Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Степановская средняя общеобразовательная школа»
Верхнекетского района, Томской области

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ
«Степановская средняя
общеобразовательная школа»
_____А.А.Андреев
Приказ № 121/1от 30.08. 2018 г.

Индивидуальная программа по коррекции

эмоционально-волевой сферы ребенка с ЗПР

(3 класс)

Педагог-психолог:

Овечкина Н.В.

2018 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, целей и задач Образовательной программы начального образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями (с задержкой психического развития).

Одной из актуальных проблем современной системы образования является проблема повышения эффективности учебно-воспитательного процесса и преодоления неуспешности усвоения программы обучения и, как следствие, школьной дезадаптации воспитанников. Однако практика показывает, что, несмотря на большое внимание, уделяемое совершенствованию содержания образования и методик обучения, оснащению образовательных учреждений, учить всех и учить хорошо при существующей традиционной организации учебного процесса невозможно.

Постоянно увеличивается количество детей, которые по различным причинам оказываются не в состоянии за отведенное время и в необходимом объеме усвоить учебную программу. По данным Министерства образования РФ, 78% учащихся нуждаются в специальных формах и методах обучения.

В последнее время наиболее распространенной формой психической патологии детского возраста становится задержка психического развития (ЗПР). Чаще всего она выявляется с началом обучения ребенка в подготовительной группе детского сада или в школе, особенно в возрасте 6-10 лет, так как этот возрастной период обеспечивает большие диагностические возможности.

Количественно группа детей с ЗПР - самая большая по сравнению с любой другой детской группой с патологией в развитии. К тому же она имеет тенденцию к постоянному росту. В силу своей многочисленности, а также вариабельности проявления и индивидуального своеобразия возможностей к компенсации эти дети требуют от педагогов, специалистов образовательных учреждений более высокой профессиональной компетентности, нежели дети, нормально развивающиеся.

Неуспеваемость, возникающая на начальных этапах обучения, создает реальные трудности для нормального развития ребенка, так как, не овладев основными умственными операциями и навыками, учащиеся не справляются с возрастающим объемом знаний в средних классах и вследствие усугубляющихся трудностей на последующих этапах выпадают из процесса обучения.

Данная психолого-педагогическая программа направлена на детей, имеющих трудности в усвоении программы в связи с задержкой психического развития.

Целью программы является развитие у детей с задержкой психического развития способности к эмоциональной регуляции собственного поведения, формирование психических новообразований и личностного роста ребёнка, развитие познавательных возможностей.

Основные задачи коррекционно-развивающей программы:

-сохранить естественные механизмы развития ребёнка, сделать всё для того, чтобы предотвратить всякое возможное их искажение и торможение;

- сопровождать и будить ростки самостоятельности у ребёнка, стараясь не управлять им, не обязывать его, не ограничивать его фантазию, не подавлять, а направлять;

- развивать навыки социального поведения;
- способствовать повышению уверенности в себе;
- формировать чувство принадлежности к группе;
- научить выражать своё отношение к другим людям;
- развивать любознательность, наблюдательность;
- развитие эмоциональной произвольности, регуляции поведенческих реакций;
- обучение конструктивным способам управления собственным поведением и формам общения;

Теоретические и методологические основы программы.

Всем известно многообразие эмоций: радости, горя, страха, гнева, удивления, грусти, тревоги, восхищения, презрения и т.д. Мир чувств пронизывает все стороны нашей жизни – отношения с другими людьми, нашу деятельность, общение и познание. Из этого следует, что эмоции представляют собой пристрастное отношение субъекта к окружающему, к тому, что с ним происходит. Эмоциями, или чувствами, называют психические состояния, отражающие субъективное отношение индивида к окружающей среде и к самому себе.

В структуре личности как нормального, так и у ребенка с ЗПР эмоционально-волевая сфера занимает значительное место.

