

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат для
слепых и слабовидящих имени В.Ш. Дагаева»**

**Утверждаю
Директор ГБОУ «С(к)ОШИСС
им.В.Ш.Дагаева»
_____ Ч.А.Гайрабеков**

**Программа формирования у детей эмоционально-волевой регуляции как
основы сохранения психического здоровья**

**Авторы-составители:
педагог-психолог
Габаева Я.В.**

Пояснительная записка

Предлагаемая программа предназначена для работы с учащимися начальной школы, рассчитана на 4 года и направлена на сохранение психического здоровья детей. Темы занятий отражают личные проблемы детей данного возраста, поэтому они могут использоваться не только с коррекционной целью для проблемных учащихся, но и для всех школьников, как профилактика и предупреждение неблагоприятных процессов, для укрепления психологического здоровья.

Сценарии занятий составлены по единой схеме работы с детьми по усвоению приемов саморегуляции и формированию необходимых жизненных навыков.

Схема работы по каждой теме предполагает определенную последовательность:

1. Формирование понятия и потребности в овладении навыком.
2. Расширение представления о понятии и отработка умений.
3. Отработка навыка, включающая задание для родителей

В зависимости от особенностей конкретной группы детей, количество занятий по отработке навыков можно личивать или сокращать, но нежелательно нарушать общую структуру.

Формирование стрессоустойчивости подразумевает умение ребенка вступать в равноправные партнерские отношения с людьми разного возраста, поэтому мы считаем целесообразным начинать работу с формирования навыков общения.

На занятиях учащиеся получают знания о том, как общаться, упражняются в применении приемлемых способов поведения, овладевают навыками эффективного общения.

Большое внимание уделяется обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию, творческому самовыражению, самопроверке и групповому тестированию.

Опыт показывает, что эффективность подобных занятий выше, когда учащиеся ощущают полную безопасность и доверие к ведущему. Он должен служить одним из образцов правильного поведения, которое демонстрируется ученикам.

Несмотря на существование конкретного плана каждого занятия, в намеченный замысел могут вноситься изменения в ходе самого занятия или накануне в связи с поступившим запросом (со стороны учащихся, преподавателей или родителей).

Занятия по форме напоминают тренинги, где через специальные упражнения и ролевые игры участники овладевают навыками эффективного общения. Однако название «тренинг» не прижилось среди наших учащихся, и чаще мы используем другое — «уроки общения». На занятиях у ребят есть возможность получить конкретные знания, осознать и решить свои личные проблемы, а также выработать адекватную самооценку и скорректировать свое поведение.

Перед началом работы (на первом занятии) обязательно вместе с детьми принимаются правила (групповые нормы) поведения на занятиях, где учитываются все пожелания участников.

Используемые на занятиях диагностические процедуры служат для учащихся инструментом самопознания. Интерпретировать и комментировать полученные

данные можно в целом для всей группы участников или же представлять обработку результатов теста индивидуально для каждого в письменном виде.

Основные задачи занятий:

- обучение учащихся конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций;
- развитие умения слушать других людей;
- обучение приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности;
- обучение способам внутреннего самоконтроля и сдерживания;
- снятие негативных импульсов;
- формирование позитивной моральной позиции.

Нетрадиционная форма проведения занятий, разнообразие содержания, использование большого количества игр, отсутствие напряженности, связанной с боязнью получить плохую отметку, — все это создает у ребят положительный эмоциональный фон и вызывает у них желание выполнять предлагаемые задания. На таких занятиях учащиеся имеют возможность не только много двигаться, играя в подвижные игры: «Петухи», «Толкалки без слов», «Да и нет», «Разожми кулак» и др. Игры способствуют снятию напряжения и, в то же время, дисциплинируют, организуют ребят благодаря необходимости выполнять правила. Игры можно проводить как в начале занятия, для привлечения внимания ребят, так и в середине и конце занятия, для закрепления пройденного, поднятия интереса к обсуждаемой теме, снятия напряжения. В играх ребята охотнее реализуют то, что кажется им трудновыполнимым в жизненных ситуациях.

Младший школьник еще находится на той переходной ступени, когда внутреннее лучше обретается через внешнее и получает выход, прежде всего, через действие. Поэтому занятия по усвоению культуры поведения проводятся, как правило, в форме сюжетно-ролевых игр. Дети с помощью ведущего воспроизводят деятельность взрослых, их взаимоотношения и учатся действовать в соответствии с логикой развертывания событий. Ведущий участвует в играх в качестве одного из действующих лиц; особенно важно это при проведении новой игры. Чтобы игры носили творческий характер, руководство игрой младших подростков осуществляется, чаще всего, в форме советов, предложений и помощи в реализации замысла игры.

В процессе проведения занятий ведущий следит за отношениями участников, старается предупреждать ситуации, ведущие к возникновению конфликтов, и формирует дружеские взаимоотношения среди детей и необходимые личностные качества каждого из них.

На занятиях учащиеся выполняют множество упражнений, носящих учебно-тренировочный характер. Для достижения развивающего эффекта многие игры и упражнения можно включать в занятия неоднократно и повторять в течение курса. Чтобы предотвратить снижение интереса ребят к выполнению одного и того же упражнения (игры), важно, возвращаясь к одному и тому же заданию, вводить усложнения в знакомые сюжеты.

В конце каждого занятия учащиеся получают задания на дом. Нам представляется существенным тот факт, что ребята, получая домашнее задание,

имеют возможность обсудить его дома с родителями, закрепить полученные знания и навыки вне школы, подготовиться к восприятию и обсуждению новой темы. На уроках общения у каждого участника имеется возможность успешно выполнить несколько игровых заданий. Это необходимо тем, кто плохо справляется с учебными заданиями на предметных уроках. Мы стараемся, чтобы на наших занятиях каждый ученик мог пережить состояние успешности, обязательное для обретения детьми уверенности в своих силах. Известно, что, только опираясь на уверенность ребят в своих силах, можно ставить перед ними задачи, связанные с преодолением трудностей.

Планируя занятия, важно учитывать не только возрастные закономерности, но и проблемы и поведение конкретных детей. Занятия предполагают определенную взаимосвязь — как в подборе тем, так и в последовательности усвоения учащимися понятий, в приобретении ими навыков общения. Темы занятий могут дублироваться в следующем классе с целью закрепления, расширения и углубления понятий в зависимости от особенностей учащихся конкретного класса.

