, 2, 3, 4, 5...» и постукивает карандашом по столу. После последнего, пятого, сигнала нужно мысленно продолжить счёт до заранее оговоренного числа (10, 15...) и произвести хлопок в ладоши. Команда побеждает, когда дружно и согласованно выполнила хлопок.

#### **5. Подведение итогов занятия.**

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

### **Занятие №25**

Тема: «Как относиться к удачам и неудачам»

Цель: Формирование навыка уверенного поведения, способности адекватного реагировать на неудачи.

Задачи:

1. Снижение мышечного и эмоционального напряжения.
2. Снижение уровня тревожности.
3. Повышение самооценки.

#### **Ход занятия**

##### **1. Упражнение-активатор «У дяди Абрама»**

Цель: Снятие эмоционального напряжения, увеличение сплочённости.

Инструкция: Участники сидят в круге и говорят: «У дяди Абрама восемь сыновей. Они не ели, они не пили и не курили никогда». Второй раз повторяют, хлопая руками в ритм по коленям. Через некоторое время ведущий говорит: А теперь добавим правую ногу, надо сильно топтать правой ногой». Таким образом, теперь все говорят ту же самую фразу, хлопают руками в ритм по коленям, и топают правой ногой. Через некоторое время ведущий говорит: А теперь добавим левую ногу, надо сильно топтать левой ногой». Также по очереди добавляются «правое плечо» (поднимается вверх), «левое плечо», «голова» (вращение головой). Движения только дополняются и, таким образом, поднимается и крутится всё.

##### **2. Упражнение «Рисунок по инструкции»**

Цель: Развитие коммуникативных навыков.

Инструкция: Ребенку завязывают глаза, он будет художником. Второй игрок станет его глазами. Проводить линии на рисунке имеет право только ребенок с завязанными глазами. Но управлять его движениями с помощью слов будет партнер. В его задачу входит руководство руками художника, причем дотрагиваться до "мастера" ему запрещается. Соответственно к обоим игрокам предъявляются довольно высокие требования, один из них должен быть терпеливым и внимательным, стараться понять и правильно выполнить инструкции, а второй - уметь четко выражать свои мысли, делать их понятными

для другого, контролировать свои действия, избегая выполнения задания за партнера, даже когда он что-то делает неправильно. Поэтому данная игра является непростой иногда и для подростков, особенно если они склонны к импульсивности.

### **3. Упражнение «Король школы»**

Цель: Развитие учебной мотивации, уверенного поведения.

Инструкция: Представь себе, что ты – король школы, а школа твое королевство. Ты можешь устанавливать здесь любые законы, которые кажутся тебе разумными. Какие правила ты введешь в своем королевстве? Подумай и напиши список твоих правил. Какие из твоих правил кажутся тебе особенно важным? А с каким из сейчас существующих правил ты не согласен? Что бы ты изменил в первую очередь?

### **4. Упражнение-визуализация «Выше-ниже»**

Цель: Преодоление неуверенности в себе.

Инструкция: Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда – хуже. Но есть третий способ общаться – чувствовать себя на равных с окружающими. Сейчас попробуем почувствовать это. Представьте себе, что ты как будто лучше других детей. Например, тебе кажется, что все они слабее тебя, не такие умные, как ты, не такие красивые. Как ты при это ходишь, как держишь себя? Покажи нам... А как ты чувствуешь себя при этом? А теперь замри на мгновенье. Представь, что ты хуже всех остальных. И начни снова ходить. Как ты держишь себя, когда думаешь, о том, что хуже других? Покажи нам это? Как ты чувствуешь себя при этом? Покажи это...

### **5. Подведение итогов занятия.**

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

## **Занятие №26**

Тема: «Как выражать свои эмоции, чувства»

Цель: Развитие способностей к рефлексии и эмпатии.

Задачи:

1. Снижение эмоционального напряжения.
2. Формирование понятий «эмоции», «чувства».
3. Развитие способности к сопереживанию и эмпатии.
4. Закрепление способов выражения своих эмоций и чувств.

### **Ход занятия**

#### **1. Упражнение-активатор «Коллективный счёт»**

Цель: Выявление уровня сплоченности группы.

Инструкция: Участники стоят по кругу, опустив головы вниз и, естественно, не глядя друг на друга. Задача группы – называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнёт счёт и кто назовёт следующее число (запрещается договариваться

друг с другом вербально и не вербально); во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует начать счёт заново.

## **2. Упражнение «Дружеская рука»**

Цель: Развитие самоконтроля и произвольности, диагностика социального статуса членов группы.

Инструкция: Все участники садятся спинами друг к другу и закрывают глаза. Нужно подойти и положить руки на плечи тому, кому захочется, кто тебе больше всех нравится. Ограничений по количеству нет. Ведущий подходит к участникам и поднимает того, кто будет класть руки, так, чтобы другие участники не знали, кто к ним подходит. Задача — ни за что не открывать глаза. Важно терпение — как бы долго не подходили, терпеть и не открывать глаза.

