

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

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ
«Степановская средняя
общеобразовательная школа»

В. В. Исакова
Приказ № 109 от 03.09.2019.

**Рабочая программа
групповых занятий по развитию эмоционально-волевой
сферы детей с ограниченными возможностями здоровья (4-6
классы)**

Программу реализует педагог-психолог
Овечкина Н.В.

2019 г.

Пояснительная записка

Социальная адаптация является основополагающим моментом при работе с детьми с ограниченными особенностями здоровья ведь большинство из них - это дети из социально неблагополучных или мало обеспеченных семей. Эти дети имеют заниженную самооценку, недостаточно высокий уровень интеллектуального развития. Всё это, вместе с вышеуказанными факторами, формирует у детей неуверенность в себе, своих силах, своем будущем. Поэтому основная задача школы, и особенно школьного психолога - помочь детям обрести уверенность в себе, в своих силах, показать возможности достижения желаемого.

Одна из причин уверенности в себе кроется в умении общаться с другими людьми. Именно поэтому большая часть программы акцентирована именно на умении общаться со сверстниками, родителями, учителями, знакомыми и незнакомыми людьми.

Используя программу при работе с детьми с ограниченными особенностями здоровья, следует учитывать особенности:

- 1) Каждый момент занятия следует подробно объяснить, при необходимости несколько раз;
- 2) Атмосфера занятия должна быть очень доброжелательной, ребенок должен прочувствовать ситуацию успеха;
- 3) Любой успех ребенка обязательно оценивается и поощряется (желательно не только психологом, но и членами группы);
- 4) В случае, если дети не могут выполнить задания сами, психолог активно включается в ход задания сам, объясняет или показывает суть задания на личном примере;

Цель: адаптация к жизни во взрослом обществе, формирование уверенности в себе и в успешном поведении, приобретение практических навыков в общении, развитие эмоционально - волевой сферы. Условия проведения: занятия проводятся 2 раза в неделю; - длительность одного занятия – 30 минут; количество участников 3-6 человек.

Задачи коррекционной программы включает в себя:

- 1) первичное диагностическое обследование уровня сформированности и особенностей эмоциональной сферы детей;
- 2) направленное коррекционное воздействие с целью оптимизации нарушенных эмоциональных реакций и состояний детей;
- 3) рекомендации родителям по осуществлению коррекционно-воспитательных воздействий на детей;
- 4) заключительное психодиагностическое обследование для определения эффекта коррекционного воздействия.

Для определения результативности коррекционного воздействия психодиагностическое обследование необходимо осуществлять непосредственно до и после проведения программы.

Содержание программы

Диагностика:

- Методика «Домики»

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов	Дата план	Дата фактическая
1-2	Диагностика	2		
3	Упражнение «Приветствие».	1		
4-5	Упражнение «Герб и щит».	2		
6-7	Упражнение «Пальчики-мордашки».	2		
8-9	Коррекция эмоционально - волевой сферы с помощью игровых упражнений формирование правил поведения позволяющих добиться успеха в общении с людьми.	2		
10-11	Осознание себя, определение своего типа с помощью психогеометрического теста	2		
12-13	Осознание важности восприятия своего «Я» со всеми преимуществами и	2		

	недостатками			
14-15	Определение способа реагирования на конфликтную ситуацию, выявление тенденции взаимоотношений в трудных ситуациях.	2		
16-17	Приобретение психологических навыков, которые способствуют взаимопониманию.	2		
18-19	Продемонстрировать значение чувств в нашей жизни, необходимость их проявления для формирования дружеских взаимоотношений.	2		
20-21	Как бороться со стрессом	2		
22-23	Обучение приемам релаксации	2		
24-25	Как управлять негативными эмоциями	2		
26-27	Эмоции и поведение	2		
28-29	Эмоции и поведение	2		
30-31	Занятие «Природные стихии».	2		
32-33	Занятие «Природные ароматы».	2		
34-35	Занятие «Настроение»	2		
36	Занятие «Времена года».	1		
37	Занятие «Разноцветный мир».	1		
38-39	Занятие «Общение и уважение»	2		
40-41	Занятие «Мы вместе».	2		
42-43	Занятие «Мы умеем дружить».	2		
44-45	Занятие «Мы идём в поход».	2		
46-47	Занятие «Проявляем эмоции».	2		

48- 49	Занятие «Коллаж».	2		
50- 51	Занятие «Доверие»	2		
52- 53	Занятие «Помощь»	2		
54- 55	Занятие «Поддержка».	2		
56- 57	Занятие «Давай дружить».	2		
58	Занятие «Рисуем вместе».	1		
59- 60	Занятие «Хорошо-плохо».	2		
61- 62	Занятие «Будь добрым».	2		
63	Занятие «Наши дела».	1		
64- 65	Занятие «Пойми меня»	2		
66	Занятие «Мы умеем общаться»	1		
67- 68	Диагностика	2		
Итого :		68 часов		

Занятие «Приветствие»

Цель: способствовать развитию коммуникативных навыков общения, сплоченности, чувства эмпатии, снижению эмоционального напряжения.

Оборудование: большое тканевое сердечко красного цвета, белые бумажные сердечки, цветные карандаши, компьютер, запись легкой фоновой музыки.

Порядок действий:

1. Упражнение «Приветствие». Звучит легкая фоновая музыка. Дети садятся по кругу. Ведущий предлагает по очереди, начиная с себя передавать большое красное сердце, называя свое имя. При этом объясняет, что сердце – это символ дружбы, любви и душевной теплоты и передавая его по кругу, дети передают друг другу частичку тепла и доброты. Передавая сердце по кругу, ведущий предлагает назвать причину, почему передается сердце этому участнику, при этом используя в речи добрые слова: передаю тебе сердце, потому что ты веселый, потому что ты дружелюбный, добрый, красивый и др.
2. Рисунок на бумажном сердце. Ведущий раздает каждому участнику по бумажному сердечку и предлагает написать или нарисовать на нем что-либо: цветы, солнышко, бабочек и др. Затем предлагается подарить свое сердечко близкому человеку, другу, любимому воспитителю, учителю и др.
3. Упражнение «Опиши друга». Дети садятся в круг. Ведущий предлагает внимательно рассмотреть друг друга, обратить внимание на то, во что дети одеты, какой у них цвет глаз, волос и т. д. Затем предлагается, двоим участникам выйти из круга, стать спиной друг к другу и по очереди описывать прическу, одежду, цвет глаз, волос. Остальные за ними наблюдают. Далее другой паре участников предлагается повторить тоже самое. Упражнение продолжается до тех пор, пока не поучаствуют все дети. Затем ведущий предлагает вспомнить, кто оказался точнее и внимательнее.
4. Игра «Узнай по описанию». Ведущий описывает одного из ребенка, остальные угадывают кто это.
5. Обсуждение занятия (дети обмениваются мнениями, что больше всего понравилось, почему, какое настроение после занятия и т. д.)

Упражнение «Герб и щит». Оно направлено на определение своих внутренних ресурсов противостояния опасностям, помогает осознать собственную значимость.

Ребенку дается лист с нарисованным шаблоном герба.

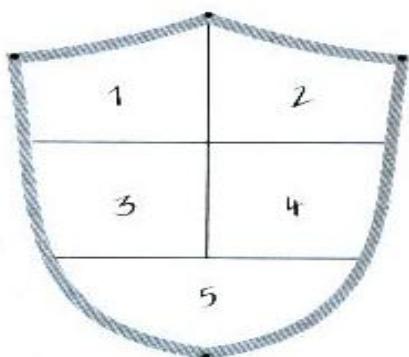
В верхней части листа ребенок записывает и продолжает три предложения:

1. Я горжусь собой, потому что ...
2. Я горжусь собой, потому что ...
3. Я горжусь собой, потому что ...

Ребенок записывает три разных повода гордиться собой.

Затем, работа с шаблоном. Он видит, что поле разделено на пять полей.

Рисунок 1



На первом поле герба рисует то, что умеет делать лучше всего.

На втором поле рисует место, где чувствует себя хорошо, уютно и безопасно.

На третьем – самое большое свое достижение.

На четвертом – трех людей, кому может доверять.

На пятом поле пишет три слова, которые хочет слышать о себе.

Далее идет обсуждение рисунка.

1. Я горжусь собой, потому что я люблю животных
2. Я горжусь собой, потому что я хожу в школу
3. Я горжусь собой, потому что я люблю учиться

Когда-то рыцари изображали свои гербы на щитах, а во время турниров, для

придания смелости, выкрикивали свой девиз. Твой личный девизы раскрываются тремя предложениями, начинающимися со слов: «Я горжусь собой...», а также в трех словах, которые тебе хотелось бы слышать о себе. Когда тебе бывает горько, обидно, страшно, то для поддержания духа вспоминай и говори себе эти слова.

Люди, нарисованные в четвертом поле, напоминают тебе – ты не одинок. Есть кому тебя выслушать и помочь.

Напоминание о твоем самом большом достижении, которого ты добился сам, помогает, когда охватывает неуверенность.

Даже мысленное пребывание в месте покоя и безопасности поможет восстановить силы, отдохнуть.

Первое поле герба поможет в ситуации скуки, бездействия.

Этот рисунок можно рассматривать и как щит с гербом, а щит – это оружие защиты и даже победы. С его помощью можно преодолеть какую-нибудь жизненную ситуацию. [3]

Эта методика информативна: выделяет ли ребенок дом как место, где ему спокойно, безопасно, хорошо; являются ли его родители тем, кому он может доверять.

Упражнение «Пальчики-мордашки».

Упражнение проводится два раза в неделю: в понедельник – для позитивного настроя на рабочую неделю и в пятницу – для коррекции негативного восприятия событий, которые могли произойти за неделю. В конце недели все проводится по той же схеме.

Занятие

Цель: коррекция эмоционально - волевой сферы с помощью игровых упражнений формирование правил поведения . позволяющих добиться успеха в общении с людьми.

Оборудование и материалы: доска, мел. раздаточные карточки.

Средства: игра «выйди из круга

Добиться желаемого можно разными способами: можно вежливо попросить (психолог просит ученика правильно сесть за партой) можно приказать, а как можно еще ?

Ученики предлагают различные варианты того, как можно добиться желаемого, а психолог записывает эти варианты на доске. Такими вариантами могут быть мольба, подкуп, приказ, шантаж, мотивация требуемого и т.д.

. Игра «Выйди из круга». Психолог предлагает ученикам встать в круг и взяться за руки. Водящий становится в круг, его задача - выйти из этого круга, используя либо те методы достижения желаемого, которые были обговорены и записаны на доске, либо используя свои варианты достижения успеха: Задача стоящих в кругу - не выпускать водящего просто так: он должен постараться понравиться настолько, чтобы стоящим в кругу

захотелось его выпустить. Здесь же следует оговорить следующий момент: стоящие в кругу не являются «непробиваемой стеной», игра не должна быть жестокой, она должна быть жесткой. Следует объяснить детям, что проигрываемая здесь ситуация является моделью тех жизненных ситуаций, с которыми придется столкнуться каждому. Именно по этому задача крута - позволить водящему попробовать найти наиболее оптимальный вариант выхода из сложившейся ситуации.

