

АНКЕТА

участника краевого Конкурса лучших практик специалистов социально-психологических служб сопровождения

1.	<p>Программа психологического сопровождения по развитию эмоционально-волевой сферы для младших школьников (Возраст обучающихся: 7-10 лет)</p> <p>Актуальность. Формирование эмоционально - волевой сферы является одним из важнейших условий становления личности ребенка, опыт которого непрерывно обогащается. Развитию эмоциональной сферы способствуют семья, школа, друзья – все то, что окружает и постоянно воздействует на ребенка. Эмоционально - волевая сфера признана первичной формой психической жизни, "центральным звеном" в психическом развитии личности. Предлагаемая программа ориентирована на оказание помощи и поддержки школьникам, имеющим трудности в эмоциональной и коммуникативной сферах, способствует поиску эффективных путей преодоления возникающих трудностей в совместной учебно-игровой деятельности.</p> <p>Рабочая программа развития эмоционально – волевой сферы школьников составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов. Среди приоритетных нормативных документов общего характера для психолога выделяются:</p> <ol style="list-style-type: none">1. – Федеральный закон «Об образовании» РФ (с изм. от 29.12.2013 № 273);2. – Конвенция о правах ребенка;3. – Конституция РФ;4. – Устав образовательного учреждения;5. - Федеральная Концепция психологической службы до 2025года;6. - Концепция развития психологической службы Пермского края до 2025года;
2.	<p>Психологическое сопровождение образовательной и воспитательной деятельности, развития личности и мышления обучающихся;</p> <p>Психологическое сопровождение деятельности по укреплению эмоционально-волевой сферы;</p>
3.	<p>Цель данной программы: развитие эмоционально-волевой и личностной сферы учащихся, а также формирование коммуникативных компетенций.</p> <p>Основные задачи программы:</p> <ol style="list-style-type: none">1) снижение психоэмоционального напряжения, коррекция тревожности и агрессии;2) коррекция настроения и негативных черт характера;3) формирование навыков саморегуляции и самоконтроля;4) развитие системы самосознания и самооценки, рефлексивных способностей, формирование адекватного отношения к себе и другим;5) формирование позитивного отношения к своему «Я», адекватной самооценки и повышение уверенности в себе;

	<p>6) формирование и развитие коммуникативных умений: умение общаться и взаимодействовать в коллективе, работать в парах, группах, уважать мнение других, развитие способности к эмпатии, сопереживанию;</p> <p>7) формирование навыков применения полученных знаний и умений в процессе изучения школьных дисциплин и в практической деятельности.</p>
4.	<p>При реализации программы используются следующие формы и методы работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • беседа, • обсуждение ситуации, • психогимнастика, • упражнения, тренинги, • ролевая игра, • арт-терапевтические техники, • сказкотерапия, • дискуссия, • релаксационные методы, • когнитивные методы (упражнения на развитие памяти, внимания, мышления), • словесные и подвижные игры. <p>Основное содержание занятий составляют тренировочные упражнения, специальные задания, дидактические и развивающие игры.</p>
5.	<p>Рекомендации по проведению групповых занятий:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оптимально проводить занятия в небольших группах количеством от 8 до 15 человек. 2. Желательно чтобы участники сидели на стульях в кругу, лицом друг к другу. 3. Оптимальная частота проведения занятий 1 раз в неделю. 4. Занятия начинаются игрой - энергизатором, которые вы можете заранее выбрать в приложении 2, помогают создать непринужденную доброжелательную атмосферу, снять усталость и эмоциональное напряжение участников. Рефлексивные упражнения (Приложение 3) можно использовать в конце программы. 5. Перед каждым занятием участников стоит ознакомить с правилами проведения занятий.
6.	<p>Занятия может проводить любой сотрудник, имеющий педагогическое образование (педагог, психолог, соцпедагог). Необходимо просторное помещение, можно класс. Желательно проводить в первой половине дня.</p>
7.	<p>Занятия из программы можно использовать во внеурочной деятельности</p>
8.	<p>Предполагается, что результаты отразятся на индивидуальных особенностях развития ребенка, связанных с Я-концепцией, мотивацией достижения успеха, развитием эмоциональной сферы и компетентности в общении, деятельности, в улучшении адаптации в школе и, возможно, повышении учебной продуктивности.</p> <p>Критерии положительной оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повышение уровня стабильности эмоционально-волевой регуляции

	<p>продуктивной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • снятие (уменьшение) психического напряжения, тревоги, страхов; • сформированность умения правильно выражать свои чувства, умение управлять своими эмоциями, понимать и оценивать отношение к себе других людей, сверстников; • овладение учащимися умениями и навыками эффективного взаимодействия, снятие барьеров в общении; • улучшение социально-психологического климата группы ;
--	---

*** Программа (психотехнология) должны быть разработаны в рамках 6 содержательных направлений деятельности социально-психологической службы. В пункте 2 необходимо выбрать содержательное направление из списка ниже:**

1. Психологическое сопровождение образовательной и воспитательной деятельности, развития личности и мышления обучающихся;
2. Психологическое сопровождение перехода на новый образовательный уровень, адаптации на новом этапе обучения и поддержания учебной мотивации;
3. Психологическое сопровождение деятельности по укреплению эмоционально-волевой сферы;
4. Психологическое сопровождение конфликтов и медиация в образовательном пространстве;
5. Психологическое сопровождение профилактики агрессии, буллинга и аутоагрессии в образовательной среде;
6. Психологическое сопровождение профессионального самоопределения, предпрофильной подготовки и профильного обучения обучающихся (воспитанников).

Ежова Лидия Хамитовна
(фамилия, имя, отчество, подпись участника конкурса)

«01» ноября 2022г.
(дата заполнения)

ДОСТОВЕРНОСТЬ ПРЕДСТАВЛЯЕМЫХ СВЕДЕНИЙ ПОДТВЕРЖДАЮ



Руководитель

(Handwritten signature)
(подпись руководителя)

Департамент образования администрации города Перми
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 47

«Я-УНИКАЛЬНЫЙ!»

**Программа психологического сопровождения по
развитию эмоционально-волевой сферы для младших
школьников**

(Возраст обучающихся: 7-10 лет)

Составитель программы:
Ежова Лидия Хамитовна,
педагог-психолог

Пермь

2022

Пермь

2022

Пояснительная записка

В последнее время тема нарушения развития и формирование эмоционально - волевой сферы среди несовершеннолетних становится особенно актуальной. Развитие эмоционально-волевой сферы личности – это сложный процесс, который происходит под воздействием ряда внешних и внутренних факторов. Факторами внешнего воздействия являются условия социальной среды, в которых находится ребёнок, факторами внутреннего воздействия - наследственность, особенности его физического развития.

Эмоционально-волевою сферу ребенка изучали многие ведущие исследователи: С.Л. Выготский, Л.В. Занков, И.М. Сеченов, С.Л. Рубинштейн, В.И. Селиванов, М.С. Певзнер, Т.А. Власова и многие другие. В исследованиях М.С. Певзнер и Т.А. Власовой отмечается, что для детей с нарушением эмоционально-волевой сферы характерна, прежде всего, неорганизованность, некритичность, неадекватность самооценки. Эмоции поверхностны и неустойчивы, вследствие чего дети внушаемы и склонны к подражанию. Неустойчивость проявляется в невозможности на длительное время сконцентрироваться на целенаправленной деятельности. Причиной этого является низкий уровень произвольной психической активности; проявление негативных характеристик развития, трудности в установлении коммуникативных контактов; появление эмоциональных расстройств: дети испытывают страх, тревожность. Детям присущи симптомы инфантилизма: отсутствие ярких эмоций, низкий уровень аффективно-потребностной сферы, повышенная утомляемость, бедность психических процессов, наблюдаются болезненные проявления чувств (дисфория, апатия, эйфория), неадекватные формы эмоционального реагирования на изменение ситуации (от пассивности и равнодушия до агрессии и враждебности), повышенная склонность к возникновению аффективных реакций, имеются трудности в распознавании эмоциональных состояний других людей.

Воля предполагает самоограничение, сдерживание некоторых достаточно сильных влечений, сознательное подчинение их другим, более значимым и важным целям, умение подавлять непосредственно возникающие в данной ситуации желания и импульсы. На высших уровнях своего появления воля предполагает опору на духовные цели и нравственные ценности, на убеждения и идеалы. Обнаружено, что эмоционально стабильным детям учеба дается легче, и они дольше сохраняют положительное отношение к ней.

Формирование эмоционально - волевой сферы является одним из важнейших условий становления личности ребенка, опыт которого непрерывно обогащается. Развитию эмоциональной сферы способствуют семья, школа, друзья – все то, что окружает и постоянно воздействует на ребенка. Эмоционально - волевая сфера признана первичной формой психической жизни, "центральным звеном" в психическом развитии

личности. Для полноценного психического развития ребенка огромное значение имеет его полноценное общение с окружением. От того, как складываются эти отношения, во многом зависит его эмоциональное благополучие, формирование позитивной самооценки, становление и закрепление личностного стиля поведения и то, как ребенок будет относиться к окружающему миру.

Предлагаемая программа ориентирована на оказание помощи и поддержки школьникам, имеющим трудности в эмоциональной и коммуникативной сферах, способствует поиску эффективных путей преодоления возникающих трудностей в совместной учебно-игровой деятельности. Успешное развитие межличностного общения в рамках программы идет параллельно развитию эмоционально-волевого развития. То, в какой мере ученики умеют понимать и отражать свои чувства, настроение друг друга, воспринимать и понимать других, а через них и самих себя, будет во многом определять процесс общения, качество отношений и способы, с помощью которых они будут осуществлять совместную деятельность.

Задачи психолого-педагогического сопровождения:

- ✓ профилактика возникновения проблем развития ребенка (психолого-педагогическое сопровождение процесса адаптации учащихся в переходные периоды);
- ✓ содействие ребенку в решении актуальных задач развития, обучения, социализации (учебные трудности, трудности с выбором образовательного и профессионального маршрута, нарушения эмоционально-волевой сферы, проблемы взаимоотношений со сверстниками, учителями, родителями);
- ✓ развитие психолого-педагогической компетентности учащихся, родителей, учителей.

Функция психолого-педагогического сопровождения обеспечивается компонентами сопровождения, среди которых выделяются профессионально-психологический и организационно-просветительский.

Профессионально-психологический компонент сопровождения – представлен системной деятельностью педагога-психолога, использующего принцип взаимосвязи диагностической и коррекционно-развивающей деятельности. В практической деятельности педагога-психолога личность ребенка изучается только с целью оказания психологической помощи. В этом положении реализуется важнейший императив гуманистической психологии: Ребенок не может быть средством – он всегда цель психологического сопровождения.

Организационно-просветительский компонент обеспечивает единое информационное поле для всех участников психологического сопровождения, а также ее анализ и актуальную оценку.

Данный компонент реализуется в деятельности педагога-психолога, через осуществление просветительской работы с родителями, педагогами и администрацией школы, при этом используются разнообразные формы активного полисубъектного взаимодействия всех участников.