Вопросы для обсуждения: Трудно ли было не открывать глаза? Подглядывали ли? Был ли терпеливым?

## **3. Упражнение «Просьба-отказ»**

Цель: Развитие умения сказать «нет».

Инструкция: Выбираются по желанию два участника. Один должен просить о чём-либо, а другой — отказывать, но при этом не говорить «нет» и не грубить столько, сколько может продержаться. Предварительно ведущий выясняет, в чём будет заключаться просьба. Если участники затрудняются, можно предложить свои варианты, например, попросить брошку на вечер, денег займы и т.п.

Во второй части этого упражнения меняется задание. Нужно предложить или попросить что-нибудь такое, в чём будет трудно отказать (например, предложить свою помощь, внимание, закурить и др.), второй участник должен отказать словами: «Нет, нет, нет».

Вопросы для обсуждения: Что понравилось, что было трудно? Что ты чувствовал, когда просил, отказывал, когда тебе отказывали, говорили «нет»? Бывает ли в жизни трудно отказать?

## **4. Упражнение-визуализация «Цветок»**

Цель: Развитие у ребенка чувства самооценности

Инструкция: «С какими чувствами вы начали сегодняшний день? Что бы вы хотели от него? Я хочу пригласить тебя в путешествие в стану фантазий, во время которого я покажу тебе, как можно вызывать у себя приятные ощущения! А теперь представь себе какой-нибудь цветок, куст или дерево с прекрасными бутонами. Выбери какое-нибудь любое растение, цветы, которого тебе нравятся... Внимательно рассмотри его, его листья, цветы и еще нераспустившиеся бутоны... Представь теперь, что ты — один из этих нераспустившихся бутонов. Посмотри на плотную оболочку вокруг себя, постарайся почувствовать, как тебе хочется, чтобы эта оболочка раскрылась, и ты бы потянулся навстречу теплему солнечному свету... А теперь представь, что этот бутон постепенно раскрывается. Постарайся представить аромат этого цветка... Рассмотри цвет его лепестков? Если хочешь, можешь понаблюдать, как

мимо проходят дети и взрослые и восхищаются таким прекрасным цветком. Ты чувствуешь, как приятно смотреть на этот цветок? Возьми это чувство, и помести его в какую-нибудь часть своего тела. Например, ты можешь вдохнуть это чувство и поместить его в район солнечного сплетения. А теперь потянись, расслабься, открой глаза и вернись бодрым и отдохнувшим».

#### **5. Подведение итогов занятия.**

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

### **Занятие №27**

Тема: «Как выражать свои эмоции, чувства»

Цель: Развитие способностей к рефлексии и эмпатии.

Задачи:

1. Снижение эмоционального напряжения.
2. Развитие способности к сопереживанию и эмпатии.
3. Закрепление способов выражения своих эмоций и чувств.

#### **Ход занятия**

##### **1. Упражнение-активатор «Ладони»**

Цель: Развитие устойчивости внимания, снижение эмоционального напряжения.

Инструкция: Участники садятся в круг и кладут ладони на колени соседей: правую ладонь на левое колено соседа справа, а левую ладонь на правое колено соседа слева. Смысл игры заключается в том, чтобы ладошки поднимались поочередно, т.е. пробегала "волна" из поднимающихся ладошек. После предварительной тренировки ладошки поднятые не вовремя или не поднятые в нужный момент выбывают из игры.

##### **2. Упражнение «Отгадай прикосновение»**

Цель: Развитие доверительных отношений между детьми.

Инструкция: Одному участнику завязывают глаза, перед ним ставят 3-4 человек. Водящий должен угадать, кто к нему прикоснулся.

##### **3. Упражнение «Мой выбор»**

Цель: Развитие ответственности принятия решения, умения делать выбор.

Инструкция: Ставится сцена, играют несколько участников (в зависимости от количества ролей в данной проблемной ситуации). Детям предоставляется проблемная ситуация из обыденной жизни. Они разыгрывают её. Затем обсуждается, как каждый из участников поступил бы в данной ситуации.

##### **4. Упражнение «Подарок»**

Цель: развитие невербальных способов общения.

Инструкция: В конце занятия, обязательно необходимо похвалить ребенка за его успехи. И предложить ребенку подарить друг другу подарок, но необыкновенный... Сначала ребенок должен придумать и изобразить что же он хотел подарить при помощи мимики и жестов, то есть без слов, а взрослый должен угадать. Затем наоборот взрослый дарит подарок ребенку.

## **5. Подведение итогов занятия.**

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

## **Занятие №28**

Тема: «Учимся договариваться»

Цель: Закрепление навыков конструктивного общения в возможных конфликтных ситуациях.