Представляется важным давать оценку воздействия коррекционно-развивающих занятий с психологом на эмоциональное состояние учеников. С этой целью можно использовать прием цветограммы, т. е. в начале и в конце занятий детям предлагается опустить фишку в соответствующую по цвету коробку, определяя свое настроение на конкретный момент. Сравнение результатов в начале и в конце урока, а также изменение предполагаемой цветовой гаммы на протяжении некоторого времени, позволяло наблюдать изменения эмоционального состояния учеников под влиянием психологических занятий. Так, выбор красного цвета может свидетельствовать о приподнятом, активном настроении; зеленого — о спокойном, уравновешенном; фиолетового — о тревожности, напряженности; оранжевого — о радостном настроении, черного — об унынии и упадке сил.

Раздел 1. Умение выражать свое эмоциональное состояние

ЗАНЯТИЕ 1

ТЕМА: «РАЗНЫЕ НАСТРОЕНИЯ»

Цели:

- создать в группе доверительную обстановку, позволяющую детям проявлять свои чувства и говорить о них;
- познакомить детей с понятием «настроение»;
- ввести в процесс занятий наглядные образы, символизирующие разные настроения.

Материалы:

- мягкая игрушка;
- плакат «Три настроения»;
- аудиокассета с записью песенки «Танец утят».

Ход занятия

1. Знакомство

Ведущий рассказывает о том, что на занятиях ребята будут учиться справляться с проблемами, которые нередко возникают у школьников и портят им настроение. Часто не получается сделать что-то так, как хотелось бы, иногда бывает грустно без близких людей, бывает обидно и т. д.

2. Работа по теме занятия

Игрушка Топтыжка

Ведущий знакомит ребят с игровым персонажем — мишкой Топтыжкой и рассказывает, что Топтыжка тоже первоклассник, он уже многое умеет, а главное, что он умеет думать. У Топтыжки бывают разные настроения: когда он спокоен, то его настроение похоже на чистую и прозрачную воду, а когда он веселится, придумывает разные игры-развлечения с друзьями, то его настроение похоже на праздничный салют. Но бывает, что его настроение похоже на грязную воду в луже после дождя. В такие минуты Топтыжке ничего не хочется делать, и он ждет, когда такое настроение пройдет.

3. Обсуждение

Вопросы для обсуждения

- Бывало ли у вас такое грустное настроение? Когда?
- По какой причине?
- Что вы чувствовали при этом?
- О чем вы думали?
- Как вы выходили из грустного состояния?
- Нужно ли ждать, когда пройдет плохое настроение?
- Что же нужно делать, чтобы оно прошло?

Ведущий вывешивает на доску плакат «Три настроения».

Спрашивает ребят: «Что можно посоветовать предпринять Топтыжке, когда его настроение плохое?»

4. Учим правило

Ведущий открывает детям «правило-секрет»: наше настроение зависит от наших мыслей. Поэтому, если хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение: *подумай о хорошем и будет хорошо.*

Затем ведущий приводит примеры мыслей, которые создают хорошее или плохое настроение, и записывает их на доске, например:

Я плохой

Я не умею

Я не справился

Меня обидели

Я боюсь

Я справлюсь

У меня получится

Я научусь

Все будет хорошо

Я не буду бояться

5. Домашнее задание

Предложить детям:

- в течение недели последить за своим настроением, отметить, каким оно чаще всего бывает;
- если настроение станет плохим, попытаться «исправить» его при помощи хороших мыслей;
- принести на следующее занятие рабочие тетради и изготовить карточки, изображающие три настроения («чистое», «блестящее», «темное»).

6. Завершение занятия

«Танец утят»

Закончить занятие можно танцем с игрушкой под музыку веселой песенки «Танец утят». Ведущий, стоящий первым, держит персонаж-игрушку на поднятой руке. Дети, взявшись за руки (цепочкой), подпрыгивают под музыку. Ребенок, замыкающий цепочку, управляет цепочкой, поворачиваясь в разные стороны.

Комментарии для ведущего

Представляя Топтыжку (это может быть также и любой другой персонаж), следует рассказать немного о нем. Ему столько же лет, сколько и детям (7 лет). Он уже многое знает, умеет считать, знает буквы и т. д. Но он еще не научился справляться с плохим настроением и не знает, как прогонять плохие мысли.

Желательно, чтобы ведущий дал возможность «пообщаться» с игрушкой каждому ребенку (например, потрогать ее, поздороваться с ней). Это помогает детям включиться в игровую ситуацию, почувствовать себя свободнее.

ЗАНЯТИЕ 2

ТЕМА: «УЧИМСЯ МЕНЯТЬ СВОЕ НАСТРОЕНИЕ»

Цели:

- развивать в детях умение управлять своим настроением;
- дать им представление о взаимосвязи, существующей между мыслями и настроением;
- развивать способность детей к рефлексии.

Материалы:

- мягкая игрушка;
- карточки, изображающие три настроения («чистое», «блестящее», «темное»);
- плакаты, на которых перечислены положительные и отрицательные мысли: «Такие мысли всегда помогут мне», «Такие мысли мне мешают»;
- наклейки для поощрения.

Ход занятия

1. Повторение пройденного

Ведущий обсуждает с детьми предыдущее занятие. Примерные вопросы для обсуждения:

- О каких трех настроениях мы узнали на прошлом занятии?
- Какое настроение чаще всего бывало у вас после нашего занятия?
- Что вы при этом чувствовали и какие у вас были мысли?

2. Упражнение «Мысли и настроение»

Ведущий перечисляет мысли, отображенные на плакатах: «Такие мысли всегда помогут мне» («я справлюсь», «у меня получится», «все будет хорошо» и т. д.) и «Такие мысли мне мешают» («я не умею», «я боюсь», «у меня не получится» и т.п.), а дети при помощи карточек называют (показывают) настроение, которое этим мыслям соответствует. Угадавшие получают наклейки.

3. Домашнее задание

Предложите детям, чтобы они, если их будет что-то огорчать, попытались изменить свои мысли на положительные.