Специалисты, ставящие перед собой задачу изучения психики тетей с ЗПР, в силу ряда причин длительное время были направлены главным образом на рассмотрение особенностей их познавательной деятельности. Психологи чаще всего основывались на отдельных несистематических проведенных наблюдениях, что давало возможность лишь в общих чертах охарактеризовать эмоционально-волевую сферу детей с ЗПР. Одним из важнейших условий становления личности человека, опыт которого непрерывно обогащается, является формирование эмоций. Развитию эмоционально-волевой сферы способствует семья, школа, вся та жизнь, которая окружает и постоянно воздействует на ребенка.

Совместными усилиями психологов, педагогов было установлено, что для детей с ЗПР характерно нарушение всей психики в целом. Дефектными и глубоко своеобразными оказываются их познавательная деятельность, моторика, эмоционально-волевая сфера.

В отечественной психологии эмоциональную сферу ребенка изучали многие ведущие исследователи: Д.Б. Эльконин, А. Валлон, А.С. Спиваковская, А.И. Захаров, В.В. Лебединский и др. Существенным вкладом в рассмотрении эмоций человека служит деятельный подход, предложенный Е.А. Стребелевой и развиваемый в настоящее время В.К. Вилюносом и другими.

Исследования А.Н. Граборова, К.С. Лебединской, В.И. Лубовского, М.С. Певзнер, С.Я. Рубинштейна и многих других специалистов вскрывают ряд особенностей детей с ЗПР, затрудняющих процесс формирования их личности.

Выделяют следующие особенности нервной деятельности:

- слабость замыкательной функции коры головного мозга, которая тормозит

формирование новых условных связей;
- нарушение равновесия процессов торможения и возбуждения;
- нарушение взаимодействия 1 и 2 сигнальных систем;
- инертность нервных процессов и снижение пластичности центральной нервной системы.
Также у детей с ЗПР имеет место недоразвития всех психически познавательных процессов. Именно переживание ребенка, его отношение к среде рассматривались Л.С. Выготским как важное звено социальной ситуации развития, фиксирующее в себе разнообразные влияния внешних и внутренних условий.
Л.В. Занков писал о том, что развитие эмоциональной сферы умственно отсталых детей в значительной мере определяется внешними условиями, к числу которых относится специальное обучение и правильная организация всей жизни этих детей. Он утверждал, что свойственные умственно отсталым детям импульсивные проявления злобы, обиды, радости и т.д. могут быть постепенно сглажены путем целенаправленного воспитания ребенка, способствующего появлению у него осмысливания своих поступков и действий, помогающего формированию положительных привычек и навыков правильного поведения.

Эмоции побуждают ребенка к конкретной активности, и это свидетельствует о том, что они активизируют и организуют деятельность, оказывая непосредственное влияние на когнитивную сферу, которая рассматривается в современной науке как один из главных факторов, влияющий на развитие ребёнка.

Основные этапы и формы реализации программы.

- Диагностический- проведение психолого-диагностического обследования с использованием различных методик с целью определения уровня развития эмоционально-волевой сферы ребенка (индивидуальное и групповое).

- Коррекционно-обучающий- проведение коррекционно-развивающих занятий. Основной формой организации учебного процесса является комплексное групповое занятие (5-6 человек в возрасте от 7 до 18 лет), включающее в себя как теоретическую, так и практическую деятельность детей. Продолжительность занятий зависит от возрастного состава и психологических особенностей детей, включенных в группу (от 20 до 25 мин).

Структура группового занятия:

- ритуал приветствия
- разминка
- обсуждение прошлого занятия
- основное содержание занятия
- обсуждение текущего занятия
- ритуал прощания.

В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме. В основном используются следующие методы:

- Имитационные и ролевые игры;
- Этюды;
- Психогимнастика;

- Рисуночные методы;
- Рассматривание рисунков и пиктограмм;
- Игры с правилами;
- Моделирование и анализ заданных ситуаций;
- Чтение художественных произведений;
- Сочинение сказок;
- Элементы групповой дискуссии;
- Метод воображения;
- Релаксация.

Эти методы являются хорошим средством формирования у детей навыков эмоциональной регуляции поведения.