Задачи:

1. Снятие эмоционального и мышечного напряжения.
2. Практическая отработка конструктивных способов поведения в конфликтной ситуации.
3. Развитие навыков совместной деятельности.

### **Ход занятия**

#### **1. Упражнение-активатор «Животное»**

Цель: Повышение сплочённости группы.

Инструкция: Каждый участник называет любое животное, при этом остальные должны запомнить, кто какое назвал. Затем все запоминают ритм, который будет сопровождать выполнение упражнения: два хлопка в ладоши, на каждый хлопок называя своё животное, и два удара ладонями по коленям, одновременно называя животное другого человека. Тот, кто сбивается с ритма, начинает выполнять это же задание, но изображая только звуки своего животного.

#### **2. Упражнение «Тропинка»**

Цель: Сплочение группы.

Инструкция: Дети свободно передвигаются по комнате. По команде «Копна» все сбегаются в круг, поднимают над головой руки, наклоняются вперёд и соединяют кончики пальцев с другими детьми, по команде «Кочка» дети присаживаются, а по команде «болото» должны встать все в круг, взявшись за руки.

#### **3. Упражнение «Танки»**

Цель: Снижение агрессивного состояния, научение конструктивным способам поведения и выражения злости.

Инструкция: Данное упражнение выполняется в парах. Каждой паре выдаётся три листа бумаги и два карандаша разных цветов. Сначала надо молча рисовать на первом листе совместный рисунок в течение минуты. Второй лист расчерчивается танками (по 20 штук у каждого) следующим образом: Внизу листа чертится линия, на ней рисуется 20 квадратиков, похожих на танки. Затем в течение 30 секунд идёт игра, в которой надо подбить танки противника и при этом сохранить как можно больше своих. Участники должны поставить карандаш вертикально на дуло своего танка и резким движением подтолкнуть его вперёд, в сторону танка противника. Если линия перечеркнёт чужой танк, он считается «подбитым». «Стрелять» можно только из целых танков.

На заключительном этапе игры берётся третий листок и снова рисуется общий рисунок.

Вопросы для обсуждения: посмотрите, что изменилось, сравните первый и третий рисунок. Как изменилась тематика рисунка, закрашенная территория и цвет? Каким вам хотелось бы быть, после того, как удалось побороться?

**Цель:** 4. *Упражнение «Узкий мост»*

**Цель:** Развитие конструктивных способов решения конфликтных ситуаций.

**Инструкция:** На полу ведущий чертит две длинные линии на некотором расстоянии друг от друга. Это будет мост. Выбираются два участника, которые идут с разных сторон моста. На середине они встретятся. Задачей каждого является дойти до конца моста. Можно задать дополнительное условие, что оба торопятся. Ведущий обращает внимание на то, как они пройдут мост. Сумеют вежливо разойтись или один другого столкнёт. Проводится обсуждение.

**5. Упражнение «Как чихает слон»**

**Цель:** Сплочение детского коллектива.

**Инструкция:** Ведущий спрашивает у детей: - Вы знаете как чихает слон? А хотите узнать?

Группа делится на три равные части, и каждая из них разучивает свое слово:

- Первая группа - **ящйки**.
- Вторая группа - **хрящйки**.
- Третья группа - **поташчили**.

И затем по взмаху руки ведущего, все дети кричат одновременно - но каждая группа свое слово.

Вот так чихает слон.

**6. Подведение итогов занятия.**

**Цель:** развитие рефлексивных способностей.

**Инструкция:** Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

## **Занятие №29**

**Тема:** «Учимся договариваться»

**Цель:** Закрепление навыков конструктивного общения в возможных конфликтных ситуациях.

**Задачи:**

1. Снятие эмоционального и мышечного напряжения.
2. Практическая отработка конструктивных способов поведения в конфликтной ситуации.
3. Развитие навыков совместной деятельности

### **Ход занятия**

**1. Упражнение-активатор «Ветер дует...»**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков, активизация детей.

**Инструкция:** Со словами «Ветер дует на...» ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следую-

щими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» все светловолосые собираются в одну кучку. «Ветер дует на того, у кого... есть сестра», «кто любит животных», «кто много плачет», «у кого нет друзей» и т.д.

Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

## **2. Упражнение «Сиамские близнецы»**

Цель: научить детей гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними.

Инструкция: Разбейтесь на пары, встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиеся близнецы: две головы, три ноги, одно туловище, и две руки. Попробуйте походить по помещению, что-то сделать, лечь, встать, порисовать, попрыгать, похлопать в ладоши и т.д.» Чтобы «третья» нога действовала «дружно», ее можно скрепить либо веревочкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут «срастись» не только ногами, но спинками, головами и др.