На выполнение задание водящему дается 2 минуты. Если за это время он не успевает выйти из крута, группа поет ему «похоронный марш».

Следующий водящий входит в круг по желанию. Если группа небольшая, в кругу может побывать каждый ученик.

Обсуждение результатов игры. На этом этапе следует обговорить происходившее: кому из участников удалось выполнить задание, какие методы он при этом использовал, какие ощущения он испытывал при выполнении задания. Конечно же, следует отметить и тех учеников, которые участвовали, но не смогли выйти из крута, ведь тот, кто участвовал – уже выиграл: он *приобрел опыт* поведения в определенных условиях. Очень важно, чтобы в обсуждении участвовала вся группа, ведь мнение одноклассников очень важно для участников игры. В обсуждении следует отметить тех участников, которые сумели найти выход из ситуации и при этом сумели *понравиться, сделать приятное* тем, кто их выпустил, хотя, безусловно, похваты достоин и тот, кто сумел вырваться из круга любым другим путем. Пусть этот путь не всегда приятен для окружающих, но, во всяком случае, ученик не даст сделать из себя жертву.

Все участники поощряются аплодисментами.

Психолог рассказывает о несколько способов, позволяющих понравиться людям, а значит и добиться желаемого, добиться успеха.

- Разговаривая с людьми, выражать к ним искренний интерес:
- Улыбаться:
- Помнить, что имя человека – самый сладостный звук на любом языке:

- Разговаривать с человеком следует на интересующие его темы:
- Внимательно слушать своего собеседника:
- Стремиться убедить собеседника в своей значимости.

Каждое правило психолог подробно объясняет, просит детей привести примеры к каждому правилу. Если же дети затрудняются это сделать, психолог приводит примеры сам. лучше всего, если это будут примеры из его жизни.

6. Психолог предлагает ученикам закрепить полученные знания на практике.

Группа разбивается на четыре команды (разбивку на команды можно произвести следующим образом: ученики рассчитываются по номерам от 1

до 4. первые номера будут представлять первую команду, вторые - вторую и тд.). каждая команда получает свое задание. На подготовку дается 5-7мин. Обязательно следует объяснить детям, что задание нужно не просто рассказать, но и проиграть.

Задание 1.Вы отправились на экскурсию в другой город. На одной из станций вы вышли купить воды и задержались, поезд тем временем уехал. Вы остатись в незнакомом месте без одежды, еды и без денег. Ваша задача - найти выход из сложившейся ситуации.

Задание 2.Парень пригласил на дискотеку девушку, но у нее очень строгие родители и не хотят ее отпускать. Задача парня - повести разговор с родителями таким образом, чтобы родители не побоялись отпустить свою дочь вместе с ним.

Задание 3. Ученик без уважительной причины прогулял несколько дней занятий в школе.

Вследствие чего классный руководитель хочет вызывать в школу родителей. Естественно у ученика этот вариант решения проблемы неприемлем. Как ученику убедить учителя в том, что необходимости **вызыва родителей в школу нет ?**

Задание 4. Девушке очень нравится парень из соседнего класса, но подойти к нему и познакомиться она не решается. Однажды, придя в кино, она видит, что интересующий ее мальчик сидит рядом с ней. Как ей использовать этот случай, чтобы молодой человек **ею** заинтересовался.

Ученики каждой команды проигрывают свою ситуацию, после чего происходит обсуждение увиденного. Психолог поощряет интересные находки, ребята отмечают наиболее понравившиеся моменты в выступлении команд. Возможно, кто-то из ребят хочет предложить свой вариант решения той или иной проблемы.

Психолог предлагает каждому ученику подумать, что нового, полезного он вынес из себя из этого занятия и высказать свои мысли вслух.

Занятие

Цель: осознание себя, определение своего типа с помощью психогеометрического теста.

Оборудование и материалы: доска, мел, листы бумаги, ручки.

Средства: психогеометрический тест, упражнение «Угадай, чья это карточка».

Каждый из нас, людей, уникален и неповторим. Но как часто мы задумываемся об этом? Жизнь в обществе накладывает на поведение, мысли и мировоззрение человека свой отпечаток ,заставляя его часто поступать не

так, как хотелось бы, а таким образом, который соответствует выработанным в данном обществе правилам. Для того, чтобы быть успешным, чтобы чего - то достигнуть, человеку довольно часто приходиться забывать о том, какой он на самом деле, а ведь такая позиция очень часто приводит к нарушениям психического равновесия, которые, в свою очередь, могут вылиться в разнообразные психосоматические заболевания.

Психолог предлагает детям задуматься о том, чем же каждый из них отличается от других, что есть в нем интересного, непохожего, неповторимого, присущего только ему. Ученики берут в руки листы бумаги и ручки. Их задача - после нескольких минут размышлений написать о себе несколько характеризующих их фраз. Важно напомнить детям, что характеристики должны быть очень точными, конкретными, емкими, содержать сведения, характеризующие только определенного человека. Если дети затрудняются с выполнением задания, психолог может привести пример. После того, как ученики справились с заданием, психолог собирает листочки и перемешивает их (листочки должны быть одинакового формата).

Теперь задание для детей следующее, психолог зачитывает характеристики, а группу должна угадать, кому они принадлежат (если психолог, разбирая записи учеников замечает, что некоторые характеристики содержат информацию слишком личного характера, он может не зачитывать эту информацию вслух). Человеку, угадавшему автора, автор может пожать руку или просто поблагодарить. Следует отметить тех детей, которые составили о себе наиболее емкие и конкретные характеристики, позволившие участникам игры быстро отгадать хозяина. После того, как все карточки будут разгаданы, все участники благодарят себя за откровенность аплодисментами.

Для психологической разгрузки после эмоционального упражнения детям можно предложить психогеометрический тест, который позволяет лучше узнать и понять себя.

Занятие

Цель: осознание важности восприятия своего «Я» со всеми преимуществами и недостатками.

Материалы и оборудование: листы бумаги, ручки, доска, мел.

Средства: мини-лекция, упражнение «Изменение отрицательных мыслей на положительные», упражнение «положительный опыт».

Одним из способов восприятия себя является углубленное осознание своего «Я». Каждый человек имеет свои положительные черты и именно на них основывается общение с другими. Иногда человек даже не осознает то самое лучшее, что в нем заложено. Если ты выяснил это, значит этим ты увеличил самоуважение. Давайте сейчас каждый из вас по очереди зачитает

те положительные качества, которые он в себе открыл в течении предыдущей недели.

Здесь следует напомнить детям правила работы в группе: каждый участник группы должен придерживаться правил взаимного уважения и терпимости относительности других участников, чтобы подчеркнуть уважение к независимости, неповторимости и оригинальности каждого участника; все, что происходит на занятии, является тайной для посторонних.

Каждый ученик называет свои положительные качества, а группа может дополнить этот список. Психолог подчеркивает, что с помощью этого упражнения каждый выступающий углубил восприятие себя другими людьми.

2. На втором этапе занятия разбираются отрицательные качества: больше или меньше их получилось по сравнению с положительными? Согласна ли группа с наличием тех качеств, которые приписывает себе выступающий?

3. То, как человек думает о себе, зависит от того, насколько он себя воспринимает, верит в себя и свои возможности. Люди, которые чувствуют себя счастливыми, считают, что их любят, что они нужны другим, что к ним хорошо относятся окружающие, что они способны и их ценят.

Ты сможешь чувствовать себя счастливее, поддерживать хорошие отношения с другими людьми, если научишься уважать себя сам.

Тот, кто научился уважать себя сам, как правило, воспринимает и других. То есть, если ты высокого мнения о себе, то так же ты будешь думать и о других, и наоборот.

Есть вещи, в которых трудно признаться даже себе. Поэтому люди, которые скрывают в себе враждебность, будут критиковать тех людей, которые демонстрируют эту враждебность. Если ты знаешь и воспринимаешь собственные чувства, даже те, которые ты считаешь не очень хорошими, то легче воспринимаешь их и у других людей, прощаешь им их слабости.

Восприятие своего «Я» создает понимание того, что воспринимают другие. Оно усиливается, если тебя воспринимают люди, которых ты уважаешь. Вспомни тех людей, которые тебя воспринимают и любят, и твое восприятие собственного «Я» усилится. Человек, который себя не ценит, подсознательно настраивается на то, что и другие его не будут ценить, и, как результат, ведет себя таким образом, что его действительно не за что ценить. Люди начинают отворачиваться от него, подтверждая ожидания. С другой стороны, человек, который ценит себя, настраивается на то, что и другие к нему тоже хорошо относятся.

Людей, которые считают, что их любят, ценят, что они нужны, нет в тюрьмах, психиатрических клиниках. Там находятся те, кто считает себя ненужными, неспособными и чувствуют, что к ним плохо относятся.

К сожалению, часто приходят мысли, которые часто причиняют нам боль. Мы теряют из-за них энергию, уверенность в себе. Иногда таких плохих мыслей бывает больше, чем хороших.

Ты можешь думать: «Я слабый», «Я некрасивая», «Я не решу этой проблемы», «Наверное, я ей не нравлюсь», «Всегда я все порчу». Но можно научиться изменять отрицательные мысли о себе и своей жизни на положительные.

Это можно сделать тремя способами:

1. Обращением к своим правам. Если ты думаешь, что ты какой-то не такой, ты можешь заменить эту мысль на другую, потому что ты имеешь право быть тем, кем ты есть. Например: «Всегда я все порчу!» - «Я имею право на ошибку».

2. Обращением к положительному опыту на данную тему. «Я нерешительный» - «Есть ситуации, в которых мне удается быстро принимать решения», «У меня нет способностей к математике» - «Были случаи, когда на уроках математики я получал хорошие оценки».

3. Изменением прилагательных. Можно заменить нехорошие прилагательные, которые унижают тебя, на положительные, но так, чтобы предложение не утратило своей правдивости. Например: «Я наивный» - «Я честный в контактах с людьми», «Я худая» - «У меня стройное тело».

После подробного объяснения правил психолог предлагает использовать их на практике, начиная с последнего: ученики должны попытаться заменить свои негативные качества (написанные ими дома) на положительные, следя за тем, чтобы не изменялся смысл определенной черты. Если задание вызывает затруднение, можно предложить работу в парах. Через несколько минут проверить полученные результаты.

Желающие могут поделиться с группой своими впечатлениями от этого упражнения.

Упражнение «Изменение отрицательных мыслей на положительные».

Детям предлагается вспомнить те неприятности, которые и сейчас влияют на их жизнь, поведение и самочувствие и написать 10 - 15 таких предложений. А теперь нужно попытаться изменить отрицательные мысли о себе на положительные, пользуясь приведенным ранее примером (пример должен быть записан на доске).

Если дети не понимают задания, психолог на примере нескольких учеников (по желанию) объясняет задание еще раз. Возможно потребуется индивидуальная помощь каждому ученику. В таком случае следует разобрать по 2-3 предложения, а остальные предложить для самостоятельного изучения в виде домашнего задания.