4. Упражнение «Руку правую вперед»

5. Упражнение «Фитиль»

Комментарии для ведущего

Проверив, как дети поняли содержание предыдущего занятия и как они сделали домашнее задание, отметьте тех из них, кому удалось успешно справиться с этой задачей. Можно использовать цветные наклейки: дарить их детям или приклеивать на тетради, чтобы в конце года каждый мог увидеть, как успешно он поработал. Наклейки можно заменить игрушечными штампами-печатами.

ЗАНЯТИЕ 3

ТЕМА: «УЧИМСЯ ВЫРАЖАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ»

Цели:

- научить детей различать эмоциональные ощущения, определять их характер (хорошо, радостно, неприятно);
- познакомить их с разными способами выражения эмоций;
- тренировать в них умение выражать эмоции в мимике.

Материалы:

- мягкая игрушка Топтыжка, раскраски двух видов для каждого ребенка, цветные карандаши или фломастеры, аудиокассета с записью спокойной, грустной и веселой музыки, карточки с изображением трех настроений для каждого ребенка.

Ход занятия

1. Игра-разминка

Ведущий просит детей показать при помощи мимики:

- свое сегодняшнее настроение;
- то настроение, которое наиболее часто было у них на прошедшей неделе;
- грустное настроение;
- как справляться с плохим настроением.

При выполнении этого задания нужно, чтобы дети вспомнили положительные мысли, помогающие улучшить настроение.

2. Работа по теме занятия

Раскраски

Ведущий раздает детям по две раскраски (на одной Топтыжка изображен в грустном настроении, а на другой - в веселом) и просит раскрасить их цветными карандашами или фломастерами. Затем дети вместе рассматривают рисунки, обсуждают, как они раскрашены. Важно, чтобы они пришли к выводу: когда человеку плохо, то все вокруг кажется мрачным, темным, неприятным, а когда хорошо — все изменяется, светлеет, словно оживает.

3. Упражнение «Музыкальные отрывки»

Звучат отрывки веселой, грустной и спокойной мелодий. Дети должны поднять карточку, которая соответствует настроению каждого отрывка.

4. Танец с Топтыжкой

Ведущий предлагает детям станцевать с Топтыжкой (см. занятие I).

5. Домашнее задание

Предложите детям попробовать дома самостоятельно нарисовать Топтыжку.

Комментарии для ведущего

Для этого занятия следует заранее приготовить рисунок-раскраску и сделать копии по количеству детей. После окончания работы дети забирают раскраски домой. Заключительный танец под музыку «Танец утят» может стать своего рода ритуалом завершения занятий.

ЗАНЯТИЕ 4

ТЕМА: «МЫСЛИ И НАСТРОЕНИЕ»

Цель:

- дать детям представление о связи между мыслями и поведением.

Материалы:

- мягкая игрушка Топтыжка, коробочка с надписью «Я справился», фишки.

Ход занятия

1. Повторение пройденного

Ведущий обсуждает с детьми предыдущее занятие. Вопросы для обсуждения:

- О каких трех настроениях Топтыжки мы узнали?
- Какое настроение у вас чаще всего было на этой неделе?
- Как мы учились исправлять «темное» настроение?

2. Работа по теме занятия

История о том, как Топтыжку дразнили

Ведущий рассказывает историю: «Вот уже несколько дней Топтыжка переживает неприятную ситуацию - его дразнит медвежонок Задира, который старше и сильнее. Топтыжка пробовал не обращать внимания на Задиру. Однако, через несколько дней его терпение все же кончилось, он не выдержал и разозлился. Прибежал домой и стал думать, как выйти из этой ситуации».

Поможем Топтыжке

Дети предлагают различные варианты поведения Топтыжки в ситуации, когда его дразнили или обижали.

Чаще всего дети советуют такие варианты:

- тоже дразнить обидчиков;
- пожаловаться взрослым;
- наказать, обратившись к друзьям постарше;
- не обращать внимания и др.

Ведущий вместе с детьми разбирает каждый предложенный вариант.

Вопросы для обсуждения:

- Какой из ваших советов использует Топтыжка?
- Как он будет действовать?
- Какие мысли будет использовать Топтыжка?
- Что еще ему понадобится, чтобы справиться? (смелость, уверенность, юмор).

Ведущий предлагает вариант выхода из ситуации, когда не придется подражать дразнилке.

- Можно ли проучить обидчика и без применения силы?

Для этого нужна фантазия, юмор и уверенность. Ведущий рассказывает, как Топтыжка разыграл обидчика, что тот дразнится неправильно. Этим самым он очень удивил задиру, который его дразнил.

3. Игра «Я справлюсь»

Ведущий предлагает детям различные ситуации. Тот, кто считает, что сможет справиться с предложенной ситуацией - поднимает обе руки вверх, а кто не знает выхода из предложенной ситуации - прячет руки за спину.

Можно предложить детям следующие варианты:

- тебя дразнят;
- у тебя отобрали любимую игрушку;
- тебе не разрешают смотреть телевизор;
- тебе не подарили обещанный подарок;
- на тебя обиделся друг;
- ты поссорился с братом или сестрой и т. д.

Обсуждение

Ребята рассказывают, как будут себя вести в названных ситуациях. Если предложенный вариант одобряет большинство детей, то следует положить фишку в коробочку «Я справился».

4. Домашнее задание

До следующего занятия, при каждой победе над трудной ситуацией, опускать фишку (или бусинку, пуговку и т.п.) в коробочку с надписью «Я справился».

Комментарии для ведущего

На этом занятии очень важно дать возможность всем ребятам высказать свои предложения. Возможно, кто-то продумал свои варианты дома с родителями, у кого-то ответ возник только что, главное - дать поучаствовать в обсуждении каждому.

Раздел 2. Умение контролировать свое поведение и эмоциональное состояние

ЗАНЯТИЕ 5

ТЕМА: «КАК НАЙТИ ВЫХОД ИЗ ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ»

Цели:

- научить детей управлять своим настроением;
- научить их искать выход из трудных ситуаций.

Материалы:

- мягкая игрушка Топтыжка, сломанная игрушка.

Ход занятия

1. Эмоциональный настрой. Упражнение «Подарим друг другу улыбку»

Ведущий задает вопрос: «Можно ли грустить, когда улыбаешься?» и предлагает, подумав о грустном, улыбнуться. В результате дети должны сделать вывод: когда улыбаешься, настроение меняется само собой, поэтому улыбка может помочь справиться с плохим настроением.