## **3. Упражнение «Да и нет»**

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга. Решите, кто в вашей паре хочет говорить слово «Да», а кто — «Нет». Один из вас начинает игру, произнеся слово «Да». Второй сразу же отвечает ему «Нет». Тогда первый снова говорит: «Да», может быть чуть громче, а второй опять ему отвечает: «Нет», и тоже слегка громче. Каждый из вас может произносить только то слово, которое выбрал с самого начала. Вы можете по-разному произносить эти слова, с разной громкостью и интонацией. Попробуйте с помощью этих слов разыграть небольшой спор, но только так, чтобы никто никого не обидел.

Вопросы для обсуждения: Как вы сейчас себя чувствуете? Как тебе удобнее спорить, произнося слово «Да» или «Нет»? Громко или тихо ты говорил?

## **4. Упражнение «Доброе животное»**

Цель: Сплочение детского коллектива.

Инструкция: Сейчас все мы встанем в круг и возьмемся за руки. Представьте, что все мы сердце одного большого доброго животного. Мы дружно делаем шаг вперед, а потом назад, вперед-назад. Слышите, как стучит сердце доброго животного? А теперь каждый из вас может взять себе кусочек этого сердца, чтобы доброе животное всегда было с вами.

Теперь вы окончательно расколдованы, потому что, пройдя через все испытания, сумели стать дружными.

## **5. Подведение итогов занятия.**

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

**Тема:** «Что такое дружба?»

**Цель:** Развитие коммуникативных навыков воспитанников.

**Задачи:**

1. Изучение понятий «дружба», «друг».
2. Снятие мышечного и эмоционального напряжения.
3. Развитие коммуникативных навыков, сотрудничества.

#### **Ход занятия**

##### **1. Упражнение-активатор «Помощь»**

**Цель:** Научить детей просить о помощи и оказывать её другому.

**Инструкция:** Дайте каждому участнику банковскую резинку. Предложите надеть резинку на мизинец и большой палец левой руки так, чтобы резинка была с внешней стороны ладони. Попросите участников без помощи правой руки снять резинку. Единственное решение – попросить о помощи других участников, которые могут снять резинку, не нарушая правил.

##### **2. Беседа «Что такое дружба», «Мой друг»**

**Ход беседы:** Спросить ребенка, что такое дружба, есть ли у него друзья, кто его лучший друг, какими качествами он обладает. Спросить, знает ли он такие пословицы, как «старый друг лучше новых двух», «не имей сто рублей, а имей сто друзей». Таким образом сформировать у ребенка представления о дружбе, научить ценить дружбу.

##### **3. Упражнение «Карандаши»**

**Цель:** Развитие навыков взаимодействия, увеличение сплочённости группы.

**Инструкция:** Дети садятся в круг. Рядом сидящие дети удерживают между собой с помощью только указательных пальцев карандаши (или фломастеры). Цель детей, выполняя элементарные двигательные задания (встать, пройти круг, сесть на стул и т.п.), не уронив ни одного карандаша.

##### **4. Упражнение «Чужими глазами»**

**Цель:** Развитие коммуникативных навыков.

**Инструкция:** Ребенку завязывают глаза, он будет художником. Второй игрок станет его глазами. Проводить линии на рисунке имеет право только ребенок с завязанными глазами. Но управлять его движениями с помощью слов будет партнер. В его задачу входит руководство руками художника, причем дотрагиваться до "мастера" ему запрещается. Соответственно к обоим игрокам предъявляются довольно высокие требования, один из них должен быть терпеливым и внимательным, стараться понять и правильно выполнить инструкции, а второй - уметь четко выражать свои мысли, делать их понятными для другого, контролировать свои действия, избегая выполнения задания за партнера, даже когда он что-то делает неправильно. Поэтому данная игра является непростой иногда и для подростков, особенно если они склонны к импульсивности.

##### **5. Подведение итогов занятия.**

**Цель:** развитие рефлексивных способностей.

**Инструкция:** Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

## Занятие №31

**Тема:** «Что такое дружба?»

**Цель:** Развитие коммуникативных навыков воспитанников.

**Задачи:**

1. Развитие самоконтроля.
2. Снятие мышечного и эмоционального напряжения.
3. Развитие коммуникативных навыков, сотрудничества.

### Ход занятия

#### 1. Упражнение-активатор «Кенгуру»

**Цель:** Сплотить группу, научить взаимодействовать.

**Инструкция:** Разделить группу на пары. Предложить прижаться друг к другу спинами и сцепиться, переплетя руки в локтях. Попросите их одновременно сказать друг другу число от 1 до 10. После этого участники складывают эти числа. А затем, не разъединяясь, должны подпрыгнуть такое количество раз, какое у них получилось в сумме.

#### 2. Упражнение «Меткий стрелок»

**Цель:** Развитие скорости реакции и произвольно внимания.

**Инструкция:** Участники встают все в круг. Ведущий стоит в центре, вытянув руки вперёд так, будто он держит в руках пистолет. Когда ведущий наводит «пистолет» на одного из игроков и говорит «Ты-дыщ», рядом стоящие игроки присаживаются, а тот, в кого стреляли, стоит. Если игроки ошибаются – они выбывают из игры. В конце остаются двое, и между ними происходит суперигра. Они поворачиваются друг к другу спиной и расходятся в противоположных направлениях. При этом ведущий называет числа. Как только ведущий называет нечётное число – игроки стреляют друг в друга. Кто сделал первым – тот победил.