5. Прежде чем мы приступим к следующему упражнению, хочется сказать о том, что людей можно условно поделить на две группы, на тех, кто причину всех своих неудач видит во внешней среде, других людях, обстоятельствах, судьбе, расположении звезд и на тех, кто ищет причины всех происходящих с ним событий в себе.

Следует признать, что люди, их судьбы иногда бывают вовлечены в пучину исторических событий, которые один человек не может изменить, и которые влияют на его судьбу. Но больше шансов, к счастью, имеют те, кто верит, что в жизни много чего зависит от них самих. Полезно принять такую версию, что мысли человека имеют свойство притягивать события, обстоятельства, необходимые для его роста, самореализации, но они могут притягивать и то, что нежелательно, о чем вы будете думать и что с вами непременно произойдет. Поэтому важно научиться мыслить положительно, нести ответственность за свои поступки и даже в трудных обстоятельствах видеть и ценить опыт, который будет способствовать вашему росту.

Упражнение «Положительный опыт». Дети некоторое время вспоминают случаи из своей жизни, когда их несправедливо обидели. Желающий рассказывает свою историю, а все остальные должны доказать, что он мог бы избежать этого, если бы повел себя по другому. Кроме того, группа должна помочь понять рассказчику-, какой положительный опыт можно извлечь из данной ситуации.

6. Психолог предлагает ученикам подумать, что нового и важного они узнали на этом занятии, после чего высказать свои мысли вслух.

7. Домашнее задание: попытаться в течении следующей недели анализировать свои мысли и поступки используя предложенные на уроке правила; негативные мысли превращать в позитивные, отмечать свои хорошие черты характера, хорошие поступки; подумать, какой положительный опыт можно извлечь из трудных или неблагоприятных ситуаций.

Занятие

Цель: определение способа реагирования на конфликтную ситуацию, выявление тенденции взаимоотношений в трудных ситуациях.

Оборудование и материалы: листы бумаги, ручки, доска, мел.

Средства: тест оценки способов реагирования в конфликте, выполнение заданий в группах.

А теперь нужно определить, кто же чаще всего вступает в конфликтные ситуации. Варианты также следует записать и обсудить, почему же именно эти люди конфликтуют (возможные варианты: родители и дети, муж и жена, учитель и ученик, начальник и подчиненный - это варианты с ярко выраженным неравенством по какому — либо признаку, а также конфликты между равными по социальному, половому и возрастному признакам по разнообразным причинам). Конфликтная ситуация - это всегда ситуация

неприятная, стрессовая, но есть ли люди, которые никогда не попадали в такие ситуации? Конечно же нет. Живя в обществе человек, желая или не желая того, вынужден разрешать возникающие во взаимоотношениях проблемы и очень важным является то, какой способ он избирает для их решения.

3. Психолог предлагает детям ответить на вопросы теста определить, какой же способ реагирования на конфликтную ситуацию характерен для каждого конкретного ученика.

4. После подсчета и объяснения полученных результатов следует обговорить, какой из способов реагирования (соперничество, сотрудничество, компромисс, избежание конфликта или приспособление - суть каждого способа необходимо подробно объяснить), по мнению детей, позволяет обеим конфликтующим сторонам найти выход, устраивающий всех. Психологу необходимо отметить, что не один из способов не должен осуждаться, но, возможно, после обсуждения кто -то отметит для себя более продуктивный путь разрешения конфликта.

5. Для того, чтобы убедиться в эффективности каждого способа, психолог предлагает детям разбиться на группы и разыграть предложенные конфликтные ситуации, используя следующие способы: соперничество, сотрудничество, компромисс, избежание конфликта и приспособление. Названия способов записываются на отдельных карточках и раскладываются на столе названием вниз. Из группы выходит по одному участнику и выбирает одну из карточек, определяющую тот способ, который будет показывать группа. После проигрывания каждой ситуации карточки возвращаются на место и перемешиваются, чтобы каждая группа испробовала для себя разные способы реагирования на конфликтную ситуацию.

Предлагаемые ситуации:

Парень опоздал на встречу с девушкой на 30 минут. Она злиться, обижается, не хочет разговаривать или говорить зло, причем объявляет, что она все' - таки дождалась парня для того, чтобы сказать ему о разрыве отношений (условие: девушка при всех обидах в парне все - таки заинтересована и желала бы решить конфликт, не доводя до разрыва).

Супружеская пара. Жена требует вынести мусор, а муж в это время смотрит по телевизору интересную передачу и не хочет никуда выходить. Жена же требует вынести мусор немедленно.

Родители и ребенок. Ребенок хочет принести в дом домашнее животное. Родители э/се не разрешают этого делать, аргументируя это

тем, что животное испортит мебель, ковры, будет требовать к себе много внимания и причинять беспокойство.

Учитель, по мнению ученика, несправедливо оценил его ответ на уроке, причем на возмущения ученика по этому поводу и требования объяснить оценку учитель никак не отреагировал. Результатом является демонстративный отказ ученика от выполнения домашних заданий и угрозы учителя поставить плохую оценку за полугодие.

Двум родным сестрам мама купила новые платья, но младшая считает, что у старшей платье красивее, и вообще ее больше любят, все лучшее достается ей, ей разрешают позже ложиться спать, дольше гулять на улице, смотреть взрослые программы по телевизору (примечание: желательно, чтобы роль сестер сыграли и девочки и мальчики).

6. Обсуждение увиденного. Дети отмечают наиболее интересные и понравившиеся выступления, благодарят всех участников аплодисментами. Психолог предлагает детям отметить те способы реагирования в конфликтной ситуации, которые им больше всего понравились и которые позволили обеим сторонам достичь взаимопонимания и разрешить проблему никого не обидеть.

При подведении итогов психологу еще раз следует подвести детей к мысли, что полностью от конфликтной ситуации уйти нельзя, да и не нужно, ведь правильно разрешенный конфликт помогает дать выход накопленным эмоциям, дает возможность найти новое и правильное решение проблемы, позволяет взаимоотношениям между обеими сторонами выйти на новый виток развития.

7. Психолог предлагает детям задуматься о том, что нового и полезного они узнали для себя на этом уроке и высказать свои мысли вслух.

8. Домашнее задание: детям предлагается провести наблюдение за тем, какими способами выхода из конфликта пользуются их родители, друзья, учителя. Эффективны ли эти способы? Результаты наблюдений записать.

В случае возникновения конфликтной ситуации попытаться использовать те способы реагирования, которые, как было отмечено на уроке, являются наиболее эффективными.

Занятие

Цель: приобретение психологических навыков, которые способствуют взаимопониманию.

Оборудование и материалы: листы бумаги, ручки, доска, мел.

Средства: тест на определение коммуникативных способностей, упражнение «В большом кругу», упражнение «Сумей продать ненужную вещь».

Определение процесса общения (наиболее удачный вариант, предложенный детьми, записывается на доске). Общение - это двухсторонний процесс, во время которого люди обмениваются мыслями, идеями, чувствами. В случае, когда одна из сторон передает информацию, а другая - пассивно слушает и не имеет права ставить вопросы, уточнять содержание сообщения (а такое иногда происходит на уроках), общающиеся стороны не могут проверить, насколько хорошо они поняли друг друга.

В процессе двухсторонней коммуникации тратится больше времени, но благодаря этому повышается уровень понимания сторон. Участники общения имеют возможность проверить, насколько точно они поняли собеседника, а именно:

- ставить вопросы таким образом, чтобы на них не отвечали «Да» или «Нет» ;
- перефразировать, то есть повторить мысль собеседника, но другими словами («насколько я понял, вы...», «другими словами...»), а также использовать обратную связь, то есть сообщать, как воспринимаются мысли того, кто говорит.

Во время обратной связи следует помнить, что следует описывать поведение человека и свои чувства, которые вызывает это поведение, а не оценивать самого человека (например: «когда ты себя так ведешь, я становлюсь раздражительным»).

3. Упражнение «В большом кругу».

Детям предлагается сесть в круг и обдумать вопросы, которые они зададут друг другу. Это могут быть вопросы на тему: любовь, друзья, учеба и другие. Упражнение можно проводить в виде соревнования, в котором побеждает тот, кому удалось получить в ответ на свой вопрос наиболее полный, исчерпывающий ответ и использовать при этом обратную связь.

4. Предыдущее упражнение показало, что кому-то процесс общенияается легче, кому-то немного труднее. Из опыта прошлых уроков мы знаем, что это во многом зависит от индивидуальных особенностей каждого человека. Предлагаемый тест позволяет выявить наличие коммуникативных способностей

5. Безусловно, полученные в ходе тестирования результаты не нужно считать окончательными и неизменными. Будучи уже знакомым с правилами Д. Карнеги, используя советы, полученные на сегодняшнем уроке каждый из присутствующих может успешно общаться с окружающими и добиваться в процессе общения желаемых результатов.

6. Вам, наверняка, приходилось сталкиваться с распространителями той или иной продукции, продавцами. Бывали ли случаи, что вы покупали у них абсолютно ненужные вам или некачественные вещи только потому, что

им удалось уговорить вас вделать покупку? Пользуясь имеющимися у вас знаниями, подумайте какими правилами общения пользовались эти люди? Несколько минут дети делятся своими мыслями и впечатлениями по этому поводу.

7. А теперь психолог предлагает ученикам попробовать себя в качестве продавцов неходового товара. Группа разбивается на более мелкие объединения по 3-4 человека и несколько минут обдумывает, как она будет продавать свой товар. «Товар» для продажи должен быть действительно «неходовым»: наполовину исписанные ручки, заячий хвостики и т. д.

После показа продажи своего «товара» все участники участвуют в обсуждении. Особо следует отметить наиболее оригинальные, удачные находки.

8. Психолог предлагает детям подумать над тем, что нового и полезного они вынесли для себя из сегодняшнего урока и высказать свои мысли по этому поводу вслух.

Занятие

Цель: продемонстрировать значение чувств в нашей жизни, необходимость их проявления для формирования дружеских взаимоотношений.

Оборудование и материалы: листы бумаги, ручки, доска, мел, игральные карты.

Средства: упражнение «игра в карты», упражнение «воспроизведи интонацию», упражнение «куртка для Вани».

Эмоции сопровождают нас всю жизнь, демонстрируют наше отношение к себе, к другим людям и к окружающему миру. Однако, очень часто мы можем видеть, что люди не умеют проявлять свои чувства, считают их не уместными, стараются спрятать их. Понятно, что такого же поведения они ожидают и от других.

жизни мы очень часто встречаемся с ситуациями, когда человеку, который пребывает под влиянием сильных эмоций, советуют не переживать. Когда у нас горе, нам говорят: «держись, выше голову», «перестань», «из-за этого не следует плакать». Тому, кто страдает, говорят: «не плачь, подумай о чем-то приятном», а тому, кто сердится: « успокойся, не нужно сердиться», тому, кто радуется: «не говори «гоп», пока не перепрыгнешь».