2. Работа по теме занятия

Ведущий рассказывает о том, как Топтыжка грустит из-за проблем (папы нет дома, уехала мама, взрослые не играют с ним и т. д.).

Обсуждение

Дети обсуждают, как можно изменить описанную ситуацию. Ведущий делает вывод, что бывают ситуации, которые нам не нравятся, которые мы не можем изменить, но зато мы можем изменить свое отношение к этим ситуациям.

Опыт «Сломалась игрушка»

Ведущий показывает сломанную игрушку и спрашивает:

- Может ли игрушка вновь стать целой?
- А если долго ждать?
- А если заплакать?
- А если закричать?

Вывод: Ситуацию изменить нельзя, но можно изменить наше отношение к ней.

3. Домашнее задание

Предложите детям подумать над тем, как Топтыжка может изменить отношение к ситуациям, которые его огорчают.

4. «Руку правую вперед»

5. «Фитиль»

Комментарии для ведущего

На занятии необязательно показывать именно сломанную игрушку, можно показать разорванную книгу, разбитую чашку и т. д. Главное - продемонстрировать детям ситуацию, которая подтверждает, что «слезами горю не поможешь», и настроить детей на поиск выхода из создавшейся ситуации.

ЗАНЯТИЕ 6

ТЕМА: «МЕНЯЕМ ОТНОШЕНИЕ К ТОМУ, ЧТО НАС ОГОРЧАЕТ»

Цели:

- научить детей искать выход из трудной ситуации, изменить которую невозможно;
- познакомить детей с «позитивным переформулированием» как способом изменения отношения к ситуации.

Материалы:

- мягкая игрушка Топтыжка, крупные макеты двух цветков.

Ход занятия

1. «Хвост дракона»

2. Повторение пройденного

Дети предлагают свои варианты изменения отношения к ситуациям, которые огорчали Топтыжку. Затем ведущий просит ребят привести примеры, когда их что-то огорчает, но изменить это ребята не могут (например, поменять имя, стать за один день взрослым и т. д.)

После обсуждения ведущий объясняет детям, что у каждого бывают ситуации, которые нас огорчают, однако не стоит надолго «застрывать» на грустных мыслях. Делается вывод:

Мы очень часто не можем изменить ситуацию, но мы всегда можем сами выбирать, о чем и как думать.

3. Работа по теме занятия

Учим правило

Для иллюстрации возможности выбора ведущий просит детей вспомнить, как они собирают цветы на лугу (срывают только те, которые нравятся). И вводит правило: «Мысли нужно выбирать, как цветы - выбирай только красивые (положительные)». Затем он показывает два цветка, один из которых будет называться «Даже если...», а другой - «В любом случае...».

Упражнение «Даже если...» - «В любом случае...»

Дети распределяются на группы по трое. Группы выполняют упражнение по очереди.

Первый ученик произносит название первого цветка: «Даже если...» - второй продолжает фразу, называя проблему: «... мне плохо, я невезучий, у меня нет папы...» - третий называет второй цветок: «В любом случае...» - ведущий заканчивает: «... я что-нибудь придумаю, но плакать и грустить не буду, это бесполезно».

Каждая следующая группа должна предлагать новую, еще не названную проблему. Упражнение проводится до тех пор, пока в нем не примут участие все дети. После этого ведущий подводит детей к пониманию того, что нет безвыходных ситуаций, и обо всем, что нас огорчает, можно думать иначе.

4. Домашнее задание

Нарисовать два цветка и потренироваться при помощи фраз «Даже если...» и «В любом случае...» изменять свое настроение, искать выход из сложной ситуации.

5. «Магнитофон»

Комментарии для ведущего

На данном занятии дети рассматривают сложные ситуации (желательно, чтобы это были реальные проблемы из жизни, с которыми чаще всего сталкиваются дети конкретной группы) и ищут возможные выходы из них. Они отвечают на вопрос, что же зависит именно от них в ситуации, которую они сами изменить не в состоянии.

Главный вывод, к которому подводит детей ведущий, многие ситуации мы не можем изменить (родители не живут вместе, в семье не хватает денег, тяжело болен кто-то из близких и т. д.), но мы можем изменить наши мысли о них, а значит, и свое настроение, и свое состояние.

Для того, чтобы детям было легче понять достаточно сложную для учеников начальной школы установку на саморегуляцию, объяснения дополняются правилом: «Мысли нужно выбирать, как цветы - выбирай только красивые (положительные)». Это правило дает наглядно-образную опору, которая поможет сформировать у детей навыки саморегуляции. Важно помочь детям понять, что к любой, даже очень трудной ситуации всегда можно изменить отношение.

После этого занятия плакаты «Такие мысли всегда помогут мне» и «Такие мысли мне мешают», а также рисунки двух цветков вывешиваются в помещении и остаются там на все время проведения занятий.

ЗАНЯТИЕ 7

ТЕМА: «МЫСЛИ УПРАВЛЯЮТ ПОСТУПКАМИ»

Цели:

- закрепить навыки работы с позитивными мыслями;
- закрепить представление о том, что мысли могут управлять нашими поступками.

Материалы:

- мягкая игрушка Топтыжка, коробочки с надписями «Я справился», «Я не справился», фишки.

Ход занятия

1. «Автобус»

2. Повторение пройденного «Я справился!»

Ведущий спрашивает детей о том, насколько успешно им удастся справиться с трудными ситуациями, и задает им следующие вопросы:

- Кто уже положил хотя бы одну фишку в коробочку с надписью «Я справился»?
- Кто может рассказать о том, как это было?

3. Работа по теме занятия

Обсуждение ситуации «Мне плохо!» Ведущий спрашивает детей:

- Бывали ли вы нечаянной причиной какого-то происшествия? Например, разбили что-то, забыли сделать, случайно толкнули, что-то сломали или испортили...
- Как вы выходили из этой ситуации?

Затем ведущий рассказывает, как Топтыжка нечаянно разрушил построенный совместно с другими детьми песочный домик, и никто не смог поиграть. Из-за этого он очень огорчился, убежал от ребят, грустил и постоянно повторял: «Мне плохо!»