#### 3. Упражнение «Таможенники и контрабандисты»

**Цель:** Развитие наблюдательности и саморегуляции.

**Инструкция:** Один человек играет роль контрабандиста. Остальные являются таможенниками. Контрабандист входит в комнату 5 раз, но только один из них он вносит с собой контрабанду. Задача остальных игроков — определить когда именно Ведущий зашёл с контрабандой. Таможенники не могут обыскать подозреваемого, они имеют право только задавать ему вопросы и наблюдать за эмоциональными реакциями игрок (вербальными и невербальными).

#### 4. Упражнение «Путаница»

**Цель:** Сплочение детского коллектива.

**Инструкция:** Выбирается водящий, который выходит из комнаты. Остальные дети берутся за руки и становятся в круг. Не разжимая рук, они начинают запутываться, кто как может. Затем водящий заходит в комнату и пытается распутать то, что получилось, также не разжимая рук.

#### 5. Подведение итогов занятия.

**Цель:** развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

### **Занятие №32**

Тема: «Дружба крепкая не сломается...»

Цель: Развитие коммуникативной сферы, навыков взаимодействия.

Задачи:

1. Развитие коммуникативных навыков.
2. Повышение сплочённости группы.
3. Закрепление навыков совместной деятельности

#### **Ход занятия**

##### **1. Упражнение-активатор «Настроение как погода»**

Цель: Развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Участники игры по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнения лучше взрослому: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?» Упражнение проводится по кругу. Взрослый обобщает, какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т. д. Интерпретируя ответы детей, учтите, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

##### **2. Упражнение «Тонкая бумага»**

Цель: Показать, что одни и те же слова можно понять по разному, развитие способности договариваться и понимать друг друга.

Инструкция: Дайте каждому участнику по тонкому листу бумаги формата А4. «Держите листок горизонтально за два верхних угла прямо перед собой; закройте глаза; внимательно слушайте; делайте с закрытыми глазами то, что говорит тренер. Сложите листок вдвое, разгладьте место сгиба, вырвите клочок бумаги по линии сгиба, снова сложите листок пополам. Повторить процедуру 3-4 раза. Затем откройте глаза и посмотрите, что у вас получилось.

##### **3. Упражнение «Надписи на футболках»**

Инструкция: Сейчас каждый из вас будет дарить своему соседу справа значок, со словами: «На твоём значке написано... (что, по вашему мнению, могло бы быть написано на его значке). Ваш сосед справа должен сказать, согласен ли он прикрепить такой значок или нет. Давайте постараемся, чтобы нашему соседу понравилась надпись на полученном от нас значке.

##### **4. Упражнение «Пантомима»**

Цель: Развитие невербальных форм общения.

Инструкция: Группа делится на 2 команды. Ведущий загадывает игроку слово. Тот должен с помощью мимики и жестов изобразить загаданное слово, чтобы его команда его отгадала. Если команда не может отгадать загаданное слово через определённое время, то команда противника тоже начинает отгадывать. Побеждает та команда, которая первой отгадала слово. Затем ведущий загадывает слово другой команде и процедура повторяется.

### **5. Упражнение «Подарок»**

Цель: развитие невербальных способов общения.

Инструкция: В конце занятия, обязательно необходимо похвалить ребенка за его успехи. И предложить ребенку подарить друг другу подарок, но необыкновенный... Сначала ребенок должен придумать и изобразить что же он хотел подарить при помощи мимики и жестов, то есть без слов, а взрослый должен угадать. Затем наоборот взрослый дарит подарок ребенку.

### **6. Подведение итогов занятия.**

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

## **Занятие №33**

Тема: «Дружба крепкая не сломается...»

Цель: Развитие коммуникативной сферы, навыков взаимодействия.

Задачи:

1. Развитие коммуникативных навыков.
2. Повышение сплочённости группы.
3. Закрепление навыков совместной деятельности

### **Ход занятия**

#### **1. Упражнение-активатор «Ладони»**

Цель: Развитие устойчивости внимания, снижение эмоционального напряжения.

Инструкция: Участники садятся в круг и кладут ладони на колени соседей: правую ладонь на левое колено соседа справа, а левую ладонь на правое колено соседа слева. Смысл игры заключается в том, чтобы ладошки поднимались поочередно, т.е. пробегала "волна" из поднимающихся ладошек. После предварительной тренировки ладошки поднятые не вовремя или не поднятые в нужный момент выбывают из игры.

#### **2. Упражнение «Снимаем клип»**

Цель: Развитие навыков взаимодействия и коллективного творчества.