Другой проблемой является то, что чем ближе для нас человек (в прямом и переносном смысле), тем труднее говорить ему про свои чувства. Кроме того, нам легче проявлять те чувства, которые уже переживали в прошлом. Чувства любви, симпатии к другим людям, и, даже, злости - все это является для человека ценным опытом.

В нашем обществе бытуют мысли, что чувства мешают преодолевать трудности, которые возникают во время общения.

Если кто - то не осознает свои чувства или не умеет выражать их. Он проявляет их следующим образом: 1) навешивает ярлыки; 2) начинает обвинять другого. Эмоции и переживания являются нормальными и естественными. Человек, лишенный эмоций был бы похож на машину.

Упражнение «Угадай интонацию».

Каждому ученику предлагается произнести слово "Я" с двенадцатью различными интонациями. Список возможных интонаций психолог диктует ученикам, а они записывают их себе на листочек. Характер интонаций может быть следующий: нежный, грустный, демонстративный, обиженный, восхищенный, недовольный, радостный и т.д.. Можно дать детям время подготовиться к выполнению задания и поработать в парах.

При выполнении задания поощрять тех детей, которые выполняют задания свободно, не стесняясь. Особо обратить внимание на тех детей, Для которых задание представляет трудность. Следует попросить их объяснить причину своих затруднений, а группу - помочь преодолеть эти затруднения.

4. Хочется отметить, что существует, как минимум 4 способа словесной передачи своих чувств:

- Называть или описывать свои чувства: «Я злюсь», «Я волнуюсь». «Ты мне нравишься». Но очень часто у нас нет слов для проявления своих чувств. Тогда мы можем использовать следующие способы.

- Использовать сравнения, метафоры: «Чувствую себя как заново родившийся», «У меня как будто крылья выросли», «У меня душа поет».

- Использовать крылатые выражения, фразы, хорошо известные нам из полюбившихся кинофильмов.

- Описание действия, к которым я хочу обратиться в связи с тем, что чувствую: «Я так хочу обнять тебя», «У меня возникло желание накричать на тебя».

Большинство людей не прислушивается к своим чувствам и полостью не осознает их. Когда мы начинаем их описывать, то можем лучше их осознать. При этом следует еще помнить, что в каждой ситуации следует проявлять собственные чувства, а не оценивать личность другого человека. Поэтому для успешного общения следовало бы избегать навешивания ярлыков и обвинений. Некоторые люди стесняются демонстрировать свои чувства, у некоторых возникают трудности, когда он проявляет свои чувства к конкретным людям.

Психолог предлагает детям подумать, почему же* так трудно высказывать и проявлять свои чувства. Объяснения этого явления он записывает на доске. Затем он еще раз напоминает детям, что записав эти

объяснения на доске, мы тем самым еще раз *осознали* их, а значит, теперь нам будет легче преодолевать трудности в выражении своих чувств.

Выражая свои чувства, человек тем самым дает выход переполняющим его эмоциям, а ведь мы знаем, что долго сдерживаемые внутри себя эмоции могут привести к неврозам, психическим расстройствам и различным психосоматическим заболеваниям. Поэтому проявлять свои эмоции и чувства необходимо, но, конечно же, нам гораздо приятнее проявлять и воспринимать положительные эмоции.

Упражнение «Куртка для Вани»

Детям предлагается разбиться на группы по три человека и распределить роли папы, мамы и семилетнего сына Вани. Каждая группа должна подготовить и разыграть следующую ситуацию: двое из вас - родители семилетнего Вани. Он хочет надеть новую куртку на прогулку во дворе, а вы хотите, чтобы он ее поберег и надел старую куртку в которой всегда гулял. Ваша задача: обратиться к Ване с различными интонациями - с мольбой, с уговорами, просьбой, приказом и т.д.. Вторая задача - подумать, каким образом следует обратиться к Ване, чтобы уговорить его надеть старую куртку и при этом не испортить настроение ни себе, ни Ване. Всех участников группы поощряет аплодисментами. Следует отметить особо интересные находки.

Занятие

КАК БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ

Упражнение «Комплимент»

Каждый участник должен сделать комплимент соседу без слов, жестами. После того, как комплимент сделан, «получателю» задается вопрос: «Как ты думаешь, что тебе хотели сказать?»

Упражнение «Откровенно говоря»

Участникам говорят: «Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними». Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить еще раз.

Содержание карточек:

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

Откровенно говоря, когда я забываю о предстоящем экзаменационном стрессе...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой...

Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...

Откровенно говоря, когда у меня свободное время...

Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я не могу сбраться с мыслями...

Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию...

Откровенно говоря, когда яучаствую в тренинге...

При обсуждении участникам задаются следующие вопросы:

- Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?
- Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы?
- Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

Упражнение «Слепые и поводыри»

Все участники делятся на пары. В паре один человек – «слепой» (ему завязываются глаза), а второй – «поводырь». Задача поводыря – провести своего «слепого» по комнате. Затем участники меняются ролями.

По окончании занятия – обсуждение.

Занятие

ОБУЧЕНИЕ ПРИЕМАМ РЕЛАКСАЦИИ

1. Упражнение «Приветственное письмо»

Участникам сообщается: «Я предлагаю вам написать свои приветствия на листах бумаги и положить их в ларец. А теперь я их перемешаю, и вы получите уже другое приветствие, которое прочитаете группе и оставите себе на память о нашей сегодняшней встрече.

По завершении упражнение - обсуждение:

- Трудно ли было написать приветствие?
- Как вы себя чувствовали, когда зачитывали ваше приветствие?
- Готовы ли вы продолжать наше тренинговое занятие?

2. Упражнение « Живая картина»

3. Группа делится на 2 команды. Каждая команда придумывает сюжет известной пословицы или поговорки, а затем показывает его в виде пантомимы. Вторая команда должна ее отгадать.

4. Затем обсуждение: «Кто был более понятен и почему»

Обучение приемам релаксации через использование воображаемых образов

Упражнение «Ресурсные образы»

Участникам сообщается следующее: «Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в

лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т. д. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях».

После этого – обсуждение эффективности и чувств участников.

Занятие

КАК УПРАВЛЯТЬ НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ

Упражнение «Следствия вели...»

Участвуют все присутствующие. Ведущий называет исходную ситуацию и спрашивает первого участника, почему это хорошо. Первый участник отвечает. Ведущий спрашивает второго участника, почему то, что сказал первый участник, плохо и.т.д. (чередуя плохие и хорошие следствия)

5. Упражнение. «Снежки»

6. Рабочее пространство комнаты делится на 2 равные части, а группа делится на две команды, рассчитавшись «на первый – второй». Газетные листы надо скомкать в «снежки». По сигналу ведущего команды бросают снежки на территорию противника. Побеждает та команда, на территории которой после сигнала «Стоп» окажется меньше снежков.

Занятие

ЭМОЦИИ И ПОВЕДЕНИЕ

7. Упражнение «Передай улыбку другу»

8. Каждый по кругу «дарит» улыбку соседу справа.

9. Упражнение «Прощай, проблема»

В группе передается клубок ниток. Тот, кому клубок достался первым, оставляет кончик нитки у себя, передавая клубок любому участнику группы. Передавая клубок, участник говорит, что ему не нравится в его жизни. Таким образом, к концу упражнения, получается паутинка. В конце все участники вместе выкидывают эту паутинку, а вместе с ней и свои проблемы.

Тест эмоций

Участникам сообщают: «Оцените, насколько характерны для вас следующие реакции. На бланке для ответов обведите номера тех вопросов, на которые вы отвечаете «да». Отметьте количество обведенных номеров (баллов) по каждому виду эмоциональных реакций и построй график».

Вопросы теста:

1. Если я разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.
2. Иногда я раздражаюсь настолько, что могу бросить какой-то предмет.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.
5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.
7. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.

8. Если я кого-то обманываю, то мне становится стыдно.
9. Мне кажется, что я могу ударить человека.
10. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
11. Иногда люди раздражают меня просто фактом своего присутствия.
12. Если мне не нравится какое-то правило, то хочется его нарушить.
13. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.
14. Я думаю, что многие люди не любят меня.
15. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Я знаю людей, которые могут довести меня до того, что захочется драться.
18. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.
19. Иногда я могу взорваться, как пороховая бочка.
20. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю ему наперекор.
21. Есть люди, к которым я испытываю ненависть.
22. Довольно много людей мне завидует.
23. Если я злюсь, я могу выругаться.
24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Если меня кто-то обидит, я могу дать сдачи.
26. Иногда я хватаю первый попавшийся под руку предмет и ломаю его.
27. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.
28. Когда со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.
29. Я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
30. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
31. Если кто-то раздражает меня, я могу сказать все, что о нем думаю.
32. Меня угнетает, что я мало помогаю своим родителям.
33. Если кто-то первый ударит меня, я ему отвечу тем же.
34. В споре я часто повышаю голос.
35. Я раздражаюсь из-за мелочей.
36. Того, кто корчит из себя начальника, я стараюсь поставить на место.
37. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.
38. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.
39. Я могу угрожать, хотя и не собираюсь приводить угрозу в исполнение.
40. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.

Упражнение «Мои лица»

Участникам сообщается: «Сейчас я вам раздам листы, на которых изображены лица. Дорисуйте картинки так, как предложено. А теперь поговорим о том, что у нас получилось». После этого проводится анализ-обсуждение по следующим вопросам:

- Когда у тебя бывает такое лицо?
- Как еще окружающие могут понять, что тебе грустно?

- Как бы ты выразил свои переживания?
- Предпочитаешь ли ты выражать свои чувства или держать их в себе?



ЗАНЯТИЕ ЭМОЦИИ И ПОВЕДЕНИЕ

Упражнение «Испорченный телефон»

Участникам сообщают: Вам необходимо разделиться на 2 подгруппы по принципу: небо — земля. Встаньте друг за другом. Тот, кто стоит последним, придумывает танцевальное движение, трогает за плечо стоящего впереди, тот поворачивается и запоминает движение, которое ему показывают. После этого он трогает за плечо следующего игрока и так далее. Затем смотрим, что было сначала и что получилось. Последний участник, который придумывал движение, становится первым, и игра продолжается.

После завершения – обсуждение:

- Поделитесь своим настроением.
- Трудно ли было придумывать и повторять движения?
- В чем смысл игры?

Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на «черный день»

У каждого из людей случаются приступы хандры, «кислого» настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании существует такой прием. Психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придает бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Давайте проделаем подобную работу. Если захотите, можете потом прочитать нам свои памятки. Заполненные памятки останутся у вас.

На доске рисуют большую таблицу, изображенную на бланках.

БЛАНК ПАМЯТКИ «*Мои лучшие качества*»

Мои лучшие черты	Мои способности и таланты	Мои достижения
---------------------------------	--	---------------------------

--	--	--

Инструкция: «Мои лучшие черты» — в эту колонку запишите черты или особенности своего характера, которые вам в себе нравятся и составляют вашу **сильную** сторону. «Мои способности и таланты» — сюда запишите способности и таланты в любой сфере, которыми вы можете гордиться. «Мои достижения» — в этой графе записываются достижения в любой области.