Рабочая программа развития эмоционально – волевой сферы школьников составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов. Среди приоритетных нормативных документов общего характера для психолога выделяются:

7. – Федеральный закон «Об образовании» РФ (с изм. от 29.12.2013 № 273);
8. – Конвенция о правах ребенка;
9. – Конституция РФ;

10. – Устав образовательного учреждения;
11. - Федеральная Концепция психологической службы до 2025года;
12. - Концепция развития психологической службы Пермского края до 2025года;

К профессиональным нормативно-правовым документам относят:

13. –Положение о службе практической психологии в системе Министерства образования РФ (Приказ МО РФ от 22.10.1999 г. № 636);
14. –Этический кодекс психолога службы практической психологии образования России;
15. –Инструктивное письмо Минобразования России «Об использовании рабочего времени педагога-психолога образовательного учреждения» (от24.12.2001 г. № 29/1886-6);
16. – Профессиональный стандарт педагога-психолога;
17. –Инструктивное письмо Минобразования РФ «О психолого-медикопедагогической комиссии» (от 14.07.2003 г. № 27/2967-6).
18. - Основная образовательная программа начального и среднего общего образования МАОУ «СОШ №47».

Программа данного курса представляет систему коррекционно-психологических занятий для учащихся и рассчитана на 1 год обучения - 1 академический час в неделю (34 занятия)

Цель данной программы: развитие эмоционально-волевой и личностной сферы учащихся, а также формирование коммуникативных компетенций.

Основные задачи программы:

- 1) снижение психоэмоционального напряжения, коррекция тревожности и агрессии;
- 8) коррекция настроения и негативных черт характера;
- 9) формирование навыков саморегуляции и самоконтроля;
- 10) развитие системы самосознания и самооценки, рефлексивных способностей, формирование адекватного отношения к себе и другим;
- 11) формирование позитивного отношения к своему «Я», адекватной самооценки и повышение уверенности в себе;
- 12) формирование и развитие коммуникативных умений: умение общаться и взаимодействовать в коллективе, работать в парах, группах, уважать мнение других, развитие способности к эмпатии, сопереживанию;
- 13) формирование навыков применения полученных знаний и умений в процессе изучения школьных дисциплин и в практической деятельности.

Принципы модели психолого-педагогического сопровождения:

- Принцип индивидуального подхода к ребенку любого возраста на основе безоговорочного признания его уникальности и ценности.
- Принцип гуманистичности, предполагает отбор и использование гуманных, личностно-ориентированных, основанных на общечеловеческих ценностях методов психологического взаимодействия.
- Принцип превентивности: обеспечение перехода от принципа «скорой помощи» (реагирования на уже возникшие проблемы) к предупреждению возникновения проблемных ситуаций.
- Принцип научности отражает важнейший выбор практических психологов в пользу современных научных методов диагностики, коррекции развития

личности школьников. Реализация данного принципа предполагает участие субъектов психологического сопровождения в опытно-экспериментальной работе, а также в создании и апробировании самостоятельно создаваемых методик диагностики и коррекции.

- Принцип комплексности подразумевает организацию различных специалистов, всех участников учебно-воспитательного процесса в решении задач сопровождения: классных руководителей, учителей, педагога-психолога, администрации и др.;
- Принцип «на стороне ребенка»: во главе угла ставятся интересы ребенка, обеспечивается защита его прав при учете позиций других участников учебно-воспитательного процесса;
- Принцип активной позиции ребенка, при котором главным становится не решить проблемы за ребенка, а научить его решать проблемы самостоятельно, создание условий для становления способности ребенка к саморазвитию;
- Принципы коллегиальности и диалогового взаимодействия обуславливают совместную деятельность субъектов психологического сопровождения в рамках единой системы ценностей на основе взаимного уважения и коллегиального обсуждения проблем, возникающих в ходе реализации программ.
- Принцип системности предполагает, что психологическое сопровождение носит непрерывный характер и выстраивается как системная деятельность, в основе которой лежит внутренняя непротиворечивость, опора на современные достижения в области психологических и социальных наук, взаимосвязь и взаимообусловленность отдельных компонентов.
- Принцип рациональности лежит в основе использования форм и методов психологического взаимодействия и обуславливает необходимость их отбора с учетом оптимальной сложности, информативности и пользы для ребенка.

Содержание программы соответствует поставленным целям и задачам. Направленность программы: социально - педагогическая, так как в рамках предложенных в программе упражнений обучающийся учится моделировать систему социальных отношений, разрешать межличностные конфликты и т.д. Таким образом, происходит социализация школьника в общество, формируются адекватные составляющие «Я-концепции».

Программа состоит из трех разделов, каждый из которых имеет свои отдельные задачи.

Первый блок – диагностический, это занятие на стартовую диагностику эмоционально-волевой сферы (применить не более 3 методик).

Второй блок – коррекционно-развивающий, помогает детям научиться понимать и контролировать свое эмоциональное состояние. Во время занятий у детей происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки, совершенствование социально-бытовой и социокультурной компетенции, развитие коммуникативных навыков. Позитивное общение - одна из самых интересных для ребят часть. Именно на этих занятиях затрагиваются понятие дружбы, тема взаимоотношений, конфликтов.

Третий блок – рефлексивный, завершает программу заключительное занятие, основная цель которых отметить изменения, произошедшие с ними за учебный год, окунуться в свой внутренний мир, сформировать установку на веру в себя и в свой успех. На этом занятии проводится итоговая диагностика.

При реализации программы используются следующие формы и методы работы:

- беседа,
- обсуждение ситуации,
- психогимнастика,
- упражнения, тренинги,
- ролевая игра,
- арт-терапевтические техники,
- сказкотерапия,
- дискуссия,
- релаксационные методы,
- когнитивные методы (упражнения на развитие памяти, внимания, мышления),
- словесные и подвижные игры.

Основное содержание занятий составляют тренировочные упражнения, специальные задания, дидактические и развивающие игры.

Организационная структура занятий:

Материал каждого занятия рассчитан на 35 - 40 минут (академический час).

1 - Ритуал приветствия и разминка, использовать игры-энергизаторы (Приложение 2)

Цель: создание атмосферы доверия в группе, положительный настрой участников на работу.

2 - Основная часть (Занятия и упражнения в приложении 1)

Направлена на решение задач данной программы.

3 - Заключительная часть, по окончании программы проводится итоговая диагностика, рефлексивное занятие, участники подводят итоги, делятся своими впечатлениями (Приложение 3).

Рекомендации по проведению занятий

1. Оптимально проводить занятия в небольших группах количеством от 8 до 15 человек.

2. Желательно чтобы участники сидели на стульях в кругу, лицом друг к другу.

3. Оптимальная частота проведения занятий 1 раз в неделю.

4. Занятия начинаются игрой - энергизатором, которые вы можете заранее выбрать в приложении 2 . помогают создать непринужденную доброжелательную атмосферу, снять усталость и эмоциональное напряжение участников. Рефлексивные упражнения (Приложение 3) можно использовать в конце программы.

5. Перед каждым занятием участников стоит ознакомить с правилами проведения занятий.

Правила:

1. Уважение и доброжелательность по отношению друг к другу. Обращаться по имени.

2. Говорить о себе, от своего имени, употребляя местоимения «Я», «Мое», «Себя».

3. Говорит один. Не перебивать друг друга. Слышать и слушать.

4. Не давать оценок. Мнение каждого ценно и важно.

5. Конфиденциальность. Все, что говорится в кругу, за круг не выносится.

6. Быть активным.

7. Не пользоваться мобильным телефоном во время занятия. Отключить звук.

8. Правило «Стоп». Каждый может отказаться от выражения своих чувств

Ожидаемые результаты:

Предполагается, что результаты отразятся, во-первых, на индивидуальных особенностях развития ребенка, связанных с Я-концепцией, мотивацией достижения успеха, развитием эмоциональной сферы и компетентности в общении, во-вторых – в улучшении адаптации в школе и, возможно, повышении продуктивности учебной деятельности.

Критерии положительной оценки:

- повышение уровня стабильности эмоционально-волевой регуляции продуктивной деятельности;
- снятие (уменьшение) психического напряжения, тревоги, страхов;
- сформированность умения правильно выражать свои чувства, умение управлять своими эмоциями, понимать и оценивать отношение к себе других людей, сверстников;
- овладение учащимися умениями и навыками эффективного взаимодействия, снятие барьеров в общении;
- улучшение социально-психологического климата класса;

Срок реализации программы: учебный год.

БЛОК1 Диагностический		
Диагностика	Индивидуально-типологический опросник Л.Н. Собчик (детско-подростковый вариант) Методика «Лесенка» Методика «Несуществующее животное» М.З.Дукаревич Детский вариант шкалы явной тревожности (СМАС) Проективная методика "Неоконченные рассказы" (Т.П.Гаврилова) Диагностика эмоционально-ценностного отношения к себе «Нарисуй себя» (А.М.Прихожан, З.Василюскайте) Анкета школьной мотивации Н.Г.Лускановой (мод.Е.И.Даниловой) Методика «Рисунок семьи» (по Л.Корману) Метод незаконченных предложений 56 (мод.Подмазин С.И.)	1 (п)
БЛОК 2 Тематика занятия и упражнения		
Тема	Название занятия	Кол-во часов (Т-теоретические/П – практические виды занятий)
Я-интересный!	1. Моё настроение	1 (т/п)
	2. Моя самооценка	1 (т/п)
	3. Мой характер	1 (т/п)
	4. Мои способности	1 (т/п)
	5. «Я +Ты = Мы»	1 (т/п)
	6. Мир эмоций. Я и эмоции.	1 (т/п)
	7. Эмоции – друзья или враги. Как управлять	1 (т/п)

	эмоциями?	
	8. « Волшебная линия»	1 (т/п)
	9. «Я - хороший, я- плохой»	1 (т/п)
	10. Любимые сказки	1 (т/п)
Я-дружелюбный!	11. Вместе веселее	1 (т/п)
	12. «Мой язык общения»	1 (т/п)
	13. «Волшебные средства понимания»	1 (т/п)
	14. Правила дружбы	1 (т/п)
	15. Я и мои друзья	1 (т/п)
	16. «Ищу друга»	1 (т/п)
	17. Я и мир вокруг меня	1 (т/п)
	18. Хорошо и плохо	1 (т/п)
	19. Понять другого	1 (т/п)
	20. Личные границы	1 (т/п)
Я-уникальный!	21. «Я знаю всё!»	1 (т/п)
	22. Волшебные слова	1 (т/п)
	23. Зеркало	1 (т/п)
	24. «Живой дом»	1 (т/п)
	25. Если что-то пошло не так...	1 (т/п)
	26. Мой герб и девиз	1 (т/п)
	27. «Заколдованный ребёнок»	1 (т/п)
	28. «Профессия-школьник»	2 (т/п)
	29. «Что с тобой?»	1 (т/п)
	30. Мой внутренний мир»	2 (т/п)
БЛОК3 Рефлексивный	Итоговая диагностика, методики в блоке 1. Итоговое занятие закончить в виде групповой беседы: - Что запомнилось на занятиях? - Что нового вы узнали? - Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше? Экспресс-метод проведения рефлексии занятия: Этот метод заключается в том, что ведущий просит сразу всех при помощи большого пальца руки (большой палец указывает вверх/вбок/вниз) показать: - насколько им понравилось занятие: понравилось/так себе/не понравилось; - узнали они что-то новое: да/50х50/ нет; -изменилось ли их эмоциональное состояние в процессе тренинга: улучшилось/не изменилось/ухудшилось.	1 (т/п)

Список литературы

1. Битянова, М. Р. Организация психологической работы в школе / М. Р. Битянова. – М. : Совершенство, 1997. – 298 с.
2. Барканов О. В. Методики диагностики эмоциональной сферы // Психологический практикум // Красноярск: Литера-Принт, 2009

3. Волкова Л. В. Программа коррекционно-развивающей работы по развитию эмоционально-волевой сферы младших школьников.

4. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. Изд. 3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.

5. Локалова Н.П. 120 уроков психологического развития младших школьников.

6. Мокичева Ю.И. Коррекционно-развивающая программа по развитию эмоционально-волевой сферы младших школьников, 2019.

7. Хухлаева О.В. Программа «Тропинка к своему Я» // <https://sprr.net/index.php/144-utrennyaya>

8. Прутченков А.С. Тренинг коммуникативных умений / Методические разработки. М.-1993.

9. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования// <https://iga.ru/book/huhlaeva-osnovy-psih-konsultirovaniya.pdf>

Приложение 1 Упражнения и игры

Занятие 1. Моё настроение

Цель: развитие умения понимать и различать эмоциональные состояния (рефлексия), знакомство со способами управления настроением, развитие коммуникативных навыков.

ХОД ЗАНЯТИЯ: Приветствие, игра - энергизатор

1. Ведущий читает английскую народную песенку в переводе С. Маршака:

Два маленьких котенка поссорились в углу,

Сердитая хозяйка взяла свою метлу

И вымела из кухни дерущихся котят,

Не справившись при этом, кто прав, кто виноват.

А дело было ночью, зимою, в январе,

Два маленьких котенка озябли во дворе.

Легли они, свернувшись, на камень у крыльца,

Носы уткнули в лапки и стали ждать конца.

Но сжалилась хозяйка и отворила дверь.

«Ну что, — она спросила, — не ссоритесь теперь?»

Прошли они тихонько в свой угол на ночлег,

Со шкурки отряхнули холодный мокрый снег,

И оба перед печкой заснули сладким сном,

А вьюга до рассвета шумела за окном.

О чем стихотворение? Как изменялось ваше самочувствие во время прослушивания стихотворения?

Было грустно или весело?

2. Сегодня я предлагаю поговорить о «Настроении». Как вы думаете, что такое настроение?

Настроение – это душевное состояние человека. А для чего нужно настроение человеку, какая от него польза? Каким может быть настроение? (Оно может быть разным: веселым, грустным, сердитым). Бывало ли у вас такое грустное настроение? Когда? Что вы чувствовали при этом? О чем думали?

3. Ребята, скажите, а от чего зависит настроение?

Давайте сейчас припомним своё настроение и себя в разных ситуациях.

Я озвучиваю какую-нибудь ситуацию из жизни, а вы должны подумать, какую эмоцию рождает данная ситуация и постараться изобразить данную эмоцию.

Ситуации:

- тебе сделали подарок (радость);

- с неба вдруг пошёл ягодный дождь (удивление, восторг, радость);

- ты разбил вазу (огорчение);

- ты - Карабас Барабас и хочешь поймать Буратино (злость);

- ты увидел голодного, бездомного котёнка (сострадание, сочувствие);

- тебя напугали (страх, испуг);

- ты ешь вкуснящее мороженое (удовлетворение, довольство);
- друзья играют на улице, а ты дома, ты – болен (грусть);
- ты - разведчик тайно ведущий наблюдение за врагом (напряжение, сосредоточенность).

4. О чем мы думаем, когда у нас «плохое» или «хорошее» настроение?

Примеры мыслей, которые создают хорошее или плохое настроение:

- я плохой;
- я справлюсь;
- я не умею;
- у меня получится;
- я не справился;
- я научусь;
- меня обидели;
- все будет хорошо;
- я боюсь;
- я смелый.

Каким чаще бывает ваше настроение?

5. Рисунок «три настроения»

Предложите детям нарисовать три настроения ("чистое", "блестящее", "темное").

6. Рекомендации:

Как справиться с плохим настроением?

Какое настроение полезнее для человека?

Нужно ли ждать, когда пройдет плохое настроение?

Когда человеку грустно или обидно, можно ли изменить его настроение?

Как можно это сделать? Давайте поразмышляем.

можно угостить конфеткой;

сказать доброе слово;

рассмешить;

устроить праздник;

подарить подарок;

обнять;

посмотреть мультики

потанцевать под веселую музыку;

совершить прогулку на природу, подышать свежим воздухом

пофантазировать

Упражнения для завершения занятия (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

Занятие 2. Моя самооценка.

Цель: Диагностика уровня самооценки детей. Формирование навыка позитивного восприятия друг друга.

ХОД ЗАНЯТИЯ: Приветствие, игра - энергизатор

1. Дискуссия «Самое важное и ценное»

Запишите в тетради, что для вас самое важное и самое ценное в жизни.

Затем дети это зачитывают, а психолог записывает на доске (Обычно ученики перечисляют такие ценности, как здоровье, родители, друзья, работа, семья, мир, деньги и др).

Почему для тебя главным является здоровье? (Я смогу жить долго.)

Чем тебе дороги родители? (Они мне дали жизнь и любят меня.)

Нужно подвести ребят к выводу, что каждый человек неповторим и представляет ценность.

Каждый человек должен любить себя и принимать таким, какой он есть. Любить себя — значит гордиться своими поступками и быть уверенным, что поступаешь правильно. Тот, кто не любит себя, не может искренне любить других. Если самооценка у человека низкая, то он ощущает беспомощность, бессилие и одиночество.

Сегодня мы поговорим о нашем отношении к себе — *самооценке*. Ответим на вопросы. Как нужно относиться к себе? Как связано отношение к себе с отношением к другим людям?

2. Упражнение «За что меня любит мама»

У каждого из нас есть то, за что нас любит мама, то, что вы цените, принимаете и любите в себе, что дает вам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах. В течение 5 минут составьте список того. За что вас любит мама.

Каждый прочитает свой список.

3. Сказка «Роза и ромашка»

В маленьком городе без названия был крошечный садик, в котором росла прекрасная алая роза. Неподалеку от розы росла бедная беззащитная ромашка. Она только что распустилась, ее еще не окрепшие лепестки были белыми, обычными. Ромашку окружало множество разнообразных полевых цветов. Но ее ничего не радовало. В ее крошечной желтенькой головке была большая мечта - стать прекрасным, необычным цветком. Ромашка с восхищением смотрела на ухоженную розу. Когда была засуха, хозяин поливал свой цветок, когда шли обильные дожди, розу накрывали, и ни одна грозная капля не попадала на бархатные лепестки нежного цветка. "Как же ей хорошо, - думала ромашка. - Оказаться бы мне на ее месте",

- не переставал мечтать маленький желтый цветок с длинными лепесточками, похожими на крылышки бабочек.

Но вот однажды шел по дорожке ребенок. Увидев ромашку, он с восхищением сказал: "Какой красивый цветок!". Ромашка сначала не могла понять этих слов, до этого момента она считала себя самым уродливым растением. Малыш просветил ромашку, она поняла, что все цветы хороши по-своему.

Почему ромашка с восхищением смотрела на розу? Что значит "все цветы хороши по-своему"? Можно ли эту фразу сказать про людей?

4. Игра «Комплимент». Время: 10-15 минут. Один участник в течение 3 минут «наезжает», а второй в ответ реагирует только комплиментами, но по существу, здесь-и-теперь и в соответствии с правилами обратной связи. Например: «Мне приятно говорить в Вашем лице с человеком, который так четко умеет формулировать свои желания!» или «Когда Вы так громко говорите, я восторгаюсь Вашей уверенностью в себе!» и так далее. Тренер следит за соблюдением правил при подаче «комплиментов». Потом пары меняются ролями и/или участниками пар. В итоге, почти все «наезжающие» приходят к однозначному пониманию, что невозможно выдерживать агрессивный настрой против позитивно настроенного оппонента с его комплиментами. Вследствие, резко растет мотивация на позитивное отношение к другим.

5. Рисование «Мой класс».

Упражнения для завершения занятия (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

Занятие 3 «Мой характер»

Цель: повышение самооценки учащихся и формирование позитивного образа "Я".

ХОД ЗАНЯТИЯ: Приветствие, игра - энергизатор

1 «Лесенка»

Инструкция «Ребята, возьмите красный карандаш и послушайте задание. Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать десятую 8 и 10 ступеньки, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать 6 и 7) – хорошие, здесь (показать 5) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать 3 и 4 ступеньки) – плохие, а здесь (показать 2 и 3 ступеньки) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Нарисуй на ней кружок».

Возьмите синий карандаш и послушайте задание. На какую ступеньку тебя поставят мама? Нарисуй на ней звездочку. А папа? Нарисуй на ней флажок.

Возьмите зеленый карандаш. На какую ступеньку тебя поставит учительница? Нарисуй квадрат.

Обработка результатов:

1-3 ступенька – низкий уровень самооценки (заниженная);

4-7 ступенька – средний уровень самооценки (правильный);

8-10 ступенька – высокий уровень самооценки (завышенная).

2. Упражнение «Письмо».

Выбрать и написать одному из одноклассников самое хорошее, что можно о нём сказать.

Дети записывают кому и от кого письмо.

После выполнения задания психолог собирает телеграммы и читает послания.

3. Упражнение «Все мы»

Каждый называет свое лучшее качество. Все мы умные, добрые...

4. Работа с терапевтической сказкой «Сказка о деревьях-характерах». В одном удивительном мире, в долине, раскинувшейся среди высоких и неприступных гор, росли ... Деревья-Характеры. Это были необыкновенные растения. Их внешний вид был отражением характеров людей, живших далеко-далеко за горами. У каждого Дерева-Характера, кроме множества маленьких веточек, от ствола отходили четыре главные ветви. Эти четыре ветви имели свои названия: Отношение к людям, Отношение к делу, Отношение к себе, Отношение к вещам. У каждого Дерева-Характера эти ветви имели свою, непохожую на других форму. На одном Дереве-Характере ветвь Отношение к людям была пряма и устремлена вверх, потому что несла черту правдивости, а на другом была скручена кольцом лжи. Где-то ветвь Отношения к себе вызывающе торчала Самовлюбленностью, где-то прогибалась до земли от своей Приниженности, а где-то спокойно и уверенно поднималась к солнцу как воплощение Достоинства. Ветви Отношения к вещам на некоторых Деревьях-Характерах скрючились от Жадности, а на других обилием листвы обнаруживали свою Щедлость.

Очень разные Деревья-Характеры росли в этом волшебном лесу. Под некоторыми характерами трескалась земля – такими они были тяжелыми, зато легкие Деревья-Характеры буквально парили в воздухе, едва цепляясь за почву корнями. Встречались характеры, которые были очень колючими, и потому они были сплошь покрыты иголками. А иные Деревья напоминали телеграфные столбы с едва заметными отростками – это были прямые характеры. Даже бензопила не смогла бы распилить твердые характеры, а мягкие были настолько податливы, что их стволы можно было запросто мять, как глину. Были среди них очень красивые и безобразные, высокие и низкие, стройные и стелющиеся по земле Деревья-Характеры. Так

не похожи были они, потому что росли на разных почвах, неодинаково согревало их солнце, по-разному обдувал ветер, не поровну давал влаги дождь. А ведь и у каждого человека жизни все складывается по-разному, верно? Порой налетала в волшебную долину свирепая буря. Яростно бросалась она на Деревья-Характеры: одни ломала и вырывала с корнем, другие гнула до земли, но сломать не могла. Были и такие Деревья-Характеры, что не клонились под самым сильным ураганным ветром, гордо распрямляя всякий раз свои могучие ветви. Многие люди хотели бы побывать в этом лесу, посмотреть, как выглядит их Дерево-Характер. Но попасть в этот лес не может никто, и узнать, какой у тебя характер, можно, только изучая самого себя и свои поступки.