Инструкция: Сейчас вам предоставляется уникальная возможность! Вы будете снимать клип! Дети 2-3 прослушивают выбранную песню, После этого им даётся задание самостоятельно распределить имеющиеся роли и, по возможности. Выстроить сюжетную линию клипа. На это даётся 10 минут. После этого дети показывают готовый клип на песню, а педагог снимает его на камеру. Затем дети могут посмотреть результат своего коллективного творчества.

#### **3. Упражнение «Как чихает слон»**

Цель: Сплочение детского коллектива.

Инструкция: Ведущий спрашивает у детей: - Вы знаете как чихает слон? А хотите узнать?

Группа делится на три равные части, и каждая из них разучивает свое слово:

- Первая группа - **ящички**.

- Вторая группа - **хрящики**.
- Третья группа - **потасили**.

И затем по взмаху руки ведущего, все дети кричат одновременно - но каждая группа свое слово.

Вот так чихает слон.

#### **4. Подведение итогов занятия.**

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

### **Занятие №34**

Тема: «Узнай-спроси-разведай»

Цель: Развитие коммуникативной сферы, навыков взаимодействия.

Задачи:

1. Развитие коммуникативных навыков.
2. Повышение сплочённости группы.
3. Закрепление навыков совместной деятельности

#### **Ход занятия**

##### **1. Упражнение «Ладони»**

Цель: Развитие устойчивости внимания, снижение эмоционального напряжения.

Инструкция: Участники садятся в круг и кладут ладони на колени соседей: правую ладонь на левое колено соседа справа, а левую ладонь на правое колено соседа слева. Смысл игры заключается в том, чтобы ладошки поднимались поочередно, т.е. пробежала "волна" из поднимающихся ладошек. После предварительной тренировки ладошки поднятые не вовремя или не поднятые в нужный момент выбывают из игры.

##### **2. Упражнение «Меткий стрелок»**

Цель: Развитие скорости реакции и произвольно внимания.

Инструкция: Участники встают все в круг. Ведущий стоит в центре, вытянув руки вперёд так, будто он держит в руках пистолет. Когда ведущий наводит «пистолет» на одного из игроков и говорит «Ты-дыщ», рядом стоящие игроки присаживаются, а тот, в кого стреляли, стоит. Если игроки ошибаются – они выбывают из игры. В конце остаются двое, и между ними происходит суперигра. Они поворачиваются друг к другу спиной и расходятся в противоположных направлениях. При этом ведущий называет числа. Как только ведущий называет нечётное число – игроки стреляют друг в друга. Кто сделал первым – тот победил.

##### **3. Упражнение «Узнай-спроси-разведай»**

Цель: Сплочение группы.

Инструкция: Группа делится на две команды. Каждой команде даётся маршрутный лист, на котором написано 10 заданий. Например, сколько стульев в этом кабинете, какого цвета глаза у вашего воспитателя и т.д. Команда, которая сделала верно все задания и пришла первой объявляется победителем.

#### **4. Подведение итогов занятия.**

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

### **Занятие №35**

Тема: «В поисках клада»

Цель: Развитие коммуникативной сферы, навыков взаимодействия.

Задачи:

1. Развитие коммуникативных навыков.
2. Повышение сплочённости группы.
3. Закрепление навыков совместной деятельности.

#### **Ход занятия**

##### **1. Упражнение «Гусеница»**

Цель: сплочение детского коллектива.

Инструкция: «Сейчас мы выстраиваемся друг за другом, как паровозик, зажав между собой воздушные шарики и положив руки впереди стоящему на плечи. Чтобы добраться до деревни нам нужно сохранить все шарики.

Всё понятно? Поехали!»

Обсуждение:

- было ли вам трудно?

##### **2. Упражнение «Шифровка»**

Цель: Развитие способности к сотрудничеству.

Инструкция: Посмотрите в карточки, слова в них зашифрованы при помощи цифр, вверху листа находится ключ к шифру. Для того чтобы вы могли правильно выполнить задание, нужно сначала писать под каждой цифрой зашифрованного слова буквы, пользуясь ключом к шифру, таким образом, вы сможете понять, какие слова написаны на карточке.

##### **3. Упражнение «Прятки»**

Цель: Увеличение сплочённости в группе, развитие скорости реакции.

Инструкция: Ведущий закрывает глаза и считает до 10. В это время дети должны успеть спрятать в поле зрения ведущего. Если он замечает кого-нибудь из детей, то тот возвращается к ведущему. Затем ведущий снова отворачивается и считает до 10. Все дети должны оказаться на исходных позициях около педагога.

##### **4. Упражнение «Кузнечики»**

Цель: Сплочение коллектива детей.

Инструкция: Дети садятся друг за другом в шеренгу на корточки. Задача детей — достигнуть назначенного пункта, перепрыгивая друг через друга (как в чехарде). Если кто-то нарушает правила, то все начинают задание заново.