После того, как все запишут что-то в свои бланки, происходит обсуждение:

- Какое значение для вас имело выполнение этого упражнения?
- Что вы взяли себе на заметку и будете использовать?

Упражнение «Декларация моей самоценности»

Участникам сообщается: Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей самоценности». Это своеобразный гимн самому себе. А теперь я попрошу вас прочитать вслух, все вместе. «Я — это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе. Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что это не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом. Я могу видеть,

слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя. Я — это Я, и Я — это замечательно!»

После этого проводится анализ по следующим вопросам:

- Как вы себя чувствуете?
- Поделитесь с участниками группы своим настроением, душевным состоянием.
- Что дало вам это упражнение?

Занятие «Природные стихии»

Цель: создать условия для снижения эмоционального напряжения, развития памяти, умения целенаправленно выполнять действия по инструкции взрослого.

Оборудование: запись звуков природы и легкой фоновой музыки (на компьютере, можно плеер, диск с записью звуков природы и пр.), фотографии или картинки с изображением времен года (природных явлений) на компьютере.

Порядок действий:

1. Приветствие. Дети садятся по кругу. Ведущий предлагает одному из участников протянуть руку соседу со словами: «Привет, друг!» Далее привет передаётся всем участникам.
2. Прослушивание звуков природы.

Ведущий предлагает вспомнить, какие природные явления, они знают и в какое время года они бывают. При этом ведущий демонстрирует детям картинки с изображением, какого либо времени года или природного явления. Далее ведущий включает диск с записью звуков природы, и предлагает детям послушать звуки природы и рассказать, что они слышали, какие звуки им понравились, когда это бывает т. п.

3. Упражнение «Ветер, дождь, гром». Ведущий предлагает детям сесть в круг на стулья. Далее ведущий показывает последовательность движений, и дети выполняют определенные движения по показу ведущего. Сначала трогают ладони друг о друга — это ветер, далее мягко хлопают руками по коленям — это дождь,

затем стучат ногами по полу – это гром. Каждое действие приблизительно совершается в течение минуты. Затем действия продолжаются в обратной последовательности, чтобы погода успокоилась. После окончания упражнения детям предлагается закрыть глаза и представить большую, красивую радугу.

4. Упражнение «Дыхание». Ведущий включает легкую фоновую музыку и предлагает участникам устроиться удобно на стуле, расслабиться и закрыть глаза. Далее дети медленно делают глубокий вдох и медленно – выдох. При каждом вдохе и выдохе ведущий считает до 3 (5). Упражнение выполняется не больше 1 минуты. Затем можно спокойно дышать, не нарушая естественного ритма дыхания, в сопровождении спокойной музыки.

5. Обсуждение занятия (что больше всего понравилось, какие были ощущения, какое настроение после занятия и т. д.).

Занятие «Природные ароматы»

Цель: способствовать формированию взаимодействия между детьми, снижению эмоционального напряжения, развитию эмоциональной выразительности, обонятельных ощущений.

Оборудование: флакончики с ароматизированными маслами, листы бумаги, краски или цветные карандаши.

Порядок действий:

1. Приветствие. Участники садятся по кругу. Ведущий предлагает поздороваться локтями, показывая как это сделать. Дети соединяют ладошки и дотрагиваются своим локтем локтя соседа со словами: «Тебе приветик». Привет передаётся по очереди всем участникам.

2. Игра «Угадай аромат». Участники рассаживаются на стулья по кругу, вытягивают руку вперед, а ведущий наносит ароматизированное масло на запястье каждого участника. Ведущий предлагает им представить, что они находятся в оранжерее, где растут прекрасные цветы и фрукты. Затем детям предлагается понюхать и угадать, какое растение (фрукт, цветок) напоминает этот запах. Далее детям предлагается понюхать аромат друг у друга, и обменяться впечатлениями.

3. Игра «Называем друг друга цветами, фруктами, овощами». Ведущий предлагает вспомнить детям, как они друг к другу обращаются в различных ситуациях, почему иногда используют ненормативную лексику. Далее участникам предлагается сидя в кругу на полу, по очереди, назвать друг друга цветами, затем фруктами и овощами. Обращая внимания на то, что девочкам даются женские названия цветов, фруктов, а мальчикам – мужские.

Например,

- Оля, ты роза,
- Саша, а ты василек,
- Женя ты помидор,
- Даша, а ты капуста.

Игра усложняется при помощи использования жестов, изменения интонации, громкости, предлагается сказать ласково, нежно, громко, шепотом и т.д.

4. Детям раздаются листки бумаги и карандаши (краски), предлагается нарисовать любимый цветок и представить, как он пахнет. Затем дети рассказывают, какой цветок они нарисовали, почему он им нравится.

5. Обсуждение занятия (что больше всего понравилось, почему, улучшилось ли настроение и т. д.)

Занятие «Настроение»

Цель: способствовать расширению эмоционального опыта (закреплению основных видов эмоций), снижению эмоционального напряжения, конфликтности, развитию эмпатии.

Оборудование: карточки с изображением лиц людей показывающих разное настроение, можно использовать карточки из эмоционально – коммуникативной дидактической игры «Азбука настроений».

Порядок действий:

1. Приветствие. Дети садятся по кругу. Ведущий предлагает поздороваться мизинчиками со словами: «Тебе приветик!» протягивает руку сидящему рядом. Далее привет передаётся всем участникам по очереди.

2. Игра «Покажи настроение». Участники сидят за столом. Ведущий раскладывает на стол карточки с изображением лиц людей и предлагает рассмотреть и обсудить, какую эмоцию выражает каждое лицо. Затем участникам предлагается взять по одной карточке и повторить эмоцию, изображенную на ней. В процессе игры ведущий обращает внимание детей на положительные и отрицательные эмоции, объясняет влияние эмоций на человека, в каких случаях люди огорчаются, радуются, злятся, акцентирует внимание, на то, что приятнее дружить с веселыми и добрыми людьми, чем с сердитыми и недовольными.

3. Дидактическая игра «Азбука настроений». Ведущий раздает участникам по несколько (4-6) карт с изображением людей и животных и предлагается разложить карточки по каждому виду настроения, в первую группу всех веселых, во вторую - всех грустных, далее всех сердитых и т. д. В течение игры детям предлагается вспомнить в каких ситуациях, у них бывает такое выражение лица.

4. Упражнение «Улыбнись другу». Участники сидят по кругу. Ведущий предлагает посмотреть на соседа и улыбнуться. Затем, каждый ребенок по очереди поворачивается к своему соседу и улыбается, тем самым передавая улыбку по кругу.

5. Обсуждение занятия (что больше всего понравилось, улучшилось ли настроение, какие виды настроения запомнились и т. д.)

Занятие «Времена года»

Цель: способствовать закреплению знаний и правильных представлений об особенностях времен года, развитию памяти, быстроты реакции, снижению эмоционального напряжения, активизации потенциальных возможностей ребенка и его творческих проявлений посредством изобразительной деятельности.

Оборудование: краски, кисти (карандаши), картинки с изображением времен года, (компьютер, можно плеер, запись звуков природы: пение птиц, шелест листьев, шум ветра, моря и т. п.).

Порядок действий:

1. Приветствие. Дети садятся по кругу. Ведущий предлагает поздороваться ладошками со словами: «Привет, давай общаться!» протягивает руку, сидящему рядом. Далее привет передаётся всем участникам по очереди.
2. Беседа о временах года. Ведущий представляет вниманию детей картинки (открытки, фотографии) с изображением времен года, предлагает рассмотреть и назвать их в правильной последовательности. Далее ведущий предлагает вспомнить признаки времен года, особенности погоды и поведение животных и птиц.
3. Игра «Времена года». Участники называют по порядку времена года. Затем в группе выбирается ведущий, который становится впереди и показывает любое движение, можно танцевальное, остальные угадывают в какое время года это можно делать (например, собирает цветы, плавает, одевается, открывает зонтик и пр.). Затем ведущий становится в конец, а следующий участник, становясь ведущим, показывает свое движение, и так до тех пор, пока каждый участник не побывает в роли ведущего.
4. Рисование любимого времени года. Занятие проходит в сопровождение записи звуков природы.
5. Обсуждение занятия (почему выбрали именно это время года, что больше всего понравилось, поднялось ли настроение, почему и т. д.).

Занятие «Разноцветный мир»

Цель: способствовать развитию быстроты реакции, снижению эмоционального напряжения, конфликтности, закреплению восприятия цвета.
Оборудование: цветовые карточки (можно Люшера несколько наборов), легкая фоновая музыка.

Порядок действий:

1. Приветствие. Дети садятся по кругу. Ведущий предлагает поприветствовать друг друга, положив руку на плечо соседа со словами: «Тебе приветик». Далее привет передаётся всем участникам по очереди.

2. Игра «Найди предмет такого же цвета». Ведущий предлагает детям рассказать, какие цвета они знают и вспомнить какого цвета небо, солнце, трава, листья, цветы (колокольчики, ромашки, незабудки, одуванчики и др.). Далее ведущий предлагается детям найти предмет такого же цвета в игровой комнате, используя выражения: Какого цвета небо? Пройдитесь по комнате, найдите что-нибудь такого же цвета и дотроньтесь рукой. Какого цвета одуванчик, найдите предмет такого же цвета и т.д.

3. Игра «красный, белый, голубой, выбирай себе любой». Участникам предлагается выбрать цветные карточки и стать в круг. Ведущий становится спиной ко всей группе. Далее по сигналу психолога участники повторяют следующие слова:

- мы поедем на базар, выбирать себе товар,
- красный, белый, голубой выбирай себе любой.

Ведущий называет любой цвет. Участник, у кого есть такой цвет должен выбежать из круга. Если ведущий успел дотронуться до участника, то он становится ведущим.

4. Ведущий предлагает детям сесть в круг, рассмотреть цветные карточки, разложенные на ковре и выбрать любой цвет, соответствующий своему настроению. Далее обсуждается кто, какой цвет выбрал и почему.

5. Обсуждение занятия (что больше всего понравилось, почему и т. д.).

Занятие «Общение и уважение»

Цель: способствовать формированию навыков коммуникативного общения, воображения, снижению эмоционального напряжения, конфликтности; развитию доброжелательного отношения друг к другу.

Оборудование: запись спокойной музыки, шкатулка (небольшой сундучок или цветная коробочка), картинки с изображением различных предметов: цветок, удочка, мяч, ружье/лук и стрелы, лопата, зонтик, книга, ручка, иголка с ниткой, ножницы и др.

Порядок действий:

1. Приветствие. Упр. «Я рад общаться с тобой». Ведущий предлагает одному из участников протянуть руку кому-нибудь из ребят со словами: «Я рад(а) общаться с тобой». Тот, кому протянули руку, берется за нее и протягивает свободную руку другому участнику, произнося эти же слова. Так, постепенно, по цепочке, все берутся за руки, образуя круг. Далее ведущий акцентирует внимание детей на то, какие они дружные и сплоченные.