- Аналитический - оценка результатов проводимых занятий посредством повторного диагностического обследования.

Реализация программы - 18 часов (1 раз в 1 неделю).

Ожидаемые результаты.

-повышение уровня представлений о различных эмоциях, умение понимать и выражать собственные чувства;

-снижение психоэмоционального напряжения;

-повышение активности и самостоятельности детей с умственной отсталостью.

В ходе реализации данной программы ребенок приобретает следующие навыки и умения:

- умение выразительно изображать отдельные эмоциональные состояния, связанные с переживанием психологического удовольствия и неудовольствия;

- навыки самоконтроля, перевода агрессивных реакций в социально приемлемые формы;

- умение управлять своим настроением и поведением в определенных ситуациях;

- умение снятия психоэмоционального напряжения;

- навыки совместной деятельности, закрепление конструктивных способов разрешения конфликтных ситуаций;

.-навыки эмпатии;

-умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение других людей;

-навыки эффективного взаимодействия со сверстниками и взрослыми;

-навыки саморегуляции;

-умение передавать собственное эмоциональное состояние с помощью художественных средств;

-навыки рефлексии.

Формы подведения итогов:

1. Опрос.
2. Наблюдение.
3. Диагностика.

Таким образом, содержание предлагаемых занятий, упражнений, игр предполагает:

- различие, осознание, дифференциация своих чувств, адекватное реагирование на различные жизненные ситуации;

- различие, осознание эмоций других людей;

- развитие произвольного поведения;

Для определения уровня развития эмоционально-волевой сферы умственно-отсталых детей используются следующие методики:

-проективная рисуночная методика «Кактус» М.А.Панфиловой*(в картотеке методик);*

-цветовой тест Люшера*(в картотеке методик).*

По результатам проведенных исследований заполняется предлагаемая диагностическая карта *(Приложение 1).*Диагностика проводитсяв начале реализации программы(сентябрь) и в конце(декабрь), чтобы увидеть правильность подобранной программы и положительную динамику развития эмоционально-волевой сферы детей, различныхположительных эмоций, умений понимать и выражать собственные чувства, снижения эмоционального фона (тревожность, замкнутость, агрессивность).

Тематическое планирование занятий

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
Блок № 1. «Радуга эмоций»				
Тема: «Путешествие в страну «Эмоции».				
1	Этюд «Кто как радуется».	1	1.10	
2	Упражнение «Нарисуй эмоцию» (под музыку)	1	8.10	
3	Психогимнастика «Ручеек радости»	1	15.10	
4	Игра « Доброе животное»	1	22.10	
5	Упражнение « Страшные звуки»	1	12.11	
6	Игра « Я страшилок не боюсь, в кого хочешь - превращусь»	1	19.11	
7	Упражнение « У страха глаза велики»	1	26.11	
8	Упражнение «Зеркало»	1	03.12	
9	Упражнение «Закончи предложение»	1	10.12	
Тема: «Радость»				
10	Этюд «встреча с другом».	1	17.12	
11	Рисование картины «Радость» (под музыку).	1	24.12	
12	Мимическая гимнастика.	1	14.01	
13	Игра с платком.	1	21.01	
Тема: «Грусть»				

14	Проблемная ситуация «Испорченное настроение». Доверительная беседа на тему «Что такое обида».	1	28.01	
15	Знакомство с эмоцией обиды. Тренинговое упражнение.	1	4.02	
16	Рисование «обиды» (под музыку). Знакомство с советами Незнайки.		11.02	
Тема: «Страх».				
17	Знакомство с пиктограммой «страх» Проигрывание ситуации	1	18.02	
18	«Гимнастика дружных» Игра «Гуси-лебеди» Обсуждение поговорки «У страха глаза велики»	1	25.02	
Тема: «Удивление»				
19	Знакомство с новым чувством Рисование «Удивления»	1	4.03	
20	Этюды на выражение удивления - этюд «Удивление» - этюд «Круглые глаза»	1	11.03	
21	Игра «Фантазии»	1	18.03	
Тема: «Самодовольство» (хвастовство)				
22	Знакомство с эмоцией самодовольства Разыгрывание сказки «Мышка-хвастунишка»	1	1.04	
23	Упражнения на закрепление изученных эмоций Игра «Цветок» (под красивую музыку)	1	8.01	
Тема:«Гнев»				
24	Проблемная ситуация «Ссора» Доверительная беседа на тему «Почему человек злится».	1	15.04	