##### **5. Упражнение «Санёр»**

Цель: Развитие взаимодействия между детьми, увеличение сплочённости между детьми.

Инструкция: Детям нужно пройти по заранее расчерченному минному полю, избегая всех мин. При подрыве на mine, игрок заново проходит поле.

#### **6. Поиск клада и подведение итогов занятия.**

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

### **Занятие № 36**

Тема: «Форд Бояр»

Цель: Развитие коммуникативной сферы, навыков взаимодействия.

Задачи:

1. Развитие коммуникативных навыков.
2. Повышение сплочённости группы.
3. Закрепление навыков совместной деятельности

#### **Ход занятия**

##### **1. Упражнение «Найди подсказку»**

Цель: Развитие смекалки, сплочение группы.

Инструкция: На данной станции педагог и один из добровольцев ищут подсказку в коробке с кубиками. Каждый из них вытаскивают по одному кубику по очереди. Тот, кто достал кубик с подсказкой – тот и выиграл.

##### **2. Упражнение «Башня»**

Цель: Развитие смекалки и мышления.

Инструкция: Ведущий и игрок по очереди выкладывают друг на друга кубики, тем самым, строя башню. Тот, кто положит последний кубик перед падением башни – тот проиграл.

##### **3. Упражнение «Морской узел»;**

Цель: Развитие мелкой моторики.

Инструкция: Ведущему и одному из игроков выдаются завязанные на несколько узлов ленточки. Задача каждого, первым развязать все узелки.

##### **4. Упражнение «Самый меткий»;**

Цель: Развитие точности глазомера, развитие сплочённости группы.

Инструкция: Ведущий и игрок получают по равному количеству колец. Задача каждого как можно больше забросить колец в цель.

##### **5. Упражнение «Самый умный»;**

Цель: Развитие логического мышления, взаимодействия между детьми.

Инструкция: Перед ведущим и игроком ставится длинное слово. Задача каждого составить как можно больше слов из букв данного слова.

##### **6. Подведение итогов занятия.**

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

## Занятие №37

**Тема:** «Сто к одному»

**Цель:** Развитие коммуникативной сферы, навыков взаимодействия.

**Задачи:**

1. Развитие коммуникативных навыков.
2. Повышение сплочённости группы.
3. Закрепление навыков совместной деятельности

### Ход занятия

#### 1. Упражнение-активатор «Подарки»

**Цель:** Снижение эмоционального напряжения.

**Инструкция:** Представьте, что у вас очень много денег. Что ты подаришь каждому сидящему здесь в круге?

#### 2. Игра «Сто к одному»

**Цель:** Развитие мышление, увеличение сплочённости группы.

**Инструкция:** Дети делятся на две команды. И игра состоит из 4 туров. Пройдя каждый тур, дети зарабатывают баллы. Выигрывает тот, кто набрал больше баллов.

#### 3. Подведение итогов занятия.

**Цель:** развитие рефлексивных способностей.

**Инструкция:** Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

## Занятие №38

**Тема:** «Кто умнее Максима Галкина?»

**Цель:** Развитие коммуникативной сферы, навыков взаимодействия.

**Задачи:**

1. Развитие коммуникативных навыков.
2. Повышение сплочённости группы.
3. Закрепление навыков совместной деятельности
4. Развитие умения признать свои способности и способности другого человека

### Ход занятия

#### 1. Упражнение-активатор «Дружный хлопок»

**Цель:** Сплочение детского коллектива.

**Инструкция:** Педагог задаёт определенный темп счётом «1, 2, 3, 4, 5...» и постукивает карандашом по столу. После последнего, пятого, сигнала нужно мысленно продолжить счёт до заранее оговоренного числа (10, 15...) и произвести хлопок в ладоши. Команда побеждает, когда дружно и согласованно выполнила хлопок.

#### 2. Упражнение «Вертикальные шахматы»

**Цель:** Развитие мышление. Развитие чувства поддержки.

**Инструкция:** Педагог и ребёнок-доброволец играют в вертикальные шахматы. Задача каждого из них собрать пять фишек подряд своего цвета по верти-

кали, по горизонтали или по диагонали. У кого таких рядов больше, тот и победил.

### **3. Упражнение «Крестики-нолики»**

Цель: Развитие мышления, способности поддержать друг друга.

Инструкция: Из группы детей выбирается доброволец. Его задача победить педагога в турнире по «крестикам-ноликам». Всего 5 туров.

### **4. Упражнение «Найди слова»**

Цель: Развитие логического мышления, взаимодействия между детьми.

Инструкция: Перед ведущим и игроком ставится длинное слово. Задача каждого составить как можно больше слов из букв данного слова.

### **5. Упражнение «Гляделки»**

Цель: Развитие произвольности и самоконтроля.

Инструкция: Педагог и ребёнок смотрят друг другу в глаза. Кто первым отведёт взгляд – тот и проиграл.