2. Игра «Волшебный сундучок». Ведущий достает из сундучка картинку и действиями показывает то, что на ней изображено или, что с этим предметом делают. Кто первый отгадал, тот берет следующую картинку из сундучка. Затем ведущий показывает остальным, что было изображено на картинке. Игра проводится до тех пор, пока каждый участник не изобразит одинаковое количество действий.

3. Игра «Угадай кто это». Ведущий показывает детям жестами какое-либо животное. Первый кто угадал, показывает своё животное.

4. Упражнение «Воздушный шар». Участники сидят на стульях, облокотившись на спинки стульев, руки сложены на груди. Ведущий предлагает сделать глубокий вздох носом, при этом представить, что живот – это воздушный шарик и чем глубже вздыхать, тем больше будет шарик. Выдох делается ртом (чтобы воздух вышел из шарика). Далее предлагается еще раз медленно повторить упражнение, представляя, как шарик сначала наполняется воздухом и становится все больше и больше, а затем медленно воздух выходит из шарика. После этого рекомендуется сделать паузу и сосчитать до пяти. И снова повторить упражнение. В течение упражнения обращается внимание участников на то, как воздух выходит через легкие, горло, рот, как энергия наполняет организм и повышается настроение.

5. Обсуждение занятия (нравиться ли вместе играть, что больше всего понравилось и т. д.)

Занятие «Мы вместе»

Цель: способствовать закреплению навыков сотрудничества, сплочению коллектива, закреплению основных видов эмоций и способов их выражения.

Оборудование: компьютер, можно плеер, записью легкой фоновой музыки.

Порядок действий:

1. Приветствие. Дети садятся по кругу. Ведущий предлагает одному из участников протянуть руку соседу со словами: «Я рад с тобой общаться!» Далее привет передаётся всем участникам.

2. Упражнение «Говорящие ладошки». Ведущий предлагает разделиться детям по парам и представить, что они забыли, как разговаривать. И только с помощью кистей рук надо: познакомиться друг с другом, поздороваться, поссориться, попросить извинения, помириться и др. Предварительно ведущий показывает детям некоторые варианты общения при помощи одних рук. Наиболее удачные варианты общения можно еще раз продемонстрировать перед всей группой.

3. Упражнение «Покажи взглядом». Участники сидят на стульях по кругу. Ведущий предлагает показать взглядом различные эмоции, грусть, радость, удивление, злость, испуг, недовольство. Затем каждому ребенку на выбор предлагается показать взглядом любую эмоцию, остальные ребята отгадывают. В процессе упражнения обсуждаются положительные и отрицательные эмоции, почему люди огорчаются, радуются, злятся, акцентируется внимание участников, на то, что при помощи положительных эмоций улучшается настроение.

4. Игра «Угадай, чей голосок». Участникам предлагается стать в круг и выбрать водящего (можно выбирать при помощи считалочки), который становится в круг и закрывает глаза. Далее участники произносят четверостишье:

Раз, два, три, четыре, пять

Начинаем мы играть.

Закрывай глаза дружок

Отгадай, чей голосок.

Ведущий показывает на любого ребенка рукой, тот подходит к водящему, называет его имя и становится на место. После произнесения четверостишья

водящий открывает глаза и отгадывает, кто произнес его имя. Тот, кого водящий угадал, становится в середину круга и закрывает глаза. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не побудут водящими.

5. Обсуждение занятия (что больше всего понравилось, можно ли разговаривать ладошками, понравилось ли вместе играть и т. п.).

Занятие «Мы умеем дружить»

Цель: способствовать развитию воображения, коммуникативных навыков общения, чувства эмпатии, снижению эмоционального напряжения, конфликтности.

Оборудование: цветные карандаши, бумажные бабочки, компьютер (любой электронный носитель) с записью звуков природы и спокойной фоновой музыки, красочный тканевый мешочек, мелкие игрушки.

Порядок действий:

1. Приветствие. Дети садятся по кругу. Ведущий предлагает поприветствовать друг друга со словами: «Я рад с тобой общаться!» Далее привет передаётся по очереди каждому участнику.

2. Раскрашивание бабочек. Ведущий предлагает раскрасить крыльшки бабочек, предварительно распределившись по парам. Далее детям предлагается договориться друг с другом, что именно рисовать, какие цвета использовать, чтобы крыльшки у бабочки были одинаковыми. (дети выполняют задание под спокойную фоновую музыку)

3. Игра «Волшебный мешочек». Ведущий объясняет детям, что в волшебном мешочке находятся предметы и нужно на ощупь определить и описать какой-либо из них. Если ребёнок затрудняется описать предмет на ощупь, можно осторожно заглянуть в мешочек, не показывая другим участникам. Игра проводится до тех пор, пока каждый участник не опишет предмет из мешочка.

4. Релаксационное упражнение «Волшебный сон». (Выполняется в сопровождении стихотворения).

Мы общались и играли,

И немножечко устали.

Солнце светит ярко
Нам стало очень жарко
Мы немножко отдохнем
Свои силы мы вернём
Опускаются реснички
Закрываются глаза.

Вокруг нас порхают птички
Что-то нам хотят сказать
Чтоб собраться снова в путь
Детям надо отдохнуть.

Мы спокойно отдыхаем
Сном волшебным засыпаем.
Дышим ровно, глубоко,
Нам приятно и легко.

Расслабляется всё тело
Напряжение улетело.

(длительная пауза)

Звон ручья и пенье птиц,
Слышится всё тише
Тень касается ресниц,
Солнышко всё ниже.

Мы набрались сил во сне
Нам пора проснуться
Хорошо нам было здесь
Но пора вернуться
Глазки открываются
Дети просыпаются.

5. Обсуждение занятия (что больше всего понравилось, поднялось ли настроение и т. д.).

Занятие «Мы идем в поход»

Цель: способствовать развитию сплоченности, доверия, воображения, ориентировки в пространстве, общей моторики, обогащению словарного запаса, снижению эмоционального напряжения.

Оборудование: компьютер, запись спокойной музыкой в сопровождении голоса ведущего (психолога), изображение различных предметов на компьютере, сенсорная дорожка, элементы мягкого модуля, карточки с изображением компаса, спичек, верёвки, палатки и др.

Порядок действий:

1. Приветствие. Дети садятся по кругу. Ведущий предлагает поприветствовать друг друга мизинчиками со словами: «Давай общаться!» протягивает руку сидящему рядом. Далее привет передаётся всем участникам по очереди.
2. Игра «Собираемся в поход». Ведущий предлагает определить, какие предметы необходимо взять с собой в поход и рассматривают изображение разных предметов на компьютере, выбирая необходимые. Далее детям предлагается найти в комнате эти предметы. Для этого ведущий называет ориентиры или описывает место, где может находиться карточка с изображением какого-либо предмета (справа, слева, сзади, спереди от ребенка, от колонны, от кресла и др.). Участники преодолевают различные препятствия: проходят по сенсорной дорожке, перешагивают через мягкие модули. Дети по очереди находят карточку по данным ориентирам и рассуждают, для чего в походе нужен этот предмет.
3. Игра «Поводырь». Ребятам предлагается распределиться на пары и выбрать ведущего и ведомого. Затем ведомый повязывает на глаза повязку, ведущий его ведет, рассказывая, как двигаться. Например, «Переступи через кубик», «Здесь стул, обойди его и т. д». Затем участники меняются ролями. Игру можно проводить до тех пор, пока каждый не побудет ведущим или ведомым.

4. Упражнение с элементами релаксации «Лисица-корица». Участникам предлагается присесть (прилечь) на ковёр и послушать медленную мелодию с записью спокойного голоса ведущего.

5. Обсуждение занятия (что больше всего понравилось, поднялось ли настроение и т. д.)

Занятие «Проявляем эмоции»

Цель: способствовать формированию способов выражения эмоциональных состояний, развитию мышления, снижению эмоционального напряжения, расширению эмоционального опыта.

Оборудование: эмоционально – коммуникативная дидактическая игра «Азбука настроений» (или карточки с изображением лиц, выражающих разное настроение), цветовые карточки Люшера (несколько наборов), пузырковая колонна.

Порядок действий:

1. Приветствие. Дети садятся по кругу. Ведущий предлагает поздороваться ладошками со словами: «Тебе приветик!» протягивает руку сидящему рядом. Далее привет передаётся всем участникам по очереди.

2. Игра «Настроение». Ведущий раздает каждому из участников по 6 карточек с одним и тем же персонажем, но в разных настроениях. Далее ведущий называет какое-либо настроение, а участники должны положить на стол ту карточку, на которой оно изображено. Затем участником предлагается мимикой показать настроение, изображенное на карточке. В конце игры поощряются участники, которые быстро и правильно справились с заданием.

3. Игра «Инсценировка». Ведущий вместе с участниками придумывает разные ситуации, приводящие к тому или иному настроению (получение подарков, встреча с дедом Морозом и Снегурочкой, получение письма/посылки, получение двойки, посещение врача и др.). Участники подбирают картинки с изображением лиц соответствующих данному настроению или показывают мимикой.

4. Релаксационное упр. «Дыхание». Звучит спокойная музыка (звук ручья), участники располагаются возле пузырьковой колонны. На счет от 1 до 5 дается глубокий вдох через нос и немного задерживается дыхание, далее выдох через рот. Упражнение повторяется 2-3 раза.

5. Обсуждение занятия (что больше всего понравилось, почему, какие эмоции запомнили, какие бывают положительные эмоции, отрицательные и т. п.)

Занятие «Коллаж»

Цель: способствовать развитию наблюдательности, взаимодействия, закреплению коммуникативных навыков общения, сплочению коллектива, снижению эмоционального напряжения.

Оборудование: вырезки из журналов, коврик или ватман, 1\2 ватмана для коллажа, клей, ножницы, запись спокойной фоновой музыки.

Порядок действий:

1. Приветствие. Дети садятся по кругу. Ведущий предлагает поприветствовать друг друга, положив руку на плечо соседа со словами: «Тебе приветик». Далее привет передаётся всем участникам по очереди.

2. Игра «Что изменилось». Ведущий поворачивается к детям спиной. Участники меняют положение тела, рук, ног. Затем ведущий поворачивается и угадывает, что изменилось. Игра проводится до тех пор, пока ведущим не побудет каждый участник. Затем ведущий предлагает вспомнить, кто оказался точнее и внимательнее.

3. Упражнение «Пирамида». В зависимости от количества участников на пол кладется 1 (1\2 листа) лист ватмана или маленький коврик. Ведущий предлагает участникам представить, что в огромном море находится маленький островок, на котором должны поместиться все, чтобы спастись от водной стихии. Группа должна простоять на этой площади не менее 1 минуты, не имея никаких внешних точек опоры. После выполнения упражнения с участниками обсуждается, получилось ли у них удержаться вместе на маленьком участке, что помогло им достичь результата.

4. Совместная аппликация – коллаж. На столе раскладываются вырезки из журналов и предлагает участникам выбрать тему аппликации (наша клумба, наш детский дом, мы в городе, любимые животные, мы плывем на корабле, путешествие, пикник и др.).

5. Обсуждение занятия (понравилось ли всем вместе составлять коллаж, играть, что понравилось больше всего и т.п.).