25	Рисование «Гнев в цвете» Упражнение «зеркало»	1	22.04	
26	Как вы понимаете смысл пословиц:	1	29.04	
Тема: «Стыд, вина»				
27	Знакомство с новым чувством Чтение истории А.Н. Толстого «Косточка».	1	6.05	
28	Этюды на выражение вины Рисование на тему: «Мой стыд»	1	13.05	
29	Итоговое занятие	1	20.05	

Методическое и материальное обеспечение программы

Для занятий по предлагаемой программе используются:

1.Стулья, столы

2.Массажные мячи и коврики

3.Релаксационные коврики

Специальная атрибутика:

1. Волшебный сундук.
2. Шапка-невидимка.
3. Волшебная палочка.
4. Добрый и злой стулья.
5. Театральная ширма.
6. Стол для песочной терапии.

Техническое оснащение занятий:

1. Ноутбук.
2. Магнитная доска.
3. Экран.

Дидактический материал:

1.Фотографии-иллюстрации с изображением детей с различными эмоциональными состояниями

2.Схемы-эмоции.

3.Карточки с изображениями различных эмоций, портреты людей

4.Карточки с изображениями сказочных героев

5.Видеозаписи мультфильмов

6.Аудиозаписи детских песен, релаксационной музыки, классической музыки.

Список литературы

1. Алябьева Е. А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста. М.: Сфера , 2003.

2. Баженова О.В. «Тренинг эмоционально-волевого развития для дошкольников и младших школьников».-СПб.: «Речь»,2010.

3. Васильева И.Ю. «Волшебная книга игр». - СПб.: «Речь», 2010.

4. Васильева И. «Книга сказочных игр» ». - СПб.: «Речь», 2010.

5. Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М. В мире детских эмоций. -М, 2004.

6. Ермолаева М. В. Психология развивающей и коррекционной работы с дошкольниками. М. -Воронеж Модек,1998. 8. Крюкова СВ., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь - М., 2003.

9. Крылова Т.А., Сумарокова А.Г. «Чувства всякие нужны, чувства всякие важны» Программа эмоционально-волевого развития детей. - СПб.: «Речь», 2011.

10. Кряжева Н.Л. Радуемся вместе: Развитие эмоционального мира детей. - Екатеринбург: У -Фрактория, 2006. с. 18, 57-64.

12. Никишина В. Б. Практическая психология в работе с детьми задержкой психического развития. М.: Владос, 2004.

13. Пазухина И.А. Давай познакомимся! - СПб, 2004.

14. Пилипко Н.В. «Приглашение в мир общения».-М.: УЦ «Перспектива», 2001.

15. Саранская О.Н. Психологический тренинг для дошкольников «Давай дружить». - М: Книголюб, 2008.

18. Уханова А. «Развитие эмоций и навыков общения у ребенка». - СПб.: «Речь»,2011.

19. Хухлаева О.В. «Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры и упражнения».-Москва: «Генезис», 2006.

20. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я».-М.: «Генезис», 2009.

21. Чистякова М.И. Психогимнастика/ Под ред. Буянова М.И. -М. Просвещение, 1990. с. 12-20, 74, 77, 82, 92, 96.

Приложение 1

Диагностическая карта
уровня развития эмоционально-волевой сферы детей

Дата:

№ п.п.	Ф.И.ребенка	умение понимать и выражать собственные чувства	умение управлять собственными эмоциями	умение узнавать и называть эмоции по пиктограммам	умение сопереживать чужим чувствам	осознание и контроль свое го эмоционального состояния	умение контролировать свое поведение	**Итоговое количество баллов**	**Итоговый процент**

1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									

1 балл – умения и навыки отсутствуют; 2 балла – умения и навыки выражены слабо, реализуются с большим трудом;
3 балла – умения и навыки развиты недостаточно;
4 балла – умения и навыки развиты хорошо, имеется потенциал роста; 5 баллов – умения и навыки ярко выражены, хорошо сформированы, не вызывают сомнений.