- Что бы вы ему посоветовали?
- Как мы себя чувствуем, если не можем что-то изменить?
- О чем нужно подумать Топтыжке, чтобы не погрузиться в плохие мысли?
- Всегда ли помогает нам жалость к себе?
- Бывало ли так, что вы уставали от жалости к себе?
- Как избавиться от жалости к себе? (Заняться чем-то интересным, почитать, погулять, порисовать.)

4. Упражнения «Я сильный», «Я слабый».

Ведущий предлагает детям проверить, как слова и мысли влияют на состояние человека. С этой целью дети выполняют следующее упражнение. Ведущий подходит по очереди к каждому ребенку и просит его вытянуть вперед руку, Затем он старается опустить руку ребенка вниз, нажимая на нее сверху. Ребенок должен удержать руку, говоря при этом вслух: «Я сильный!» На втором этапе выполняются те же самые действия, но уже со словами «Я слабый».

Попросите детей о том, чтобы они произносили слова с соответствующей их смыслу интонацией. Затем обсудите, в каком случае им было легче удерживать руку и почему.

Постарайтесь подвести детей к выводу о том, что поддерживающие слова помогают нам справляться с трудностями и побеждать.

5. «Дерево»

6. Домашнее задание

Попросите детей поразмышлять о том, как наши мысли влияют на наши возможности.

Комментарии для ведущего

Мышечный тренинг очень хорошо демонстрирует, как слова и мысли влияют на действия человека. Важно следить за тем, чтобы дети произносили фразы с соответствующей интонацией (уверенности или, наоборот, неуверенности, сомнения). Дети должны почувствовать влияние слов и внутренней установки: при словах «я слабый» рука словно слабеет и, наоборот, слова «я сильный» повышают уверенность в своих силах и помогают противостоять воздействию.

ЗАНЯТИЕ 8

ТЕМА: «ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ПЛОХИХ МЫСЛЕЙ»

Цели:

- научить детей применять полученные навыки изменения отношения к ситуации;
- научить их способам саморегуляции.

Материалы:

- коробочки с фишками, наклейки-поощрения, аудиокассета с записью спокойной, медленной музыки.

Ход занятия

1.Игра «Возьми себя в руки»

Ребёнку говорят: «Как только ты почувствуешь, забеспокоился, хочется кого - то стукнуть, что - то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти, сильно прижми руки к груди - это поза выдержанного человека»

2. Игра «Врасти в землю»

Надо сказать ребёнку: «Попробуй сильно - сильно давить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцени зубы. Ты - могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека».

3. Работа по теме занятия

Игра-упражнение «Мусорное ведро»

Дети пишут на листах бумаги: «Мне плохо», «Мне жаль себя» и пр. столько раз, сколько они смогут и захотят. Затем читают вслух и обсуждают:

- Какие это мысли?
- Нужны ли они нам?
- Помогают ли эти мысли нам жить?
- Зачем же их читать?
- Зачем же их хранить?

Учитель просит детей скомкать листочки, порвать их со словами: «Эти мысли мне мешают, они мне не нужны!» — и выбросить в мусорное ведро.

4.Упражнение «Рисуем картинки в уме»

Под спокойную музыку ведущий тихим голосом медленно говорит;

«Сядьте удобно, плечи опущены, руки свободно лежат на коленях, голова чуть наклонена вниз. Дышите ровно и свободно. Представьте, что вы справились с трудной ситуацией. Вы испытали гордость. Вам приятно, и вы говорите себе: «Я справился». Вам приятно ощущать себя сильнее ситуации. Вы мысленно говорите: «Я умею владеть собой». От этих слов силы наполняют вас еще больше, и ваши плечи выпрямляются, голова гордо поднимается, вы словно растете. Откройте глаза и скажите три раза: «Я умею владеть собой».

5. Домашнее задание

Предложите детям попробовать использовать прием «Мусорное ведро» у себя дома тогда, когда им будет плохо, и поучиться перед сном рисовать «картинки в уме».

Комментарии для ведущего

Как показала практика, игра-упражнение «Мусорное ведро» очень нравится детям. Они ее быстро осваивают и используют чаще, чем другие приемы саморегуляции. Ребятам, которые не достаточно хорошо овладели письмом, можно предложить рисовать ситуации на тему «мне плохо».

Важно обратить внимание детей на то, что события и обстоятельства, огорчающие нас, будут всегда, но нельзя слишком увлекаться жалостью к себе, лучше попытаться найти выход из ситуации и помочь себе.

Перед выполнением упражнения, включающего в себя элементы релаксации, ведущему необходимо научить детей правильному дыханию. Для этого надо предложить им сделать глубокий и медленный вдох, а затем — медленный и полный выдох (3 раза). Следует объяснить, что «картинки в уме» будут более четкими, если ребята научатся правильно дышать.

Для релаксации подходит любая музыка, используемая обычно в таких целях (спокойная, приятная).

Раздел 3. Умение оценить свои потенциальные возможности

ЗАНЯТИЕ 9

ТЕМА: «ЧЕМ Я ОТЛИЧАЮСЬ ОТ ДРУГИХ»

Цели:

- дать детям представление об индивидуальности, неповторимости каждого из них;
- провести диагностику их самооценки.

Материалы:

— бланки для диагностики самооценки.

Ход занятия

1. Игра-разминка «Ты - лев!»

Ребёнку говорят: «Закрой глаза, представь льва царя зверей, сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этому льва зовут так же, как тебя, у него твоё имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев - это ты!»

2. Игра-разминка «Радость»

Ведущий предлагает детям изобразить графически (не пользуясь буквами) слово «Радость». После выполнения задания дети рассматривают все рисунки, а ведущий задает вопрос:

-Почему все рисунки разные?

Следует подвести детей к выводу: все мы очень разные.

3. Работа по теме занятия

Обсуждение

«Чем мы отличаемся друг от друга» Ведущий спрашивает детей: «А что вы можете сказать о своих одноклассниках?»

- Кто самый добрый?

- Кто самый веселый?

-Кто самый смелый?

-Кто самый умный?

Диагностика самооценки «Самый-самый» Ведущий предлагает детям бланки, на которых нарисованы лесенки (по десять ступенек в каждой):

- самый добрый — самый злой;

- самый веселый — самый грустный;

- самый смелый — самый трусливый;

- самый умный — самый глупый.