Занятие «Доверие»

Цель: способствовать развитию доверия, сплочению коллектива, закреплению коммуникативных навыков общения, восприятия цвета, снижению эмоционального напряжения, конфликтности.

Оборудование: карточки Люшера (несколько наборов).

Порядок действий:

1. Приветствие. Дети садятся по кругу. Ведущий предлагает поприветствовать друг друга мизинчиками со словами: «Давай общаться!» протягивает руку сидящему рядом. Далее привет передаётся всем участникам по очереди.

2. Упражнение «Доверие». Ведущий и все участники становятся в круг плечо к плечу, руки согнуты в локтях и выставлены вперед, одну ногу можно отставить назад. Ладони подняты вверх, как при игре в волейбол. Один из участников становится в центр круга. Руки опущены вдоль туловища, глаза закрыты. Он должен расслабленно облокачиваться на руки стоящих. Группа подхватывает его и медленно, аккуратно передает по кругу. В центре должен побывать каждый участник.

3. Упражнение «Комplименты». Дети сидят в кругу. Каждый из детей по очереди говорит своему соседу приятные слова. Например, Таня у тебя сегодня очень красивое платье, Миша у тебя добрые глаза, Миша, у тебя новая прическа, тебе идет и т.п. В конце упражнения необходимо обсудить, понравилось ли слушать комплименты. Как себя при этом чувствуешь и т. д.

4. Упражнение «Покажи настроение». Дети сидят в кругу. Психолог предлагает посмотреть друг на друга внимательно, подумать, почувствовать настроение соседа и обозначить его настроение любым цветом (можно

использовать цветовые карточки Люшера). Далее необходимо обсудить, почему ребенок обозначил именно таким цветом настроение товарища, понравился ли соседу выбранный цвет.

5. Обсуждение занятия (что понравилось больше всего в течение занятия, почему).

Занятие «Помощь»

Цель: способствовать снижению эмоционального напряжения, развитию чувства сопереживания, адекватного поведения, сплочения, умения понимать эмоциональное состояние других.

Оборудование: стулья, маты (занятие проводится в кабинете психологической разгрузки).

Порядок действий:

1. Приветствие. Дети садятся по кругу. Ведущий предлагает одному из участников протянуть руку соседу со словами: «Я рад с тобой общаться!» Далее привет передаётся всем участникам.

2. Упражнение «Помощь». Ведущий предлагает к обсуждению ситуации, где необходима помошь других людей и дает возможность детям описать свои предполагаемые действия (свою помощь). Ситуации к рассуждению: воспитатель несет тяжелую сумку; ребенок упал, ушиб ногу и не может идти дальше; друга обидели; малыш плачет; товарищ не может справиться с каким либо заданием и др. В течение упражнения необходимо дать высказаться каждому участнику.

3. Упражнение «Покажи жестом». Дети сидят на ковре (на мате) по кругу. Ведущий демонстрирует наиболее часто встречающиеся жесты: потягивается, расставляя руки в стороны, машет рукой (прощание), здоровается, вытягивая руку вперед, двигает кистью руки, показывая жестом «подойди», закрывает лицо руками, как будто плачет и др. Детям предлагается отгадать значение жеста. Далее каждый участник по очереди показывают жестом какое-либо действие, остальные отгадывают. В конце упражнения обсуждается, какие

жесты получились понятнее, что чувствовали при показе, бывают ли жесты, которые радуют, обижают и т. д.

4. Упражнение «Почувствуй спину друга». Участники разбиваются на пары и становятся спиной друг к другу. Психолог предлагает расслабиться и опереться друг на друга так, чтобы найти такое положение, когда удобно обоим. Можно попробовать упражнение с другим партнером. Психолог следит за состоянием участников, насколько они расслаблены, помогает найти удобное положение. Упражнение можно выполнять сидя на ковре.

5. Обсуждение занятия (что понравилось больше всего в течение занятия, какие испытывали эмоции, в каких случаях необходимо помогать товарищам и др.).

Занятие «Поддержка»

Цель: способствовать снижению эмоционального напряжения, развитию коммуникативных навыков, умения координировать свои действия с действием партнера, сплочению коллектива.

Оборудование: компьютер, можно плеер, запись звуков природы, клубок ниток.

Порядок действий:

1. Приветствие. Дети садятся по кругу. Ведущий предлагает поздороваться ладошками со словами: «Тебе приветик!» протягивает руку сидящему рядом. Далее привет передаётся всем участникам по очереди.

2. Упражнение «Ботинки». Все дети снимают обувь и складывают в середине зала. Психолог перемешивает обувь и раскладывает подальше в разные концы комнаты. Можно использовать в этом помочь детей. Далее все дети берутся за руки и таким образом ходят по комнате, не расцепляя рук, стараясь найти свою обувь и обуться. Если круг рвется, все начинается сначала. Необходимо обратить внимание детей, что нужно четко выполнять инструкции и что без совместных действий ничего не получится.

3. Упр. «Связующая нить». Участники сидят по кругу и передают друг другу клубок ниток, так чтобы все взялись за нить. Передача клубка сопровождается

высказываниями о том, что дети чувствуют, что они хотят для себя и могут пожелать другим. Когда клубок вернется к ведущему, участники натягивают нить и закрывают глаза. Ведущий предлагает представить, что они составляют одно целое, и делает вывод, что каждый из них важен и значим в этом целом.

4. Упражнение «На солнечной полянке». Ведущий включает легкую фоновую музыку, предлагает участникам удобно прилечь на ковре, расслабиться, закрыть глаза и представить, что они лежат на солнечной полянке. Упражнение сопровождается стихотворением.

«Волшебный сон»

Реснички опускаются

Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем (2 раза)

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко,

Напряжение улетело

И расслаблено все тело (2 раза)

Будто мы лежим на травке,

На зеленой мягкой травке.

Греет солнышко сейчас...

Ноги теплые у нас...

Жарче солнышко сейчас...

Тело теплое у нас...

Дышится легко, ровно, глубоко

(длительная пауза)

Мы спокойно отдыхали

Сном волшебным засыпали

Хорошо нам отдыхать

Но пора уже вставать.

Реснички поднимаются

Глазки открываются.

5. Обсуждение занятия (что понравилось больше всего в течение занятия, какие испытывали эмоции).

Занятие «Давай дружить!»

Цель: создать условия для развития благоприятного микроклимата, повышения самооценки, снижения эмоционального напряжения.

Оборудование: компьютер, запись легкой фоновой музыки, небольшие листочки бумаги, карандаши, пустая коробка.

Порядок действий:

1. Приветствие. Дети садятся по кругу. Ведущий предлагает поприветствовать друг друга мизинчиками со словами: «Давай дружить!» протягивает руку сидящему рядом. Далее привет передаётся всем участникам по очереди.

2. Упражнение «Я умею». Дети сидят в кругу. Каждому предлагается рассказать, что он умеет (мыть пол, ухаживать за животными, поливать растения, рыхлить землю, писать, читать, танцевать и др.). Ведущий начинает первым. Если ребенок затрудняется рассказать о себе, то остальным детям предлагается помочь ему, дополнить рассказ.

3. Упражнение «Догадайся кто это». Детям предлагается взять по одному листочку и написать на нем свое имя, а затем листочки складываются в коробочку. Если написание имени вызывает затруднение, ведущий пишет имя за ребенка. Далее участники по очереди достают по одному листочку с именем и рассказывают о том, чье имя написано на листочке. Задача остальных – отгадать о ком идет речь. Можно описывать одежду, цвет волос, глаз, поведение, характер.

4. Игра «Что мы видели, не скажем, а что делали, покажем». Участники делятся на две команды, стоящие лицом друг к другу, на небольшом расстоянии. Одна из команд произносит слова: «Что мы видели, не скажем, а что делали, покажем» и затем показывает какое - либо действие (лепят и кидают снежки, сеют семена, плывут, кушают, собирают урожай/трибы в корзину, нюхают цветы, стирают, выжимают и вешают белье и др.), другая команда отгадывает импровизации. Затем команды меняются местами. Если в

процессе игры участники затрудняются придумать действие, ведущий подсказывает им или принимает участие в игре.

5. Обсуждение занятия (что понравилось больше всего в течение занятия, поднялось ли настроение).

Занятие «Рисуем вместе»

Цель: способствовать снижению эмоционального напряжения, развитию благоприятного микроклимата, самоконтроля поведения, коммуникативных навыков.

Оборудование: запись танцевальной и легкой фоновой музыки, лист бумаги (ватман), краски, кисти, специально оборудованный стол с подсветкой и песком.

Порядок действий:

1. Приветствие. Дети садятся по кругу. Ведущий предлагает одному из участников протянуть руку соседу со словами: «Я рад с тобой общаться!» Далее привет передаётся всем участникам.

2. Упражнение «Раз, два, три, друга найди». Ведущий включает любую танцевальную музыку, и участники начинают ходить по комнате (можно прыгать, танцевать). После слов ведущего «раз, два, три, друга найди» наступает пауза и каждый участник должен найти себе пару и встать рядом, взявшись за руки. Каждый раз во время паузы участник должен встать рядом с новым игроком.

3. Игра «Кто быстрее подойдет». Из участников выбирается водящий, который становится спиной к товарищам. Остальные участники становятся в один ряд, на небольшом расстоянии от водящего. По команде ведущего «начали» все игроки мелкими шагами передвигаются ближе к водящему. Водящий может повернуться назад в любую минуту и сказать «стоп». Те, кто не успел остановиться и замереть, отправляются на исходную позицию. Участник успевший дойти до водящего, дотрагивается до его плеча и становится водящим. Игра может длиться до тех пор, пока каждый участник не побывает водящим.

4. Совместное рисование. Первой подгруппе предлагается выбрать тему для совместного рисования (путешествие, наш дом, вместе играем и др.). Затем между детьми распределяется задание, кто какие детали рисунка изображает. Ведущий помогает начать, дети заканчивают общий рисунок. Обращается внимание на то, как каждый ребенок выполняет изображение, дорисовывает ли детали со всеми или рисует отдельно свое изображение. В течение занятия необходимо обратить внимание детей на то, как у них получается красиво и последовательно, потому, что они работают дружно и сообща.

Вторая подгруппа выполняет подобное задание на специально оборудованном столе с песком. Затем подгруппы меняются местами.

5. Обсуждение занятия (что понравилось больше всего, почему, во чтобы хотелось поиграть в следующий раз).

Занятие «Хорошо - плохо»

Цель: способствовать развитию благоприятного микроклимата, снижению эмоционального напряжения, умения делать правильные умозаключения.

Оборудование: запись звуков природы, флакончики с ароматизированными маслами.

Порядок действий:

1. Приветствие. Дети садятся по кругу. Ведущий предлагает поздороваться ладошками со словами: «Тебе приветик!» протягивает руку сидящему рядом. Далее привет передаётся всем участникам по очереди.

2. Упражнение «Волна». Участники становятся в круг. Ведущий предлагает передавать друг другу какое-либо действие. Например, пожать друг другу руку по кругу, пожать руку в другую сторону, похлопать по-дружески по плечу соседа в одну сторону, а затем в противоположную, передать улыбку по кругу, хлопки в ладоши т. п.