Рефлексия: попробуй понять, как могло бы выглядеть твоё Дерево-Характер и нарисуй его.
Упражнения для завершения занятия (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

Занятие 4 «Мои способности»

Цель: Развитие навыков самоанализа и самооценки; развивать позитивное самовосприятие.

ХОД ЗАНЯТИЯ: Приветствие, игра – энергизатор

1. Беседа о том, какие люди разные, чем отличаются, чем похожи. Что такое талант? ТАЛАНТ — природная одаренность и выдающиеся способности к какой-либо деятельности (научной, политической, художественной и т. д.). Формирование таланта начинается с раннего детства, сначала как обнаружение природных задатков и склонностей к определенному виду деятельности, позже как закрепление и увеличение способностей и, наконец, как высокое выявление творчества. Люди рисуют, поют, собирают марки, часами просиживают за компьютером, разводят рыбок или слушают музыку, читают или выращивают кактусы. В жизни каждого человека есть увлечение, которое помогает скрасить трудные минуты жизни, сблизает с миром науки, искусства, природы, с миром людей, помогает найти смысл жизни. Увлечение не приносит ни денег, ни славы.

2. Игра «Назови ласково». Ход: ребенок называет себя именами, которые ему нравятся, так, как называют его дома.

3. Рисование «Автопортрет».

4. Беседа по рисункам. Беседа о том, как можно показать другому, что он хороший.

5. Игра «Угадай хобби»

Сейчас мы поиграем в игру. В ней будут участвовать те ребята, которые ещё не нашли своего увлечения. Прошу вас к доске. Разбиваем на 2 команды. Итак, названия («Ромашка», «Василек»). Я загадываю слово, которое обозначает какое-нибудь увлечение. Кто быстрее ответит, тот и получает это хобби. За каждый правильный ответ я вручаю команде флажок. Побеждает та команда, которая набрала больше флажков, а значит, и больше разных интересных увлечений.

1. Командная игра, в которой игроки клюшкой забивают шайбу в ворота соперника. (Хоккей) 2. Вид спорта – групповые походы, имеющие целью физическую закалку организма. (Туризм) 3. Поиски, выслеживание зверей, птиц с ружьём или фотоаппаратом. (Охота) 4. Рыбная ловля. (Рыбалка) 5. Командная игра, в которой игроки ударами ног забивают мяч в ворота соперника. (Футбол) 6. Человек, который коллекционирует марки (филателист) 7. Коллекционирование монет (Нумизматика) 8. Стеклопанель для содержания ящериц и змей. (Террариум) 9. Что коллекционируют филокартисты? (Открытки)

10. Певческое искусство. (Вокал)

Упражнения для завершения занятия (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

Занятие 5 «Я + Ты = Мы»

Цель: Развивать чувство принадлежности к группе. Получение опыта позитивного взаимодействия. Развитие репертуара телесных ощущений, обучать использованию тактильного контакта как способа выражения симпатии друг к другу.

ХОД ЗАНЯТИЯ: Приветствие, игра - энергизатор

1. Схематическое рисование правил «хорошего» общения:

- Помогай друзьям;
- Делись с ними;
- Умей остановить друга, если он делает что-то нехорошее;
- Не срывай злость на других;
- Не ссорься по пустякам;
- Не смейся над ошибками других, ты можешь ошибиться сам.

2. Упражнение на развитие зрительной памяти, восприятия : «Запомни рисунок».

3. Упражнение на развитие понятийного мышления, пополнение словарного запаса: «Закончи предложение».

3. Игра «Ток». Ход: дети стоят в кругу, держаться за руки и пожимают их – передают ток.

4. Создание коллажа «Моя школа». Рисование карандашами.

Упражнения для завершения занятия (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

Занятие 6 «Мир эмоций. Я и эмоции»

Цель: Знакомство с интонированием речи, мимикой и пантомимикой. Развитие внимания к эмоциональным состояниям других. Развитие отрицательного отношения к безучастному отношению к проблемам других. Развитие умения принимать настроение других людей.

ХОД ЗАНЯТИЯ: Приветствие, игра - энергизатор

1. Игра «Я чувствую...» Ход: детям раздаются карточки с изображением различных эмоций.

Ребенок называет нарисованное чувство и говорит, когда он его испытывает.

2. Игра «Молекула». Ход: дети бегают по комнате, при слове МОЛЕКУЛА все собираются в кучу, плотно прижимаясь друг к другу.

3. Интонационные этюды: детям предлагается произнести фразу «пойдем играть» грустно, весело, со злостью, испуганно, обиженно.

4. Беседа о волшебных средствах понимания: интонации, мимики, пантомимики.

5. Изготовление масок. Игра «Маски» Ход: ребенок, одев маску, передает настроение этой маски.

6. Игра «Руки» Ход: дети работают в парах. Ведущий предлагает: познакомиться руками, поссориться руками, помириться руками.

Упражнения для завершения занятия (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

Занятие 7 «Эмоции - друзья или враги»

Цель: Описание своего эмоционального настроения, обогащение опыта самоконтроля. Осознание настроения другого. Обогащение способами выражения своего настроения. Влияние настроения на взаимоотношения людей.

ХОД ЗАНЯТИЯ: Приветствие, игра - энергизатор

1. Приветствие педагога-психолога с детьми. Психолог предлагает познакомиться друг с другом. Ритуал знакомства происходит следующим образом: дети по цепочке передают друг другу мяч, называя при этом свое имя и цвет настроения, с которым они сейчас. Упражнение начинается с педагога-психолога. Эмоции (от лат. *emovere* - возбуждать, волновать) - особый вид психических процессов или состояний человека, которые проявляются в переживании каких-либо значимых ситуаций, явлений и событий в течение жизни. Эмоции - отношение человека к миру, к тому, что он испытывает и делает, в форме непосредственного переживания. «А теперь наверно самое интересное! А какие эмоции вы уже знаете? Спасибо! Все перечисленные вами и еще не прозвучавшие, относятся к различным видам. Базовые эмоции: гнев, злость, агрессия, отвращение, грусть, печаль, страдание, радость, страх, отвращение.

«Теперь давайте попробуем глубже исследовать каждую эмоцию. Я поделю вас на команды, каждая из которых будет отвечать за одну из пяти базовых эмоций. Вам нужно сделать презентацию для своей эмоции с позитивной стороны, отвечая на вопрос, для чего в жизни эта эмоция может быть полезна. Вы можете представить свою работу в виде рисунка с подписями, модно использовать только подписи или придумать свой креативный вариант презентации эмоции». Далее идет работа в группах. «Иногда в нашей жизни случается, что эмоция полностью захватывает нас. Берет контроль в свои руки. И здесь очень важно взять эмоцию под контроль. Может кто-то уже знает способы, как придти в спокойное состояние после эмоционального всплеска?

2. Рисование «Мое настроение».

3. Упражнение «Возьми себя в руки!» Психолог объясняет, что если дети чем-то обеспокоены, взволнованы, сердиты - хочется кого-то ударить, толкнуть, что-то разбрасывать, есть очень простой способ, чтобы взять себя в руки надо обхватить ладонями свои локти и сильно прижать руки к груди.

4. Упражнение «Хи! - Ха! - Хо!» Дети стоят в кругу, держась за руки. По команде ведущего они высоко прыгают вверх три раза. В первом прыжке громко кричат: «Хи!», во втором прыжке: «Ха!», в третьем «Хо!». Получается забавное приветствие друг друга: «Хи! - Ха! - Хо!». После чего все хлопают в ладоши. Комплекс релаксационных упражнений: для того, чтобы снять усталость и напряжение, мы с вами отправимся на прогулку на теплоходе. «Сядьте удобно, выпрямитесь, чтобы шея, голова и позвоночник являли собой одну прямую линию, не горбись, но и не напрягайтесь. Поставьте ступни ног плотно на пол, кисти рук положите на колени так, как вам удобно. Ни руки, ни ноги не должны соприкасаться. Если вы можете закрыть глаза - закройте, если нет, посидите с открытыми глазами. Сейчас нужно будет сосредоточиться на своем дыхании. Откройте глаза, как вы себя чувствуете? Что вы ощущали во время выполнения упражнения? А сейчас снова закройте глаза и представьте лицо самого любимого человека. Снова откройте глаза, как самочувствие, какое сейчас настроение? И еще раз закройте глаза (далее - текст визуализации)»

Прогулка на теплоходе. Представь, что ты находишься на борту красивого современного белого теплохода. На борту этого лайнера тебе предстоит путешествие по самому сказочному, теплему, бескрайнему и безопасному морю на Земле. Ты поднимаешься по трапу и с каждым шагом чувствуешь, как приближается приятное, таинственное и долгожданное путешествие. Ты ходишь по кораблю, поднимаешься на самую верхнюю палубу. Ты чувствуешь, как теплый морской ветерок обдувает плечи и лицо. Ты вдыхаешь солоноватый запах моря. Солнце своими теплыми лучами окутывает твоё тело. Этой энергией солнца наполняется каждая клеточка твоего тела. Уходят напряжение и скованность. Движения становятся медленными, ленивыми. Ты подходишь к борту теплохода, смотришь, как медленно удаляется берег, он становится все меньше и меньше. Вместе с ним остались свои невзгоды. Плохое настроение, однообразие,

усталость. Ты поворачиваешь голову в сторону моря и понимаешь, что сейчас тебя ничто беспокоит. С каждым вдохом тебе становится легче, душа наполняется чувством радости и беззаботности.

5. Положительные и отрицательные эмоции ведущий. Продолжаем нашу работу. Ещё раз назовём угаданные вами эмоции (можно зачитать).

– А теперь из них выберем отрицательные эмоции. (Ответы детей)

– Могут ли эти эмоции нанести нам вред, то есть стать нашими врагами? (Ответы детей)

– Приятно ли общаться с людьми злыми, жадными, вредными, агрессивными? (Ответы детей)

– Значит, отрицательные эмоции становятся внутренними врагами человека, они мешают ему жить и общаться с другими людьми.

– Из общего числа эмоций у нас остались две: радость и удивление. Какие они? (Ответы детей)

– Хорошо! Да, это положительные эмоции, их можно назвать нашими друзьями, они помогают бороться с внутренними врагами. Можете вы назвать ещё несколько положительных эмоций? (Ответы детей)

6. Игра «Назови эмоцию» Мяч передаётся по кругу в одну сторону, дети называют эмоции, мешающие общению. Затем мяч передаётся в другую сторону, называются эмоции, помогающие общению.

7. Игра «Изобрази эмоцию» Ведущий. Эмоции можно выражать с помощью движений, мимики, жестов, интонации. Я раздам вам карточки: на каждой написана та или иная эмоция (радость, печаль, обида, страх, удивление, восторг и другие). Вы должны попытаться изобразить доставшуюся эмоцию без слов. Остальные должны угадать, какую эмоцию пытался изобразить каждый из вас.