Распределение баллов по степени соответствия достижения ребёнком планируемых результатов (показателей) определённому уровню

Уровень	Высокий	Средний	Низкий
Кол-во детей			
Показатели %			

Общая сумма баллов подсчитывается для каждого ребёнка в соответствующую графу таблицы. На основании суммы баллов определяется уровень достижения планируемых результатов (показателей) динамики формирования интегративного качества и вносится в графу «Суммарный уровень»:

24 – 30 балла – высокий уровень,
15 – 23 баллов – средний уровень,
0 – 14 баллов – низкий уровень.

Конспект занятия № 2

Тема:«Радость»

Цель: Первичное знакомство с чувством радости. Развитие умения адекватно выражать своё эмоциональное состояние. Развитие эмпатии, мимики, выразительных движений.

Ход занятия:

1. Ритуал начала занятия

Цель: создание положительного эмоционального фона

Давайте поздороваемся, друг с другом. Сейчас я повернусь к тому, кто сидит справа от меня, назову его по имени и скажу, что я рада его видеть. Он повернётся к своему соседу справа и сделает то же самое, и так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует своего соседа.

2. Знакомство с эмоцией радости.

А теперь посмотрите на лицо этого человека

Как вы думаете, этот человек грустный?

А может быть, он сердитый? Или весёлый, радостный?

Да, этот человек радостный. Попробуем изобразить радость на своём лице.

Что для этого нужно сделать? (глаза прищурены, улыбка).

3. Этюд «встреча с другом»

Цель: развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выразить своё настроение, развитие выразительных движений.

У мальчика был друг. Настало лето и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями отдыхать. Скучно в городе одному. Прошёл месяц. Однажды идёт мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из автобуса выходит его товарищ. Как же они обрадовались друг другу! (Выразительные движения - плечи опущены выражение печали на лице грусть, объятия, смех, радость).
Попробуем разыграть эту сценку.
У вас отлично получилось!
А сейчас посмотрим на эти фотографии. Какое чувство испытывают эти люди?
Как вы догадались? (глаза прищурены, улыбка)
Если вы хотите можете принести на следующее занятие свои радостные фотографии.
Что такое радость для вас?
Закончить предложение: «Я радуюсь, когда …»
4. Рисование картины «Радость» (под музыку)
Цель: рефлексия чувств.
А сейчас представьте себе, что мы художники и нам надо рисовать картину на тему: «радость». Возьмите листочки и карандаши, и пусть каждый нарисует радость так, как ему хочется.
Затем садимся в круг и рассказываем о том, что нарисовали.
5. Мимическая гимнастика
Цель: изучение мимики, выражения в мимике эмоциональных состояний.
Сядем поудобнее: ноги твёрдо стоят на полу, спинка прямая. Начинаем гимнастику, но она не простая, а мимическая. Мы с вами будем выполнять упражнения для лица. Вдох-выдох, вдох-выдох, ещё раз вдох-выдох. Вытянули губы трубочкой. Произнесли звук «у». Растянули губы в стороны. Произнесли звук «ы». Замечательно! Вдох-выдох. Расслабили все мышцы лица и улыбнулись друг другу. Скажите глазами и улыбкой, что вы рады видеть друг друга!
Упражнение «Через стекло»
Дети передают ситуации с помощью мимики и жестов:
·Ты забыла надеть шарф, а на улице холодно
·Принеси мне стакан воды, я хочу пить.
·Ты не хочешь со мной порисовать?
·У меня болит горло.
6. Игра с платком
Цель: снять эмоциональное напряжение, дать детям возможность творчески выразить себя, развивать способность к переключению внимания с одного образа на другой.
Представьте себе, что мы попали в театр. В театре есть сцена, актёры и зрители. Выберем и в нашей группе место для сцены. Для того, чтобы узнать, кто из вас будет актёром, а кто зрителем, проведём небольшую артистическую разминку. У меня в руках платок. Попробуйте с помощью платка, а также различных движений и мимики изобразить: Бабочку Принцессу Волшебника Бабушку Фокусника Морскую волну Лису Человека, у которого болит спина.
Кто может показать (бабочку иначе)?
Кто ещё хочет попробовать?
У вас прекрасно получилось!
Кому понравилось смотреть?
Может быть, кто-то надумал сейчас изобразить ещё что-нибудь?
7. Релаксация «Полёт высоко в небе» (под музыку)
Лягте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко .Представьте, что вы находитесь на летнем ароматном лугу. Над вами летнее тёплое солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орёл с гладкими и блестящими крыльями.