3. Упражнение «Хорошо – плохо». Дети делятся на две команды. Задача первой команды объяснить, почему какое-либо действие – это хорошо. Задача другой команды объяснить, почему какое-либо действие – это плохо. Например, чистить зубы по утрам – это хорошо, зубы будут чистыми и

здоровыми; не делать по утрам зарядку – это плохо, станешь слабым и болезненным; стирать свои вещи – это хорошо, с чистым приятно общаться; ходить грязным – это плохо, можно заболеть, ссорится – это плохо, одному без друзей скучно и т. п.

4. Релаксационное упражнение «Сказочный лес». Звучит музыка из серии «Звуки природы» участники сидят на ковре. Ведущий предлагает участникам вытянуть любую руку вперед, закрыть глаза и представить сказочный лес. Затем ведущий капает капельку любого хвойного или цветочного масла на запястье участников. В сопровождении музыки ведущий произносит следующие слова:

Мы идет по лесу, вокруг нас высокие деревья с раскидистыми ветвями, высокая трава щекочет наши ноги. Птицы поют на разные голоса, пахнет цветами и травами. Как хорошо, тепло... Слышите? Кто-то стучит. Наверное, это дятел. А вон с ветки на ветку перeskочила белочка. А сейчас тише... слышите? Кто-то сказал ку-ку. Это же кукушка. Вот как прекрасно в сказочном лесу! А теперь откроем глаза и вернемся в нашу комнату.

5. Обсуждение занятия (что понравилось больше всего в течение занятия, какие поступки бывают и т. п.).

Занятие «Будь добрым»

Цель: способствовать снижению эмоционального напряжения, конфликтности, сплочению коллектива, закреплению коммуникативных навыков.

Оборудование: записью легкой фоновой музыки, краски, кисти, ватман.

Порядок действий:

1. Приветствие. Дети садятся по кругу. Ведущий предлагает поздороваться ладошками со словами: «Тебе приветик!» протягивает руку сидящему рядом. Далее привет передаётся всем участникам по очереди.
2. Игра «Волшебное слово». Все стоят в кругу. Ведущий называет различные движения, участники выполняют их только, если услышат «волшебное слово» - пожалуйста. Например: руки вверх, пожалуйста, правую ногу в сторону,

пожалуйста. Если ведущий не произнес «волшебного слова», участники не выполняют движение.

3. «Рисуем себя». Каждому участнику группы предлагается нарисовать на большом листе бумаги свое лицо. Ведущий рисует первым, затем обращает внимание участников на настроение, выражение лиц, на то, что в этом задании не важны художественные способности. В конце рисования ребята подписывают свое имя под каждым рисунком, делают выводы о том, какие они все дружные, веселые и симпатичные.

4. Упражнение «Скажи доброе словечко». Дети сидят по кругу. Каждый по очереди должен сказать соседу хорошие слова, за что-то похвалить его. Например: Надя, ты такая добрая, Вова, ты сегодня такой веселый, с тобой интересно играть и т.п. Ведущий начинает первым.

5. Обсуждение занятия (что понравилось больше всего, во что бы хотелось поиграть в следующий раз и т.п.).

Занятие «Наши дела»

Цель: способствовать развитию волевой регуляции, формированию положительного отношения к своим обязанностям, закреплению коммуникативных навыков, снижению эмоционального напряжения.

Оборудование: запись легкой фоновой музыки и звуков природы, карточки с рисунками поведения людей.

Порядок действий:

1. Приветствие. Дети садятся по кругу. Ведущий предлагает поздороваться локтями, показывая как это сделать. Дети соединяют ладошки и дотрагиваются своим локтем локтя соседа со словами: «Привет, друг!» Далее привет передаётся всем участникам.

2. Упражнение «А что было бы...». Ведущий предлагает детям поговорить об основных обязанностях, об их значении в жизни людей, что было бы, если бы все в интернате жили, не соблюдая обязанности и правила поведения. Далее предлагается обсудить ситуации, что было бы, если бы повара отказались нам готовить, медики – лечить, учителя - учить, дети - помогать воспитателям и

т.д. Можно использовать карточки с сюжетными рисунками на тему поведения и в течение занятия обсудить сюжеты.

3. Игра «Слушай команду». Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети свободно двигаются по комнате. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например: «Положите руку на плечо соседа», «Все присели на корточки», «Все взялись за руки» и др.) и выполняют ее. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу. Команды даются в разной последовательности: спокойные и энергичные. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание.

4. Релаксационное упражнение «Волшебный сон». Участники располагаются на ковре и представляют, что они лежат на солнечной поляне. Звучат звуки природы. Ведущий предлагает им немного отдохнуть. Упражнение можно сопровождать стихотворением (есть в 15 занятии).

5. Обсуждение занятия (что понравилось, нужны ли правила, обязанности, для чего и др.).

Занятие «Пойми меня»

Цель: способствовать расширению эмоционального опыта, мелкой моторики, закреплению коммуникативных навыков, снижению эмоционального напряжения.

Оборудование: запись легкой фоновой музыки и звуков природы, специально оборудованный стол с подсветкой и песком, мягкий модуль, ковёр со светодиодной подсветкой, пузырьковая колонна.

Порядок действий:

1. Приветствие. Дети садятся по кругу. Ведущий предлагает поздороваться ладошками со словами: «Я рад с тобой общаться!» протягивает руку, сидящему рядом. Далее привет передаётся всем участникам по очереди.
2. «Игра «Пойми меня». Участникам предлагается встать друг за другом. Ведущий показывает одному участнику какую-либо эмоцию, тот в свою очередь поворачивается лицом к следующему участнику и передаёт эту

эмоцию ему и так далее. Последний участник должен догадаться какую эмоцию загадал ведущий.

3. Упр. «Рисуем двумя руками». Ведущий и один из участников рисуют какую-либо фигуру на столе с песком, предварительно договорившись. Остальные угадывают рисунки. Упражнение повторяется до тех пор, пока каждый ребёнок не порисует. Движения предлагаются выполнять двумя руками.

4. Релаксационное упражнение. Упражнение проводится с использованием специального оборудования: пузырьковая колонна, ковёр со светодиодной подсветкой, аромолампа. Участникам предлагается расположиться на ковре и представить, что вокруг звёздное небо. Звучит лёгкая фоновая музыка. Ведущий предлагает всем немного отдохнуть.

5. Обсуждение занятия (что понравилось, нужны ли правила, обязанности, для чего и др.).

Занятие «Мы умеем общаться»

Цель: способствовать развитию коммуникативных навыков общения, сплоченности, чувства эмпатии, воображения, снижению эмоционального напряжения.

Оборудование: цветные карандаши, пара бумажных сапожек, нарисованных на 1 листе бумаги, компьютер (любой электронный носитель) с записью звуков природы и спокойной фоновой музыки, картина со светодиодной подсветкой, пузырьковая колонна, мягкий модуль.

Порядок действий:

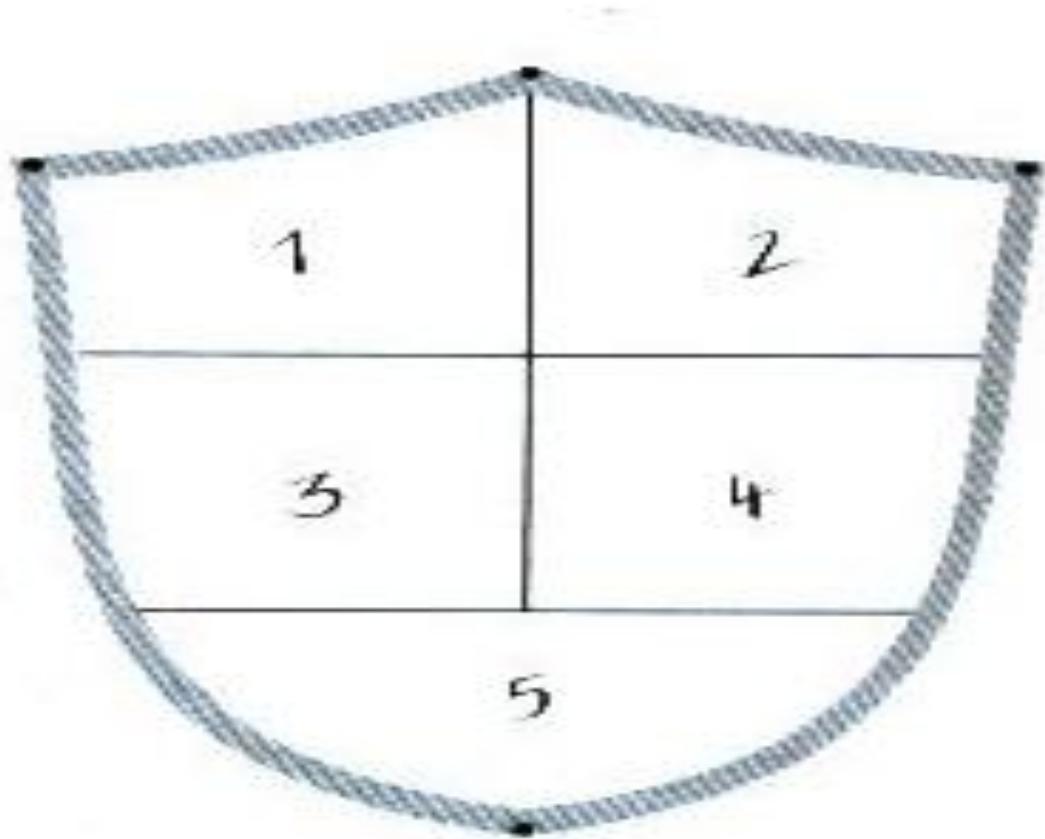
1. Упражнение «Приветствие». Звучит лёгкая фоновая музыка. Дети садятся по кругу. Ведущий предлагает по очереди, начиная с себя передавать сидящему рядом мячик, называя добрые слова соседу.
2. Рисунок. Детям предлагается разделиться на пары, при этом каждой паре достаётся один лист бумаги с двумя сапогами. Далее участники договориться друг с другом, что именно рисовать, какие цвета использовать, чтобы оба

сапога были одинаковыми. Дети выполняют задание под спокойную фоновую музыку.

3. Игра «Узнай по описанию». Ведущий описывает какой-либо предмет, остальные угадывают что это.

4. Релаксационное упражнение с использованием специального оборудования: мягкие модули, картина со светодиодной подсветкой, пузырьковая колонна. Детям предлагается полежать на мягком модуле, представив, что они находятся возле аквариума с рыбками.

5. Обсуждение занятия (дети обмениваются мнениями, что больше всего понравилось, почему, какое настроение после занятия и т. д.)



1. Я горжусь собой, потому что ...
2. Я горжусь собой, потому что ...
3. Я горжусь собой, потому что ...

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР
Резвых Т.П. / _____ /
«30» августа 2019 года

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
МБОУ «Степановская СОШ»
Протокол № 1 от «30» августа 2019 г.