Упражнения для завершения занятия (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

Занятие 8 « Волшебная линия»

Цель: Обогащение опыта отреагирования эмоций. Упражнение в регулировании эмоций.

ХОД ЗАНЯТИЯ: Приветствие, игра – энергизатор

1. Упражнение “Волшебная лавка” Учащимся представляется возможность выяснить, каких качеств им не хватает для того, чтобы считаться подлинно толерантными людьми. Психолог просит представить, что существует лавка, в которой есть весьма необычные “вещи”: терпение, снисходительность, расположенность к другим, чувство юмора, чуткость, доверие, альтруизм, умение владеть собой, доброжелательность, гуманизм, умение слушать, любознательность, способность к сопереживанию.

Учитель выступает в роли продавца, который обменивает одни качества на другие. Принимают участие все желающие. Вызывается участник. Он может выбрать одну или несколько “вещей”, которых у него нет. (Это те качества, которые, слабо выражены у данного участника). Например, покупатель просит у продавца терпения. Продавец выясняет, сколько и зачем ему нужно и в каких случаях он хочет быть терпеливым. В качестве платы продавец просит что-то взамен, например, тот может расплатиться чувством юмора, которого у него в избытке.

Учитель подводит итог занятия. Человеческое общество разумно и мы должны понимать, что наша сила в единстве, а не в разобщенности. Вас объединяет и молодость, и желание учиться и получить профессию и множество увлечений и интересов. Это единство помогает вам легче жить, учиться и преуспевать. Если мы постараемся применять правила толерантного общения, то приобретем преимущества.

2. Создание картины с помощью волшебных линий. Беседа по рисункам.

3. Упражнения на релаксацию и управление своим гневом: снежная баба, апельсин (или лимон), сдвинь камень, расслабление в позе морской звезды.

4. Упражнение «Моя Вселенная»

Цель: формирование представления о своем потенциале, ресурсах развития личности. В центре листа формата А4 нарисовать солнце и в нем написать букву «Я». От центра (солнца) прочертить линии — лучи солнца (18–20). Над каждым лучом написать вопрос, а под лучом ответ: Какие способности у меня есть? Какие книги мне нравятся? Какие музыкальные жанры я предпочитаю? О чем я мечтаю? О чем мне приятно вспоминать? Какой у меня характер? С каким настроением я чаще всего просыпаюсь по утрам? Что я умею делать лучше других? Какое у меня хобби? Есть ли у меня интересы и увлечения? Кем я хочу стать в будущем? Чего во мне больше: уверенности в себе или робости? Есть ли у меня чувство юмора? Как я отношусь к самому себе?

Ведущий подводит учащихся к выводу, что «звездная карта» каждого ученика показывает, сколько у него возможностей, насколько он уникален, что является общим для всех, что помогает человеку достичь успеха в жизни. Подведение итогов занятия. Вопросы для обсуждения: Что интересного о самом себе вы узнали сегодня? А других участников? Почувствовали ли вы себя ценным?

Упражнения для завершения занятия (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

Занятие 9 «Я хороший, я плохой»

Цель : Осознание и принятие себя, своих черт. Развитие адекватной самооценки. Нахождение способов преодоления отрицательных черт характера.

ХОД ЗАНЯТИЯ: Приветствие, игра - энергизатор

1. Игра «Наоборот». Ход: дети сидят в кругу, тот, кому кинули мяч, называет противоположное качество: добрый – злой.

2. Поиск ассоциаций, передача ассоциаций по цепочке, самостоятельное составление ассоциативных цепочек.

3. Упражнение “Ты мне нравишься потому что...” Попросите участников сесть в круг и сказать, что им нравится в человеке справа. Дайте им время подумать над ответом! Примечание: Упражнение способствует повышению самооценки, адекватному самовосприятию, применению навыков делать и принимать комплименты, уважению друг к другу.

4. Игра «Я умею» Ход: дети сидят в кругу. Ведущий кидает каждому мяч. Ребенок называет как можно больше того, что он умеет (и хорошее и плохое).

5. Игра «Скульптура» Группа делится на две подгруппы. Каждой из них необходимо сделать скульптуру на предложенную тему, связанную с темой занятия (к примеру, «безопасность» - «опасность»; «уверенность» - «неуверенность» и т.п.) Все должны согласованно, одновременно принять позы, но так чтобы это была единая скульптура. С периодичностью 5-8 секунд ведущий дает темы: любовь, радость, ненависть, скука или жанровые сцены (встреча со стоматологом, разборка во дворе) и т.п.

Упражнения для завершения занятия (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

Занятие 10 «Любимые сказки»

Цель: Развитие понимания себя и других. Преодоление барьеров в общении. Отреагирование собственных чувств.

ХОД ЗАНЯТИЯ: Приветствие, игра - энергизатор 1. «Разминка» Ведущий: Чтобы нам всем попасть в сказку нужно получить входной билет, это значит ответить на мои вопросы Какую кличку носила собака в семье, в которую входили: дед, бабушка, внучка? Кто любил похвастаться и поплатился жизнью? (Колобок) Как звали девочку, которая пошла гулять, заблудилась, зашла в чужой дом, где жили медведи? (Машенька) У кого избушка была ледяная, и в какой сказке? (Лиса) В какой сказке умели говорить: печка, яблонька и речка? (Гуси – лебеди) Какое животное обнаружило теремок в лесу? (Мышка-норушка) Кто ехал на печи, уплетая калачи? Что за скатерть кормила всех досыта? Как называется летательный аппарат у Бабы – Яги? Как зовут девочку с голубыми волосами? Как зовут лучшего друга Чебурашки? Как зовут кота, товарища лисы Алисы? Обувь, которую носил самый умный кот? Жилище Бабы – Яги За каждый правильный ответ командам вручается жетон.

Второй конкурс: «Узнай сказку!»

«Зайчик опять идет да плачет. Ему навстречу медведь: «О чем, зайчик, плачешь? А зайчик говорит: «Отстань медведь! Как мне не плакать?...» (Заяц, лиса и петух); «Пришла девочка, глядь – братца нету! Ахнула, кинулась туда, сюда – нету! Кликкала, заливалась слезами, причитывала, что плохо будет от отца и матери...» (Гуси-лебеди); «Одна девочка ушла из дома в лес. В лесу она заблудилась и стала искать дорогу домой, да не нашла, а пришла в лесу к домику» (3 медведя); «Старуха так и сделала: намела, наскребла горсти две муки, замесила тесто на сметане, скатала ..., изжарила его в масле и положила на окно простынуть.» (Колобок); «Стали они впятером жить. Вот они все живут, песни поют. Вдруг идет мимо медведь косолапый. Увидел медведь ..., услышал песни, остановился и заревел во всю мочь...» (Теремок); «...Выросла сладка, крепка, большая-пребольшая. Пошел дед ... рвать: тянет - потянет, вытянуть не может.» (Репка)

Третий конкурс «Телеграммы»

«Спасите! Нас съел серый волк» (Семеро козлят); «Прибыть на ваш праздник не могу, так как от меня сбежали брюки» (Мойдодыр); «От дедушки ушел, от бабушки ушел. Скоро у вас буду» (Колобок); «А дорога далека, и корзина нелегка. Сесть бы на пенек, съесть бы пирожок» (Машенька); «Ах, ты Петя-простота, сплеховал немножко: Не послушался кота, выглянул в окошко!»; «Пришлите, пожалуйста, капли, мы лягушками нынче объелись и у нас животы разболелись» (Айболит); «Все осталось без изменений, вот только бабушку съел волк» (Красная шапочка); Красна – девица грустна, ей не нравится весна, ей на солнце тяжело, слезы льет бедняжка!»; Нет ни речки, ни пруда где воды напиться? Очень вкусная вода в ямке от копытца!»; «Дорогие гости! Помогите! Паука – злодея зарубите» (Муха-цокотуха); «Как услышите гром да

стук, не пугайтесь. Это я в коробочке к вам спешу» (царевна-лягушка); «Очень расстроена, нечаянно разбила яйцо» (Курочка ряба); Отворили дверь козлята и пропали все куда-то (коза и семеро козят); Появилась девочка в чашечке цветка, а была та девочка не больше ноготка, кто читал такую книжку, знает девочку малышку!» (Дюймовочка)

Четвёртый конкурс «Назови героя»

Ведущий: У сказочных героев есть двойные имена, а у сказочных предметов есть двойные названия. Я буду называть слово, а вы достающую его часть. Называется первая часть предмета или имени сказочного героя, а все дружно договаривают вторую часть: Кошей... Ковер... Иван... Мальчик... Елена... Змей... Братец... Курочка... Скатерть... Сапоги... Баба... Сивка... Гуси... Конек... Доктор... Красная...

Пятый конкурс «Капитаны»

Девочка, у которой голубые волосы. Как звали папу Буратино? С кем дружил крокодил Гена? Кто съел Колобка? Из чего сделана Снегурочка? Какого роста был мальчик с пальчик? Какое яйцо снесла Курочка Ряба? Что потеряла Золушка? Кот, который хотел дружить с мышами. Какую обувь носил Кот в сапогах? Кто ждал Красную Шапочку? Что купила на базаре Муха-Цокотуха? Где жил почтальон Печкин? Кто зашёл в дом к медведям? Кто любил варенье и жил на крыше? (Карлсон) Из чего фея сделала карету для Золушки? (из тыквы)

Шестой конкурс «Нарисуем сказку»

Ученики делятся на две команды, с закрытыми глазами выполняют рисунок избушки на курьих ножках. Ведущий. Молодцы, ребята. Вы хорошо знаете сказки. А теперь пришло время подвести итоги нашей викторина.

1. Игра «Назови героя». Ход: ведущий называет черту характера, дети подбирают к ней героя сказки.
2. Игра «Сказка наоборот». Ход: поменять героев местами, придумать, что они теперь будут делать.
3. Рисование «Письмо любимому герою».

Упражнения для завершения занятия (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

Занятие 11 «Вместе веселее»

Цель: Расширение опыта позитивного взаимодействия. Развитие умения соотносить свои желания с желаниями и действиями других.

ХОД ЗАНЯТИЯ: Приветствие, игра - энергизатор. Упражнение «Части и целое» Ведущий говорит инструкцию: «Представьте, что вы в космосе (или на подводной лодке и т.д.). У вас отказала система охлаждения, и повреждение находится снаружи. Один из вас должен «выйти в космос» и исправить повреждение. Он может слышать, но не видит предметы. Вся команда может следить за ним и давать советы, что делать». Участнику – одному из группы, вызвавшемуся «исправить повреждение», завязываются глаза. Он (она) усаживается за стол с завязанными глазами. Ведущий достает пирамидку (матрешку или другую игрушку, разбирающуюся на части), разбирает ее на части и раскладывает на столе перед участником с завязанными глазами. Затем ведущий дает задание: каждый участник, стоящий вокруг стола, по очереди должен дать указание сидящему, что делать. Участник должен выразить свою мысль тремя словами, не называя предметы прямыми названиями, а обозначая только качество предмета и действие. Следующий участник продолжает мысль предыдущего. (Например: 1 – возьми перед собой, 2 – круглое с длинной встроенной, 3 – возьми круглое с дыркой, 4 – справа от центра, 5 – надень на то, что, 6 – у тебя в левой руке... и т.д.) Итог – пирамидка должна быть собрана. Примечание: Упражнение может быть интерпретировано, как обучение командной работе, планированию фраз и действий, четкости выражения мыслей, последовательности и поступательности выполнения действий и т.д.