Ведущий говорит детям, что на самой верхней ступеньке лестницы располагаются те дети, у которых качество (например, доброта) выражено в максимальной степени, а на нижней — те, у кого в максимальной степени присутствует противоположное качество (злость). Затем он просит детей оценить себя по этим качествам и поставить букву «Я» на то место, которое соответствует их самооценке.

4. Домашнее задание

Предложите детям попросить родителей, чтобы они оценили их таким же способом.

ЗАНЯТИЕ 10

ТЕМА: «ГАРМОНИЗАЦИЯ ПРИТЯЗАНИЙ НА ПРИЗНАНИЕ»

Цели:

- формирование в детях самосознания;
- удовлетворение их потребности в признании.

Материалы:

- атрибуты для игры (возвышение, имитирующее пенек запись спокойной музыки для направленного воображения).

Ход занятия

1. Игра-разминка «Мое имя»

Дети стоят в кругу. Первый участник называет имя и идет, чтобы стать на место того, чье имя назвал. Тот, чье имя назвали, называет следующего и меняется с ним местом и т.д.

2. Игра-разминка «Ласковое имя»

Дети стоят в кругу. Ведущий предлагает вспомнить, как их ласково называют дома. Затем предлагается бросать друг другу мяч и тот, к кому мяч попадает, называет свое ласковое имя. После того, как все назовут свои имена, мяч бросается в обратном направлении. При этом нужно вспомнить и назвать ласковое имя того, кому бросаешь мяч.

3. Работа по теме занятия

Игра «Придумай подарок для соседа»

Детям предлагается подумать и угадать какой подарок хотел бы получить их сосед справа (слева). Затем эти «подарки» «вручаются», и ребята благодарят за них друг друга.

4. Игра «Заяц-хваста»

Ведущий вспоминает вместе с детьми содержание сказки «Заяц-хваста».

Затем детям предлагается поиграть в эту игру, и каждому сыграть роль Зайца. Для этого нужно встать на возвышение, имитирующее пенек, и похвастаться, как вам хочется. Например: «Я самый умный и красивый». И т. д. Остальные участники игры стоят вокруг «хвастунишки» и повторяют за ним его слова: «Ты самый умный и красивый...»

Обязательно следует предупредить детей, что это всего лишь игра и стесняться не нужно, т. к. в этой роли необходимо лучше всех похвастаться. Важно, чтобы все попробовали быть Зайцем-хвастой.

5. Игра «Паровозик»

Выбирается один ребенок, который будет вагончиком. Он ездит по кругу, изображая стук паровоза, и, подъехав к другому ребенку, называет свое имя. Тот, к кому подъехал вагончик, называет свое имя и присоединяется к первому вагончику. Затем они вместе едут по кругу и, подъезжая к очередному участнику игры, называют свои имена. Игра продолжается, пока все дети не присоединятся к паровозику.

Комментарии для ведущего

Игры-упражнения данного занятия направлены на гармонизацию притязаний на признание. Согласно концепции В. С. Мухиной, депривация структурных звеньев самосознания может привести к появлению агрессивности, тревожности, трудностей в общении. Подобные игры полезно проводить не только на занятии, но и в свободное время, на переменах, прогулке и т.д.

ЗАНЯТИЕ 11

ТЕМА: «ВЫРАБАТЫВАЕМ УВЕРЕННОСТЬ В СВОИХ СИЛАХ»

Цель:

- выработать у детей умение помогать себе.

Материалы:

- палка-мостик (можно нарисовать мост на полу мелом), шест для балансирования.

Ход занятия

1. Игра «Хвост дракона»

Играющие становятся в линию, держась за плечи. Первый участник - «голова», последний - «хвост дракона». «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело дракона» неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

2. Вступление

Ведущий спрашивает детей:

- Что для вас является трудным?
- Кто верит, что справится со своими проблемами?

3. Работа по теме занятия

Упражнение-тренинг

Ведущий просит детей вспомнить слова самоподдержки. («Я смогу!», «У меня получится!», «Я справлюсь!», «Все будет хорошо!») И делает вместе с детьми вывод: если вы захотите, то всегда найдете поддержку в себе.

4. Игра «Мостик»

Ведущий кладет палку-мостик (или рисует мост мелом на полу) и предлагает детям по очереди пройти по такому мостику приставным шагом, не дотрагиваясь при этом до пола за линией ограничения. Можно предложить держать в руках шест для балансирования. По условию у ребенка есть три попытки, во время которых:

- все болельщики поддерживают идущего возгласами «Молодец!»;
- все молчат;
- все кричат идущему: «Упадешь!» Обсуждение Ведущий спрашивает у ребят:
 - Когда было идти легче?
 - Что вам мешало и когда?
 - Чем вы себе помогали?
 - Что вы мысленно себе говорили? («Я смогу! У меня получится!»)

3. Домашнее задание

Потренироваться делать то, что не получается, используя полученные навыки самоподдержки.

ЗАНЯТИЕ 12

ТЕМА: «КАК ДОБИТЬСЯ УДАЧИ»

Цели:

- дать детям представление о понятии «успех»;
- выработать в них уверенность в своих возможностях.

Ход занятия

1. Упражнение «Я смогу!»

Дети встают на одну ногу и стараются ровно и четко написать другой ногой в воздухе свое имя, повторяя про себя: «Я смогу!»

Одной рукой дети гладят голову, а другой — круговыми движениями — свой живот, повторяя про себя: «Я смогу!»

Одной рукой ребята пишут свое имя, а ногой в это же время фамилию, повторяя про себя: «Я смогу!»

После выполнения упражнений ведущий задает вопросы:

- Всем ли было легко выполнять это упражнение?
- Что нужно для того, чтобы все получилось?
- Достаточно ли только верить и говорить себе: «Все получится! Я смогу!»
- Что еще нужно?

Затем вместе с ребятами ведущий делает вывод: чтобы добиться чего-то, нужно верить в успех, но не только... Надо еще и добиваться этого усилиями и тренировкой.

2. Работа по теме

Работа с плакатом

Ведущий показывает плакат «Звезда удачи» и макет звезды, состоящей из двух половинок, на одной написано — «Мысли», а на второй — «Дела». При их соединении на обратной стороне получается слово «Удача».

Далее ведущий спрашивает детей:

- Похожа одна половинка на звезду?
- А другая?
- А если соединить их вместе?