### **6. Упражнение «Правда-ложь»**

Цель: Увеличение сплочённости, развитие эрудированности.

Инструкция: Детям зачитывается несколько утверждений. Нужно определить, которые из них ложные, а которые верные.

### **7. Подведение итогов занятия.**

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

## **Занятие №39**

Тема: «Путешествие к волшебнику»

Цель: Выявление степени сплочённости детского коллектива, способствование укреплению позитивных межличностных отношений

Задачи:

1. Диагностика сплочённости детского коллектива.
2. Развитие умений «чувствовать группу» и её отдельных членов; помощь в развитии эмпатии и самосознания.
3. Формирование навыков совместной деятельности, выработка навыков предоставления и получения обратной связи.
4. Сплочение группы детей, развитие терпимого отношения друг к другу.

### **Ход занятия**

#### **1. Погружение в игровую ситуацию**

##### **Упражнение «Гусеница»**

Цель: сплочение детского коллектива.

Инструкция: «Сейчас мы выстраиваемся друг за другом, как паровозик, зажав между собой воздушные шарики и положив руки впереди стоящему на плечи. Чтобы добраться до деревни нам нужно сохранить все шарики.

Всё понятно? Поехали!»

Обсуждение:

- было ли вам трудно?

## **2. Упражнение «Заколдованный лес»**

Цель: Развитие чувства доверия и взаимной ответственности между членами группы.

Инструкция: Играющие разбиваются на пары. Один с закрытыми глазами стоит впереди. Другой на расстоянии вытянутой руки, чуть касаясь спины впереди стоящего, встает с закрытыми глазами. Поводырь сначала медленно начинает передвигаться по помещению, «слепой» следует за ним, стараясь не потеряться. Затем траектория и скорость движения увеличивайся. Упражнение выполняется 5 минут, затем пары меняются ролями.

## **3. Упражнение «Пропасть»**

Цель: Развитие чувства доверия друг к другу и ответственности за другого человека.

Инструкция: Но наше путешествие продолжается. Теперь мы оказались высоко в горах. Черта, которую мы перед собой видим - это не простая линия, это граница узкой тропки. Всем нам нужно встать вдоль неё, широко поставив ноги, и крепко обняв друг друга за талию, представить себя одной скалой. Каждый из нас по очереди будет альпинистом, которому нужно пройти вдоль этой скалы и не упасть. Задача остальных крепко стоять и не отцепляться! Задание понятно? Начинаем.

-Какие чувства вы испытывали во время упражнения?

Дети рассказывают, что они чувствовали, когда были частью скалы, и что они чувствовали, когда были альпинистом.

## **4. Упражнение «Плот»**

Цель: Развитие способности к взаимодействию, сплочение группы.

Инструкция: У нас осталось последнее испытание, чтобы попасть к волшебнику. Нам нужно переплыть глубокое озеро. Правда, поблизости растут только молодые деревья, поэтому плот, который мы с вами построили очень хрупкий. Он может перевернуться, если груз окажется размещенным неравномерно.

Итак, мы отправились в плавание по озеру. Погода хорошая, думаю, что наше путешествие будет не трудным. Но когда мы достигли середины озера, неизвестно откуда появился громадный орёл. Ему очень понравился наш плот, и он решил присесть на него. Нам нужно быстро перегруппироваться, чтобы не перевернуться. Орёл улетел. И нам снова нужно перегруппироваться, иначе плот перевернется.

И вот мы достигли берега.

- Что вы чувствовали, когда путешествовали на плоту?

Дети рассказывают, какие чувства он и пережили.

## **5. Упражнение «Доброе животное»**

Цель: Сплочение детского коллектива.

Инструкция: Сейчас все мы встанем в круг и возьмемся за руки. Представьте, что все мы сердце одного большого доброго животного. Мы дружно делаем шаг вперёд, а потом назад, вперёд-назад. Слышите, как стучит сердце добро-

го животного? А теперь каждый из вас может взять себе кусочек этого сердца, чтобы доброе животное всегда было с вами.

Теперь вы окончательно расколдованы, потому что, пройдя через все испытания, сумели стать дружными.

#### **6. *Подведение итогов занятия.***

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

### **Список используемой литературы**

1. Алиева М.А., Гришанович Т.В. и др. Я сам строю свою жизнь — СПб.:2000.
2. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуни- кабельность. — Ярославль: 1997;
3. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. — Ярославль: 1997;
4. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с деть- ми.— СПб.:2000
5. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования.— М.:2001
6. Осипова А.А. Общая психокоррекция.— М.:2002
7. Семаго М.М., Семаго Н.Я. Организация и содержание деятельности пси- холога специального образования.— М.:2003
8. Сучкова Н.О. Арт-терапия в работе с детьми из неблагополучных семей. — СПб.: 2008;
9. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х томах.— М.:1998
10. Шипицына Л.М. Психология детей-сирот.— СПб.:2002