2. Игра «Клубок».
3. Игра «Найди пару».
4. Игра «Зеркало»

Упражнения для завершения занятия (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

Занятие 12 «Мой язык общения»

Цель: Создание условий для более близкого знакомства детей в микрогруппе

ХОД ЗАНЯТИЯ: Приветствие, игра - энергизатор. Упражнение «Передай энергию» Участники молча сидят или стоят в кругу, держась за руки и сконцентрировавшись. Ведущий посылает серию импульсов в обе стороны круга, сжав руки стоящих рядом. Участники передают импульсы по кругу как электрический ток, сжимая руки стоящих рядом игроков и «энергетизируя» группу. Примечание: Упражнение способствует повышению эмоционального настроения участников через тактильный контакт.

2. Упражнение «Дождь» Упражнение состоит из восьми действий. Один из участников начинает каждое действие и, в то время как он продолжает делать его сам, также он передает его другому человеку, а

тот, в свою очередь, продолжает его и передает следующему, и так по кругу. Причем, когда посланное членом команды действие возвращается, участник начинает следующее действие и затем передает его, продолжая движение. Так же передаются все действия, пока не закончатся. Действия делаются в следующем порядке: 1. Трение ладоней. 2. Щелканье пальцами. 3. Хлопанье руками по бедрам. 4. Хлопанье по бедрам, топя ногами. 5. Хлопанье руками по бедрам. 6. Щелканье пальцами. 7. Трение ладоней. 8. Солнышко выглянуло (руки к голове).

Примечание: Данное задание концентрирует внимание участников, создает атмосферу групповой сплоченности, активного участия. Это задание можно применять и в начале, и в конце Вашего занятия.

2. Игра, направленная на знакомство детей «Волшебный клубок».
3. Дыхательно-координационное упражнение.
4. Игра «Удивительное дело».
5. Упражнение на развитие осязательной памяти «Угадай фигуру».
6. Упражнение для профилактики нарушения зрения «Рисуем глазами».

Упражнения для завершения занятия (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

Занятие 13 «Волшебные средства понимания»

Цель: Развитие умения распознавать чувства и настроения других людей, развитие языка жестов, мимики; развитие внимания, логического мышления, воображения, слуховой памяти, умения моделировать; развитие усидчивости, самоконтроля.

ХОД ЗАНЯТИЯ: Приветствие, игра - энергизатор

1. Игра на развитие внимания: «Запретное слово».
2. Упражнение, направленное на развитие жестов и мимики «Разговариваем без слов».
3. Игра на развитие воображения «Волшебный мелок».
4. Упражнение на развитие умения контролировать своё тело: «Марионетка».
5. Игра на развитие слуховой памяти: «Апельсин».

Упражнения для завершения занятия (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

Занятие 14 «Правила дружбы»

ЦЕЛЬ : Стимулирование общения, развитие памяти, внимания, логического мышления, воображения, мелкой моторики, усидчивости

ХОД ЗАНЯТИЯ: Приветствие, игра – энергизатор

1. Упражнение «Я-ОНИ» Инструкция. Ребята сидят в кругу на стульях (один стул свободный). Ведущий читает утверждения. Если участники согласны с этим утверждением, они пересаживаются на любое другое свободное место. Необходимо предупредить участников, что они должны сосчитать, сколько раз пересели.

- Лучше уступить, чем потерять свои дружеские связи.
- Друзья плохого не посоветуют.
- Мнение друзей и знакомых очень важно.
- Прежде чем делать что-либо, надо посмотреть, что будет после этого с другими, и уже потом делать самому.
- Никому, в общем-то, я не нужен.
- Друг - это человек, который всегда стоит за тебя горой.
- Если окружающие говорят, что ты прав, то так оно и есть.
- Человек - существо коллективное.
- Я очень расстраиваюсь, если слышу о себе что-нибудь негативное со стороны окружающих.
- Жить надо так, как будто каждый день - последний.
- Для каждого человека существуют свои правила, законы и нормы.
- Связи решают все.

2. Психогимнастическое упражнение: «Дождик». Упражнение выполняется с использованием музыки.

3. Игра «Путешествие в Страну Точек».

4. Игра «Муха».

5. Игра: «Кто это?»

Упражнения для завершения занятия (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

Занятие 15 «Я и мои друзья»

Цель: Развитие коммуникативных навыков, эмоциональной сферы, развитие мышления, памяти, внимания, моторики и зрительно-моторной координации, умения владеть своим телом.

ХОД ЗАНЯТИЯ: Приветствие, игра - энергизатор

1. Рассказ психолога.

2. Психогимнастическое упражнение «Костёр».

3. Упражнение на развитие моторики и зрительно-моторной координации «Вигвам».

4. Игра «Следопыты».

5. Игра «Закончи слово».

6. Упражнение на развитие моторики и зрительно-моторной координации «Зонтик».

7. Игра на развитие концентрации внимания «Тишина».

Упражнения для завершения занятия (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

Занятие 16 «Ищу друга»

Цель: Формирование правильного представления о себе; развитие логического мышления, зрительной памяти, моторики и зрительно-моторной координации, умения ориентироваться в пространстве, концентрировать своё внимание, расслабляться.

ХОД ЗАНЯТИЯ: Приветствие, игра - энергизатор

Задание 1. «Рукопожатие» Ученики делятся на группы по 3 человека - один арбитр и двое соревнующихся. Оба партнера сжимают руки арбитру с максимальной силой. Арбитр определяет, чье рукопожатие крепче. Затем соревнующиеся «строят лесенку» из мышечных усилий, для этого каждый из учеников сжимает руку арбитра со все возрастающим усилием: первая ступенька - минимальная величина мышечного усилия, вторая - мышечное усилие чуть-чуть больше, третья - еще чуть-чуть больше и т.д. У кого таких ступенек, отличающихся по степени мышечного усилия, получилось больше, тот и выходит победителем. Затем арбитры и соревнующиеся меняются местами.

2. Игра «Найдём друг друга».

3. Сказка «Про Манную Кашу».

4. Психогимнастическое упражнение «Сова».

5. Упражнение на развитие ассоциативного мышления.

6. Объявление «Ищу друга»

Упражнения для завершения занятия (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

Занятие 17 «Я и мир вокруг меня»

Цель: формирование позитивной самооценки, развитие наблюдательности, концентрации внимания, зрительной памяти, логического мышления, умения владеть собственным телом, развитие моторики и зрительно-моторной координации; развитие коммуникативных навыков, тактильных ощущений;; развитие эмоциональной сферы; мелкой моторики,

ХОД ЗАНЯТИЯ : Приветствие, игра - энергизатор

1. Игра «Разведчики».

2. Упражнение на развитие моторики и зрительно-моторной координации «Очки»

3. Психогимнастическое упражнение «Певец».

4. Упражнение на развитие логического мышления «Исключение четвертого».

5. Игра «Запретное движение».

6. Упражнение, используемое для диагностики эмоционального состояния, воспитания добрых чувств «Мальчик – звезда».
7. Психогимнастическое упражнение, направленное на расслабление нервной системы: «Вверх по радуге».
8. Упражнение «Какая рука у соседа?»

Упражнения для завершения занятия (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

Занятие 18 «Хорошо или плохо»

Цель: Эмоционально-экспрессивное развитие, овладение элементами саморегуляции, развитие ассоциативного мышления, внимания, моторики и зрительно-моторной координации, воображения; формирование коммуникативных качеств.

ХОД ЗАНЯТИЯ: Приветствие, игра - энергизатор

1. Психолог показывает «радугу цветов» по Люшеру и предлагает детям выбрать цвет своего настроения.
2. Игра на развитие эмоциональной сферы «Настроение в чемодане».
3. Игра на развитие логического мышления «Бег ассоциаций».
4. Упражнение на развитие мелкой моторики «Цветы».
5. Игра на развитие внимания «Не путай цвета».
6. Дыхательная гимнастика «Пчёлки».
7. Упражнение на развитие воображения «Задумай рисунок»

Упражнения для завершения занятия (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

Занятие 19 «Понять другого»

Цель: Развитие эмпатических способностей; развитие воображения, словесно-логического мышления, внимания, временной ориентации, образного мышления, развитие умения различать и понимать эмоциональные состояния;

ХОД ЗАНЯТИЯ : Приветствие, игра - энергизатор

1. Упражнение “Паутинка” Ведущий берет клубок тесьмы (лучше красивого сутажа) и предлагает участникам встать в круг. Ведущий берет конец тесьмы и передает клубок, разматывая его, участнику напротив, называя одно из своих положительных качеств, играющее роль в успешной работе команды (или что он/она получил/а в ходе семинара и т.д.), второй участник, удерживая отрезок тесьмы (нити) рукой (или намотав на палец), передает клубок следующему участнику, называя одно из своих качеств (знаний, умений) и так далее, пока остатки клубка вновь не окажутся у ведущего.

В конце концов, оказывается, что все участники связаны единой “сеточкой – паутинкой из положительных качеств”. Ведущий предлагает проверить, насколько тонка и насколько крепка нить, связывающая группу, как эта конструкция зависит от каждого участника. Проверить, какую нагрузку может выдержать эта паутинка, можно, натянув ее и положив на нее различные предметы, олицетворяющие “вредные привычки” или “конфликты”, или “проблемы”, и даже “вынести их за дверь и выкинуть в мусорное ведро”.

Примечание: Упражнение способствует разрядке, созданию хорошей атмосферы, пониманию значимости каждого в выполнении общей задачи, служит мощным завершающим аккордом тренинга. После выполнения упражнения можно отрезать от клубка части равные двойной окружности запястья плюс 6 сантиметров для каждого участника и предложить сделать на память о семинаре (занятии) самодельный браслет. Для этого нужно завязать на концах отрезка тесьмы узелки, затем сложить отрезок тесьмы пополам и на месте сгиба также завязать узелок так, чтобы образовалась небольшая петелька. Затем на запястье участник продевает концы с узелками в петельку – получается “браслет” – подарок на память.

2. Упражнение «Волшебная» палочка»
3. Игра на развитие концентрации внимания, быстроты реакции «Подхвати мячик».
4. Упражнение «Настроение».
5. Упражнение на развитие образного мышления «Сложи фигуру».
6. Психогимнастическое упражнение: «Пузырь».
7. Упражнение, направленное на развитие зрительной памяти «Дорожка».

Занятие 20 «Личные границы»

Цель: Развитие умения различать и понимать эмоциональные состояния; умения разбираться в чувствах и настроениях других людей, развитие логического, образного мышления, воображения, внимания, зрительной памяти. Развитие способности осознавать и отстаивать личные границы в общении с окружающими.

ХОД ЗАНЯТИЯ: Приветствие, игра - энергизатор

1. Беседа: Сегодня мы поговорим о личных границах. Они есть у каждого человека. Как вы понимаете?

Что такое «личные границы»?

Всё верно, если обобщить, личные границы — набор правил, которые помогают установить безопасные пределы поведения окружающих. Граница отделяет собственное «я» от другого человека, сохраняют психическое здоровье и показывают, какие действия в отношении себя мы не готовы принять.