Птица свободно парит в небе, крылья её распростёрты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук взмахивающих крыльев, когда они энергично рассекают воздух.
Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он птица. Представьте, что это ваши крылья медленно движутся вверх и вниз. Представьте, что это вы медленно парите, плывёте в воздухе, и ваши крылья распростёрты в стороны.
Ваши крылья рассекают воздух, упираясь в его плотные массы. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением парения в воздухе.
А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле. Вот мы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полёта, которое сохранится на весь день.
8. Ритуал окончания занятия «Свеча»
Наше занятие заканчивается. Я вас всех благодарю. Мне было очень приятно с вами работать. А сейчас я зажгу свечку, и все мы будем передавать её друг другу и говорить спасибо за совместную работу.
Очень хорошо! До свидания!

Конспект занятия № 3
Тема:«Грусть»
Цель: Познакомить с чувством обиды и действиями, связанными с ним. Формировать адекватную оценку негативных поступков, связанных с проявлением чувства обиды. Познакомить со способами управления негативными эмоциями; выражать негативные чувства в безопасной форме.
Ход занятия:
1. Ритуал начала занятия
Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой детей на совместную работу.
Пусть каждый из вас назовёт себя по имени и при этом выполнит какие-нибудь движения или действия.
Например: Я назову имя и прохлопаю его в ладоши, можно топать ногами или делать что-то ещё, но так, чтобы все сидящие в кругу смогли повторить ваши действия.
2. Проблемная ситуация
У Незнайки испорчено настроение - его обидел Знайка. Взрослый предлагает детям выяснить причину на примере стихотворения В.Орлова:
Кто кого обидел первый?
Он меня.
Нет, он меня.
Кто кого ударил первый?
Он меня.
Нет, он меня!
Вы же раньше так дружили…
Я дружил.
И я дружил.
Что же вы не поделили?
Я забыл.
И я забыл.
Вопросы:
.Из-за чего поссорились Незнайка и Знайка?
.Почему обиделись друг на друга?
.Почему друзья забыли причину своей ссоры?
3. Доверительная беседа на тему « Что такое обида»