Следует обратить внимание детей на то, что отдельно «Мысли» и «Дела» еще не составляют «Удачу». Успеха можно добиться, если есть и то, и другое. Затем ведущий объясняет, почему «Удача» изображена на плакате в виде звезды: когда что-то не удастся, то нам кажется, что это уже никогда не получится, что удача далеко-далеко от нас, как звезда. Но стоит поверить и начать добиваться цели, как все получается.

3. Ролевые игры

Ситуация «Знакомство»

Ведущий спрашивает детей: «О чем нужно подумать и что сделать, чтобы познакомиться с кем-то? Какие нужны мысли и какие действия?» (Мысли — «Я хочу познакомиться с ним, я спрошу его о чем-то или узнаю его имя». Действия - подойти, улыбнуться, сказать то, что хотел.)

Ситуация «Подари подарок другу»

Дети должны придумать, что подарить другу, и решить, о чем нужно подумать и что сделать, чтобы подарить свой подарок.

Ребята разыгрывают ситуации по желанию, после чего можно задать им следующие вопросы:

— Было ли это просто?

— Что проще: продумать, как действовать, или выполнить действие?

4. Упражнение «Рисуем картинку в уме»

Под музыку ведущий спокойно и медленно говорит: «Сядьте поудобнее, расслабьтесь, дышите ровно и спокойно. Представьте себе белый экран. Пусть на нем появится то, что вы загадали. Нарисуйте на нем свое желание в виде звезды. Первая половина — то, о чем вы мечтаете и на что надеетесь. Вторая - то, что вы делаете, чтобы добиться успеха. Рисуйте до тех пор, пока не почувствуете, что достигли цели и вам удалось то, к чему вы стремились. Мысленно порадайтесь:

— Я сделал это!

— Я думал об этом!

— Я заслужил удачу!

Насладитесь своей удачей. Откройте глаза и скажите уверенно вслух: «Я смогу сделать то, что мне надо сделать!»

3. Домашнее задание

Попробовать применить полученные знания: поставить перед собой задачу и постараться добиться успеха с помощью «Звезды удачи».

Комментарии для ведущего

В качестве синонима слова «успех» можно использовать слово «удача», уточнив, что оно образуется от слова «удается». Чтобы добиться цели, чтобы задуманное осуществить, необходимо в это верить.

На этом занятии вводится представление о двух компонентах успеха: позитивном настрое и действиях, направленных на достижение цели. Достигнуть своей цели можно, когда не только веришь в удачу, но и добиваешься ее делами, усилиями, тренировкой.

Макет разрезанной на две половинки звезды дает наглядное представление об этих компонентах и помогает закрепить знания.

Раздел 4. Умение общаться со взрослыми и сверстниками

ЗАНЯТИЕ 13

ТЕМА: «МОЖНО И НЕ ССОРИТЬСЯ»

Цели:

- дать детям представление о саморегуляции в критических ситуациях;
- ввести в их обиход понятие «тайм-аут».

Материалы:

- мягкие игрушки, тексты ситуаций.

Ход занятия

1. Игра-приветствие «Марша йогИла»

2. Вступление

Ведущий задает детям следующие вопросы:

- Ссоритесь ли вы со своими друзьями?
- В чем причины ваших ссор?
- Трудно ли вам останавливаться в момент ссоры, драки?
- Нужно ли этому учиться?

3. Работа по теме занятия

Разыгрывание ситуаций

Ведущий предлагает детям, используя мягкие игрушки, разыграть ситуацию, придумав для нее окончание.

Ситуация 1

Мишка сделал крышу из капустного листа, а зайка не знал, что это крыша, и съел ее. Проснулся мишка, а зайка крышу доедает ... (далее дети придумывают и доигрывают сами).

Ситуация 2

Подарил ежик лисичке букет цветов на день рождения. Лисичка понюхала, а там сидела пчела, и она ужалила лисичку в нос ... (далее дети его придумывают и доигрывают сами).

Ситуация 3

Слоненок решил помочь белочке полить огород, но не заметил, что под листьями спит ежик, и облил его водой, а ежик ... (далее дети придумывают и доигрывают сами).

Ведущий может предложить ситуации из реальной жизни детей. Важно дать возможность детям обыграть ситуации и понять, для чего нужно брать тайм-аут, как важно останавливаться, чтобы успокоиться, подумать, не обидеть друзей.

4. Обсуждение

После проигрывания ситуаций ведущий задает детям вопросы:

- Что мы учились делать?
- Трудно ли это?
- Нужно ли этому учиться?

5. Домашнее задание

Потренироваться, вовремя останавливаться в сложных ситуациях, брать тайм-аут.

Комментарии для ведущего

Занятие направлено на развитие умения регулировать свое состояние в критических ситуациях. Учащиеся получают представление о том, как важно останавливаться в критических ситуациях, чтобы действовать осознанно, иными словами, о том, что необходимо регулировать свои эмоции. Разыгрывая ситуации, дети упражняются в умении регулировать свое состояние, учатся анализировать ситуации, развивают способность проявлять свои эмоции в поведении (в мимике, пантомиме, жестах, интонациях).

ЗАНЯТИЕ 14

ТЕМА: «ДЕЛИМСЯ ЧУВСТВАМИ»

Цели:

- развивать коммуникативные навыки;
- вырабатывать доброжелательное отношение друг к другу;
- учить действовать согласованно.

Материалы:

- клубок толстых ниток, магнитофонная запись со спокойной музыкой, свеча в безопасном подсвечнике.

Ход занятия

1. Игра «Эхо»

Дети по очереди и по кругу называют свое имя, прохлопывая его в ладоши (Хам-зат, Хам-зат), а все за ним повторяют. Затем свое имя прохлопывает соседка Хамзата справа, а все снова повторяют, пока все по очереди не назовут и не прохлопают свои имена.

2. Упражнение «Клубочек»

Дети по очереди нараспев называют имена друг друга со словами: «Я рад, что ты, Эсет, рядом со мной...» Первый играющий наматывает на палец конец нити от клубка и отдает клубок тому, о ком спел. Тот, кто получает клубок, обматывает нитку вокруг пальца, поет про своего соседа и отдает ему клубок. Когда все споют, то будут соединены одной нитью. Все поднимают руки вверх, затем опускают на колени. Очень важно все делать одновременно, чтобы не разрушить общий круг.