Люди, не имеющие представления о личностных границах, могут вторгаются на чужую территорию даже без дурных намерений, например, навязывая советы или решения. И с болью воспринимают ограничения, которые им выставляют в ответ, так как этим людям бывает сложно признать, что каждый из нас является уникальной личностью со своими потребностями и предпочтениями, со своим характером и эмоциональным состоянием. Это в равной степени справедливо как для наших супругов, детей, друзей, так и других, окружающих нас людей.

Для установления здоровых границ необходима целостность, а для её наличия необходимы границы. Сама природа распорядилась так, что каждая клеточка нашего организма защищена границей мембраны, наше тело — кожей, которые защищают целостность и препятствуют попаданию вредоносных веществ. Так и для психики человека необходимы границы, сохраняющие её здоровье.

Таким образом, границы — это то, что отделяет наше "Я" от "не-Я".

Понимание, что такое здоровые границы, необходимо для поддержания самооценности и адекватного представления о себе и окружающей действительности.

Итак, друзья, представляю вашему вниманию самую простую классификацию личностных границ.

- Физические:
 - ✓ Тело.
 - ✓ Вещи (в т.ч. и одежда).
 - ✓ Пространство, территория.
- Психологические:
 - ✓ Время. Идеи. Верования. Чувства.
 - ✓ Ценности. Принципы. Решения. Желания.
 - ✓ Мысли. Представления. Нормы поведения.
- Границы отношений:
 - 1. Явные правила (договор), проговорённые и обсуждённые.
 - 2. Неявные и очевидные ("так принято", правила поведения, гендерные роли и т.д.).
 - 3. Неявные и неочевидные.

Таким образом, личностные границы представляют собой способ общения с другими, а также то, что позволяет нам оставаться самим собой, степень своей свободы, т.е. чувства самооценности, самоуважения и достоинства.

Именно наличие здоровых границ защищает нас от манипуляций, помогают сделать выбор, принять решение и нести за это ответственность, с уважением относиться к себе и другим.

2. Упражнение «Настроение».

3. Упражнение на развитие образного мышления «Сложи фигуру».

4. Психогимнастическое упражнение: «Пузырь».

5. Упражнение, направленное на развитие зрительной памяти «Дорожка».

Упражнения для завершения занятия (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

Занятие 21 «Я знаю всё!»

Цель: Развитие фантазии, памяти, внимания, логики, речи, моторики и зрительно-моторной координации, профилактика нарушения зрения; развитие эмоциональной сферы,

ХОД ЗАНЯТИЯ : Приветствие, игра - энергизатор

1. Учитель предлагает ученикам прослушать начало предложения и закончить его, выбрав наиболее подходящее слово из данных.

их легче было запомнить, нужно выбрать картинку, которая поможет вам в будущем вспомнить слово. Предметы, обозначаемые словами, которые я буду вам называть, нигде здесь не нарисованы, но всегда можно найти такую картинку, которая сможет напомнить это слово. Чтобы выбрать такую картинку, надо попытаться установить какую-либо связь между заданным для запоминания словом и картинкой. Отобранные картинки отложите в сторону». Через 15-20 минут после запоминания осуществляется воспроизведение запомненных слов. Для этого ученик смотрит на первую картинку и называет первое слово, затем смотрит на вторую картинку и называет второе слово и т.д. Примерные слова для запоминания: пожар, дождь, труд, ошибка, горе.

Картинки: вилка, школьная доска, булочная, расческа, солнце, глобус, кувшин, петух, забор, брюки, лошадь, уличный фонарь, ботинки, часы, заводские трубы, карандаш.

4. Игра: «Тропинка».

5. Психогимнастическое упражнение: «Цветы».

Упражнения для завершения занятия (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

Занятие 22 «Волшебные слова»

Цель: Формирование самооценки; развитие умения разбираться в чувствах и настроении других людей, укрепление чувства уверенности; развитие воображения, логической памяти, логического мышления, внимания.

ХОД ЗАНЯТИЯ : Приветствие, игра - энергизатор

Задание 1. «Какой? Какая? Какие?» Учитель называет любое существительное, а ученики подбирают к нему слова, обозначающие различные качества этого предмета. Например, «трав» - зеленая, мягкая, шелковая, высокая, изумрудная, болотная, густая, скользкая, нежная, сухая и т.д. «Дом» - большой, многоэтажный, кирпичный, красивый, прохладный, солнечный, комфортабельный, современный, величественный, ветхий, мрачный, недостроенный, отремонтированный, покрашенный, оштукатуренный, заселенный и др.

Учитель может предложить описать, каким был, например, воздух, когда дети шли в школу (прозрачный, спокойный, душистый, прохладный, гулкий, розово-голубой и т.д.). Побеждает тот, кто назвал последним какое-либо качество.

Задание 2. «Волшебный лес» Материал к заданию: лист бумаги с незаконченными и схематическими изображениями, карандаш. Нужно нарисовать волшебный лес, а потом рассказать про него интересную историю. Другие темы: «Волшебное море», «Волшебная поляна», «Волшебный парк» и др.

3. Игра: «Имя».

4. Упражнение на развитие логической памяти: «Пиктограммы».

5. Психогимнастическое упражнение: «Капитан».

6. Игра на развитие логического мышления: «Кем был?»

8. Упражнение на развитие слуховой памяти: «Волшебные слова»

Упражнения для завершения занятия (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

Занятие 23 «Зеркало»

Цель: Развитие навыков совместной деятельности, чувства сопереживания, умения снимать психоэмоциональное напряжение, развитие умения осознавать своё эмоциональное состояние и освобождаться от негативных эмоций

ХОД ЗАНЯТИЯ : Приветствие, игра - энергизатор

1. Игра на развитие внимания: «Голова, пол, потолок».

2. Психогимнастическое упражнение: «Достанем яблоко».

3. Упражнение на развитие логического мышления и пространственной ориентации: «Кто старше?»

4. Упражнение на развитие моторики и зрительно-моторной координации: «Яблоко».

5. Упражнение на снятие психоэмоционального напряжения: «В мире животных».

6. Упражнение, направленное на осознание своего эмоционального состояния и освобождения от негативных эмоций : «Два мешочка»

7. Игра на развитие волевой сферы: «Заколдованный принц».
 8. Психолог рассказывает детям «Сказку о волшебных зеркалах».
 9. Упражнение на формирование верной самооценки «Саморисование».
 10. Игра, помогающая почувствовать себя более раскованно и свободно, увидеть себя со стороны, развивающая внимание «Зеркала».
- Упражнения для завершения занятия (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

Занятие 24 «Живой дом»

Цель: Создание тёплой атмосферы в отношениях между детьми, развитие моторной координации, восприятия, зрительной памяти, концентрации внимания, понятийного мышления, пополнение словарного запаса, умения снимать психоэмоциональное напряжение.

ХОД ЗАНЯТИЯ : Приветствие, игра - энергизатор

1. Игра, направленная на создание тёплой атмосферы между детьми и развитие моторной координации: «Тропинка».
 2. Игра, направленная на снятие напряжения, установление тёплых отношений между детьми: «Апельсин».
 3. Психолог предлагает детям нарисовать рисунок на тему: «Каким я представляю себя в школе».
 4. Игра на снятие напряжения, создание в группе тёплой атмосферы: «Поругаемся овощами».
 5. Игра, направленная на развитие умения соотносить свои замыслы с замыслами других ребят: «Рисуем в три пары рук».
 6. Упражнение на развитие внимания и зрительной памяти: «Весёлые человечки».
 7. Упражнение на развитие моторики и зрительно моторной координации: «Клоун».
 8. Психогимнастическое упражнение: «Игрушки».
 9. Игра на развитие уверенности в правильности воспроизведения: «Птица – зверь – рыба».
- Упражнения для завершения занятия (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

Занятие 25 «Если что-то пошло не так: что делать в трудной ситуации»

Цель: формирование навыков самоконтроля и снятия эмоционального напряжения.

1. Раздаточный материал «Лист гнева» (распечатать, как указано в упражнениях); мешок или коробочка, куда будут складываться различные вещи; различные маленькие предметы: зеркальце, степлер, кисточка, пинцет, тетрадь, мячик, зубная щетка и др. - по количеству участников (см. упр. «Мешок идей»); карточки для упражнения «Каждый...»

Ход занятия: приветствие, игра-энергизатор

Инструкция: В этой игре я предлагаю вам расхаживать по комнате и касаться руками разных вещей. Некоторые задания будут очень легкими, а некоторые, возможно, заставят вас задуматься, но вы должны быстро сообразить и выпутаться из этой ситуации. В этом упражнении главное – темп! Готовы?

Итак, найдите и коснитесь:

- Чего-либо красного;
 - Холодного на ощупь;
 - Шершавого;
 - Того, что весит примерно полкилограмма;
 - Круглого;
 - Железного;
 - Голубого;
 - Прозрачного;
 - Зеленого;
 - Чего-нибудь из золота;
 - Части одежды, показавшейся вам шикарной;
 - Руки, которую вы находите интересной;
 - Числа 15;
 - Слова «незабудка».
2. Упражнение, направленное на расслабление, снятие напряжения: «Мудрец».
 3. Упражнение на развитие внимания и зрительной памяти: «Что изменилось?»
 4. Упражнение, направленное на возможность испытать разные формы поведения и проверить, какие из них приводят к желаемому результату: «Подари цветок».
 5. Упражнение на развитие воображения «Дорисуй».
 6. Упражнение, заключающее занятия: «Благодарность без слов»
- Упражнения для завершения занятия (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

Занятие 26 «Мой герб и девиз»

Цель: Развитие способности быстро устанавливать разнообразные, иногда совсем неожиданные, связи между привычными предметами, творчески создавать новые целостные образы из отдельных разрозненных элементов.

ХОД ЗАНЯТИЯ: Приветствие, игра - энергизатор

1. Игра «Помоги художнику».
 2. Игра «Собери цветок».
 3. Игра «На что похоже?»
 4. Игра «Противоположности»
 5. Игра составление предложений
 6. Игра исключение лишнего
 7. Игра поиск аналогов
 8. Игра способы применения предмета
 9. Интеллектуальная игра «КВН»
- Упражнения для завершения занятия (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

Занятие 27 «Заколдованный ребёнок»

Цель: Развитие правильного понимания детьми эмоционально-выразительных движений рук и адекватного использования жеста, что в свою очередь способствует социальной компетенции ребенка

ХОД ЗАНЯТИЯ: Приветствие, игра - энергизатор

Выполняем упражнение мозговой гимнастики «Заземлитель»

Задание 1. «Найди фигуры» Материал к заданию: плакат с изображением геометрических фигур материалы к урокам,, картонный кружок.

Задание 2. «Раздели на части» Учитель называет любое слово. Ученики, представляя обозначаемый этим словом предмет как целое, должны разделить его на элементы (части). Сначала элементы называют вслух, а затем по мере освоения упражнения делают это про себя, ставя палочки на бумаге. Подсчитывается, сколько палочек поставил каждый ученик, то есть сколько элементов из целого он выделил. Например, «кот» - тело, лапы, когти, хвост, нос, уши, глаза, усы, шерсть (9).