.Что такое обида? (чувство, которое возникает, если тебя оскорбили или не дали осуществить задуманное, или не заметили твоей помощи, участия. Чем ближе тебе человек (родители, друг), с которыми, связано это чувство, тем сильнее обида.
.Из-за чего люди обижаются друг на друга?
.Приходилось ли вам обижаться?
.Что хочется в момент обиды сделать с обидчиком?
4. Знакомство с эмоцией обиды
Показ пиктограммы, рассматривание (брови опущены, рот опущен)
5. Тренинговое упражнение
Дети распределяются парами и с помощью мимики и пантомимики они должны изобразить роль обидчика и обиженного. Во время тренинга дети меняются местами.
Вопросы:
.Что вы чувствовали, когда были в роли обиженного?
.Что вам хотелось сделать?
.Что вы чувствовали, когда были в роли обидчика?
.Что вам хотелось сделать?
.Какая роль понравилась больше?
Вывод:
Добрый человек не будет обижать другого, причиняя ему душевную боль, унижение. Обиженный человек чувствует себя несчастным, раздражённым.
Обида опасна, потому что может вызвать такие чувства, как гнев, ненависть, и разрушить доброжелательные отношения.
Человек, который попадает под власть негативных чувств, может причинить боль другим случайно. В этом случае нужно извиниться и помириться (попросить прощения).
6. Рисование «обиды» (под музыку)
Детям предлагается с помощью цветных клякс нарисовать свою обиду.
По окончании занятия спросить, помогала ли музыка и рисование почувствовать себя лучше?
7. Знакомство с советами Незнайки
Совет №1: Если ты очень рассержен на того, кто тебя обидел, напиши ему гневное письмо, а потом это письмо порви.
Совет №2: Когда на душе плохо, и ты чем-то раздражён, лучше уединиться в комнате и постараться поднять себе настроение, вспомнив о чём-то приятном.
Совет №3: Выразить все свои чувства, о которых ты не можешь сказать ни папе, ни маме, можно своему надёжному другу-животному: собаке или коту. Прижми его к себе, погладь, поговори с ним и станет легче.
Совет №4: Если же тебе обидно, что твоё желание не выполнено, ты можешь о нём помечтать, пофантазировать и даже, что ещё лучше, нарисовать своё желание, и поверьте, станет легче.
8. Упражнения
Обида - сильное чувство, от которого не всегда легко избавиться. На душе становится неприятно, тяжело. Улучшить своё настроение помогут следующие упражнения:
Упражнение «Воздушный шарик»
Цель: показать, что дыхание является способом релаксации и обретения спокойствия, научить «вдыхать» и «выдыхать».
·Представьте, что в вашей груди находиться воздушный шарик. Вдыхая воздух через нос, до отказа заполните лёгкие воздухом. Выдыхая воздух ртом, почувствуйте, как он выходит из лёгких.
·Медленно выдохните ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика.
·Сделайте паузу и сосчитайте до 5.
·Снова вдохните и наполните лёгкие воздухом. Задержите его, считая до 3, представьте, что каждое лёгкое - надутый шарик.

·Выдохните. Почувствуйте, как тёплый воздух проходит через лёгкие, горло, рот.
·Повторите 3 раза, вдыхая и выдыхая воздух, представьте, что каждое лёгкое - надутый шарик, из которого выходит воздух, когда вы выдыхаете.
·Остановитесь и почувствуйте, что вы полны энергии, а всё напряжение пропало.
Это упражнение успокаивает нервную систему, гасит эмоции. Когда мы глубоко дышим, то избавляемся от тревожных мыслей и ощущаем, что можем контролировать свои мысли, а не подчиняться им.
Упражнение «Небо»
Цель: обучение расслаблению, переживанию ощущения покоя, приобретение способности управлять своими мыслями.
·Сядьте в кресло прямо, опираясь на спинку (но, не напрягаясь), ноги должны касаться пола. (Можно сесть на пол, скрестив ноги). Закройте глаза.
·Представьте голубое небо, по которому двигаются облака. Вы наблюдаете за ними. Если вы о чём-то думаете, пусть ваши мысли улетят вместе с облаками. Вы сосредоточены на небе.
·Вы ощущаете покой, тишину и радость.
·Откройте глаза, некоторое время посидите спокойно, затем медленно встаньте.
9. Ритуал окончания занятия.
«Подарки»
В конце занятия мы с вами поиграем в игру, которая называется «Подарки».Все мы любим получать подарки, да и дарить их тоже приятно. Представим, что мы всё можем. Внимательно посмотрите на своих соседей справа, попробуйте угадать, что они хотят получить в подарок. А теперь по очереди подарим друг другу наши подарки. Кто получает подарок не забывает говорить «спасибо».
На этом наше занятие заканчивается. До свидания!

СОГЛАСОВАНО	ПРИНЯТО
Заместитель директора по УР	Решением педагогического совета
Резвых Т.П. /_____/	МБОУ «Степановская СОШ»
«30» августа 2018 года	Протокол №1 от «30» августа 2018 г.