Задание 3. «Кто точнее?» С завязанными глазами ученик встает со своего места, подходит к доске, берет мел, пишет слово, кладет мел, садится на свое место, опять подходит к доске, берет тряпку и стирает написанное слово, затем снова возвращается на свое место. Действия ученика оцениваются. Оценка снижается, если ученик наткнется на что-либо, напишет слово криво, не все сотрет с доски. Затем задание выполняет другой ученик и т.д

Задание 4. «Что здесь изображено?» Материал к заданию: в середине двойного тетрадного листа вырезается кружок диаметром 2-2,5 см. Подбирается картинка сюжетного характера размером не более 15 x 15 см и прикрывается этим листом с отверстием. Ученики по очереди рассматривают картинку только через это отверстие, не поднимая листа, а постепенноводя его до всей картинке (в течение 1 мин.). Затем ученик подробно рассказывает, что нарисовано на картинке. Остальные дополняют и исправляют его. Картинка открывается. Победителем объявляется тот, кто правильнее и подробнее рассказал об увиденном.

Задание 5. «Объедини слова» Учитель называет пары слов, не связанных между собой по смыслу. Учащиеся должны найти любые связи между ними и таким образом объединить их. Например, дана пара слов кот - лист. Возможно их объединение на основе такой ассоциативной связи, как «кот играет с листом» либо «кот спрятался под листом от дождя» и т.п.

Другие примерные пары слов: машина - груша, яблоко - пиджак, солнце - карандаш, заяц - рюкзак, дом - море и др.

Упражнения для завершения занятия (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

Занятие 28 «Профессия-школьник»

Цель: Оценка психоэмоционального состояния; прояснение самооценки ребенка; формирование позитивного отношения к себе. Помощь детям в расширении представления о себе: укрепить уверенность в

Лед всегда... (скользкий, белый, твердый, мокрый, острый). У автомобиля всегда есть... (кузов, багажник, двери, мотор, фары). Зимой всегда... (холодно, ветрено, идет снег, скользко, морозно). У собаки всегда есть... (шерсть, хвост, хозяин, косточка, когти). Дождь всегда... (мелкий, мокрый, холодный, сильный, грибной).

Учеников просят прочитать текст, отгадывая «зашифрованные» слова.

ЗИМА ВЬЮЖНАЯ Пролетело жаркое О, Е, Л, Т (лето), прошла золотая Н, С, О, Е, Ъ (осень), выпал снег - пришла М, И, З, А (зима). Подули холодные Р, Ы, В, Е, Т (ветры). Голые стояли в лесу В, Б, Я, Р, Е, Д, Е (деревья) - ждали зимней Ы, Д, Ж, Е, Д, О (одежды). И, Л, Е (Ели) и Н, Ы, С, О, С (сосны) стали еще зеленее. Много раз большими хлопьями начал падать Е, Н, Г, С (снег), и, просыпаясь, люди не узнавали Л, Я, П, О (поля), такой необыкновенный свет светил в К, О, Н, О (окно). По первой пороше охотники пошли на Т, У, О, О, Х (охоту). И целыми днями слышался по всему лесу залихватный А, И, Л (лай) Б, А, К, С, О (собак).

Задание 2. «Диктант пространственных действий» Материал к заданию: для каждого ученика лист бумаги, разделенный на 16 одинаковых частей, карандаш. Каждая часть нумеруется слева направо, в каждой части в центре проставлена точка. Вначале отработать пространственные понятия - верхняя, нижняя, правая, левая стороны листа; понятие центра в каждом прямоугольнике (исходная точка); изображение задаваемого направления с помощью прямой стрелки или стрелки с поворотом.

Затем ученикам последовательно диктуются 16 заданий.

1. От исходной точки (и. т.) провести стрелку вверх.
 2. От и. т. провести стрелку вправо.
 3. От и. т. провести стрелку вниз.
 4. От и. т. провести стрелку в левый верхний угол.
 5. От и. т. провести стрелку в левый нижний угол.
 6. От и. т. провести стрелку в правый верхний угол.
 7. От и. т. провести стрелку в правый нижний угол.
 8. От и. т. провести стрелку вверх, потом по кругу влево.
 9. От и. т. провести стрелку вниз, потом по кругу вправо.
 10. От и. т. провести стрелку вверх, потом по кругу вправо.
 11. От и. т. провести стрелку вниз, потом по кругу в правый верхний угол.
 12. От и. т. провести стрелку в левый верхний угол и от него вправо.
 13. От и. т. провести стрелку в правый нижний угол и от него вверх.
 14. От и. т. провести стрелку влево, затем вверх.
 15. От и. т. провести стрелку вверх, потом в правый нижний угол.
 16. От и. т. провести стрелку в правый нижний угол, потом влево.
- Оценка: за каждое неправильно выполненное задание начисляется один штрафной балл.

Задание 3. «Подбери картинку» Материал к заданию: для каждого ученика подготовить набор картинок (15-18) с изображениями различных предметов. Учитель говорит: «Сейчас вы будете запоминать слова. Чтобы

своих возможностях; учить осознавать и выражать свои мысли и желания; получить дополнительную информацию о потребностях и значимых переживаниях детей.

Первое занятие:

ХОД ЗАНЯТИЯ: Приветствие, игра - энергизатор

1. Упражнения и игры на развитие памяти: 1. коробки. 2. нарисуй фигуру. 3. узнай предмет. 4. повтори за мной. 5. запомни движение. 6. запомни свою позу. 7. запомни порядок! 8. кто что делал? 9. в магазине - зеркал. 10. упражнение на развитие слуховой памяти. 11. тройная стимуляция памяти. 12. анализ структуры длинных предложений.

2. Игра «угадайте, кто это».
3. Игра «знакомство».
4. Игра «робот».
5. Игра «угадай эмоцию».
6. Упражнение «незаконченные предложения».

Второе занятие: Игры и упражнения на развитие воображения:

1. как это можно использовать. 2. измени конец сказки. 3. оживим картинку. 4. следы. 5. буквы. 6. новый календарь. 7. как люди. 8. волшебные кляксы. 9. загадывание предмета с помощью пары. других предметов. 10. отгадывание предмета по паре других предметов. 11. перехват закодированных сообщений. 12. передача закодированных слов по «испорченному телефону».

Упражнения для завершения занятия (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

Занятие 29 «Что с тобой?»

Цель: Релаксация, обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня личностной тревожности.

Обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня личностной тревожности.

ХОД ЗАНЯТИЯ: Приветствие, игра - энергизатор

Упражнения на отреагирование гнева:

1. пластическое изображение гнева.
2. отреагирование гнева через движение «маленькое привидение».
3. «бокс».
4. «щит и меч».
5. Игра «что с тобой?»
6. Игра «разговор цветов».
7. Игра «Я могу».

Упражнения для завершения занятия (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

Занятие 30 «Мой внутренний мир»

Цель: Создание положительного эмоционального фона в группе, чтобы позволить детям чувствовать себя в коллективе свободней и раскованней.

ХОД ЗАНЯТИЯ: Приветствие, игра - энергизатор

Упражнения и игры для развития навыков общения:

1. путаница.
2. послушный мячик.
3. узнай, кто это?
4. найди меня.
5. Упражнение «Алмазы – бриллианты» Участники сидят в круге. Ведущий раздает участникам листочки с изображением бриллианта и говорит, что «мы все приходим в этот мир, как яркие, искрящиеся своими гранями, чистые алмазы, чтобы освещать мир и радовать всех вокруг себя. С годами, обучаясь, набираясь опыта, грани шлифуются, и мы превращаемся в бриллианты, и сверкаем и искриваемся еще ярче (и т.д.). Но проблемы, неурядицы, неудачи действуют отрицательно и грани тускнеют, и время от времени бриллиант необходимо чистить, чтобы он снова сверкал. Подпишите каждый свой листочек и пустите его по кругу. Пусть каждый напишет в одной из граней комплимент или доброе пожелание». Упражнение выполнено, когда листочки вернулись к хозяевам. Ведущий предлагает прочитать комплименты (не вслух) и

поделиться настроением. Листочки остаются на память у участников. Вариант “Ладочки” или “Чемодан с пожеланиями”, когда “пакуется чемодан с пожеланиями для участника – владельца чемодана”.

Упражнение способствует созданию доброй атмосферы, улучшению настроения.

6. «Радио» (для всех возрастных групп)

Все участники – это хор, выступающий на радио, ведущий – регулятор громкости. Участники выбирают песню для исполнения. Ведущий жестом «включает радио» и поднятием-опусканием ладони громкости. Участники следят за рукой ведущего, повышая до самого громкого или понижая до шепота голос. Ведущий может хлопком выключить радио: участники в это время, замолкают, но продолжают петь в уме эту песню, и по хлопку ведущего снова продолжают ее петь вслух.

Упражнения для завершения занятия (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

Приложение 2 Игры-энергизаторы

1. Игра-энергизатор «Я уникальный»

Чтобы поприветствовать друг друга и ещё лучше друг друга узнать, сыграем в игру «Я - уникальный». Мы все знаем, на планете нет ни одного человека, подобного нам. Каждый человек неповторим. Но иногда мы об этом забываем. Сейчас я дам вам два мяча разного цвета. Один передам налево, другой - направо. Учащийся слева, получив мяч, продолжает высказывание «Я, как все...». Учащиеся, получившие второй мяч, продолжают высказывание «Я, не как все...».

Когда в руках одного из участников встречаются оба мяча, ему предоставляется право выбора, какое высказывание продолжать.

В конце упражнения проводится обсуждение, в результате которого психолог подводит учащихся к выводу, что у всех нас есть какие-то общие качества, а есть и уникальные, неповторимые, присущие только одной личности.

2. Упражнение «Образ Я»

Возьмите бумагу и карандаши. Нарисуйте образ самого себя, такого, каким бы вы хотели, чтобы вас видели окружающие. Вы можете изобразить себя в виде какого-то предмета, животного, героя фильма или мультфильма, явления природы. Главное, чтобы ваш рисунок отражал основные качества и характеристики, которые вам кажется важным изобразить.

Затем, участники по желанию представляют в группу те образы, которые у них получились.

Теперь я прошу вас на другой стороне (или на новом листочке) изобразить «Образ Я», такого Я, каким вы являетесь на самом деле, наедине с самим собой. Если что-то важное не получается нарисовать, можно это дописать словами.

Давайте соотнесем, одинаковые ли образы у вас получились или разные. Чем они отличаются и почему? Как думаете, почему зачастую эти два Я отличаются?

Желающие могут поделиться с участниками группы своими осознаниями. Рисунки «Истинного Я» можно не показывать группе, но можно рассказать, какие существуют отличия.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Упражнения для завершения занятия

Упражнение «Аплодисменты»

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

Мы хорошо потрудились сегодня, и мне хочется предложить вам такую игру.

Сначала я начинаю тихонько хлопать в ладоши и подходить к одному из участников группы, постепенно увеличивая интенсивность хлопков. Затем этот участник выбирает еще одного участника группы и делает тоже самое, но уже вдвоём с первым ведущим. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует вся группа.

Проводится обсуждение проведенного занятия.

Участники делятся впечатлениями. Какие упражнения понравились больше всего и почему? Что нового они узнали о себе или о других участниках группы.

Упражнение «Парусник плывет по реке»

Участники плотно встают в две шеренги на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Один участник группы – парусник. Он медленно “проплывает” между “берегами”. Берега мягкими прикосновениями помогают “паруснику”, говорят ласковые слова, называют по имени. Упражнение можно проводить и с открытыми и с закрытыми глазами.