3. Упражнение «Доброе животное»

Участники встают в круг и берутся за руки. Ведущий тихим голосом говорит: «Мы - одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь подышим вместе!» Вдох - все делают шаг вперед. Выдох - все делают шаг назад. «Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук - шаг вперед, стук - шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

4. Игра «Стихии»

С помощью движений показываем землю, воздух, огонь, воду (можно небо, снег, дождь и т.д.). При слове ведущего:

- «Земля!» — руки опущены вниз и прижаты к туловищу;
- при слове «Вода» — руки вытянуты вперед перед собой,
- при слове «Воздух» — руки подняты вверх,
- при слове «Дождь» — хлопки в ладоши;
- при слове «Огонь» — круговые вращения кистями перед грудью.

Можно добавить усложнения — условие игры меняется: делать то, что произносит ведущий, тогда он умышленно выполняет не те движения, которые называет.

4. Анализ занятия

Зажигается свеча, и дети, передавая ее друг другу, говорят добрые слова и делятся впечатлениями о занятии.

ЗАНЯТИЕ 15

ТЕМА: «ДОБРОТА»

Цель:

- помочь детям осознать понятие «доброта».

Материалы:

- аудиокассета с музыкой для релаксации, плакат «Чашка доброты».

Ход занятия

1. «На что похоже настроение?»

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

2. Работа по теме занятия

Упражнение «Волшебная чашка»

Дети под музыку для релаксации выполняют задания ведущего...

«Сядьте удобно, прикройте глаза, дышите спокойно, ровно и глубоко. Расслабьтесь. Представьте себе белый экран, сосредоточьтесь на нем. Вообразите, что вы видите на нем свою любимую чашку. Раскрасьте её так, как вам хочется. Еще раз внимательно рассмотрите чашку. Наполните ее до краев вашим любимым напитком. Представьте и постарайтесь мысленно нарисовать рядом с вашей чашкой другую, чужую. Она пустая. Отлейте из своей чашки в пустую. Рядом еще пустая чашка, еще и еще... Отливайте из своей в пустые и не жалейте. А сейчас посмотрите снова в свою чашку. О! Она снова полна до краев! Что же с ней случилось? Почему так произошло?... Ваша чашка особенная — волшебная. Мы можем отливать из нее, а она всегда будет полной. Эта чашка — твоя! Она наполнена твоей добротой! Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажем: «Это я! У меня есть такая чашка!»

3. Обсуждение

Завершив упражнение, дети рассказывают о том, какие чашки видели, обмениваются мнениями, почему чашка всегда оставалась полной. Ведущий спрашивает:

- Почему чашка становилась все полней, хотя из нее отливали напиток в другие чашки?

Показать плакат с изображением чашки и сказать, что чашка волшебная, потому что, чем ты больше отдаешь доброты другим — тем больше доброты получаешь обратно.

Вопросы для обсуждения:

- Как узнать о доброте другого человека?

- Кто может назвать добрых людей?
- Кто очень добрый в школе (классе)?
- Как вы узнали об их доброте?
- Можно ли всем стать добрее? Как?

4. Домашнее задание

Нарисовать дома свою чашку доброты и написать на ней «Моя доброта».

Комментарии дня ведущего

Тема доброты помогает детям легче понять, что за мыслями всегда следуют дела, мысли руководят нашими поступками. Как правило, каждый из ребят считает себя добрым, однако многие дети выясняют, что добрыми их считают не все в классе. Ведущий объясняет, что для того, чтобы все узнали, какой ты добрый, нужно проявлять свою доброту, а это значит— совершать добрые поступки. Чем больше добрых поступков, тем ты добрее, как в случае с чашкой, поэтому она и называется «Чашка доброты».

Раздел 5. Умение понимать себя и других

ЗАНЯТИЕ 16

ТЕМА: «МОИ ВНУТРЕННИЕ ДРУЗЬЯ И МОИ ВНУТРЕННИЕ ВРАГИ»

Цели:

- познакомить учащихся с эмоциями;
- научить их определять эмоциональное состояние других людей;
- тренировать в них умение владеть своими эмоциями.

Материалы:

- плакат со схематичным изображением эмоций, карточки с заданиями, бланки с названиями эмоций, мяч.

Ход занятия

1. Игра «Разности»

Ребёнку предлагается выразить мимикой и жестом одно эмоциональное состояние (радость, удивление и т.д.)

-Представьте себе, что сейчас (... сентября) к вам вошёл Дед Мороз. Мы все очень удивились (брови подняты, глаза широко открыты).

-Представьте себе, что у вас на коленях пушистый котёнок.

-Дед и баба слепили Снегурочку, а она постепенно оживает.

-Покажите, как сестры Золушки собираются на бал.

-Ребёнок «показывает лицом», какое у него настроение, а педагог должен отгадать (или отгадывают дети). Если не отгадают, то ребёнок сам должен рассказать о том, что он задумал.

-Откусили яблоко, оно очень кислое, а теперь у вас во рту вкусная конфета.

-Представьте себе, что вы потеряли любимую игрушку, ищите её и нашли.

-Тебе больно, но боль постепенно проходит.

-Вдруг выскочила большая собака, ты испугался, а собака завиляла хвостом, пробежала мимо - ты успокоился.

-Царевна-Несмеяна плачет, а потом её рассмешил Емеля. Покажите Несмеяну.

-Комар кружиться над вами.

2. Работа по теме занятия

Ведущий: «Все люди иногда бывают злыми и раздражительными, а иногда добрыми и веселыми, внутри нас «живут» наши друзья и наши враги — ЭМОЦИИ».

Обсуждение понятия «эмоции»

Ведущий предлагает ученикам дать определение понятию «эмоции».

Обобщая ответы детей, ведущий дает следующее определение:

Эмоции — это выражение нашего отношения (чувства) к происходящему вокруг нас или внутри нас.

Ведущий предлагает детям рассмотреть плакат с изображением разных эмоциональных состояний мальчика и девочки и ответить на вопросы:

- Ребят только двое, а изображений 17. Кажется, что и ребят гораздо больше. Почему?

- Могут ли эмоции нанести человеку вред? Какой вред? (потеря друзей, любви близких, одиночество, болезнь).
- Перечислите, какие эмоции можно назвать нашими врагами (злость, агрессия, насмешка и т. д.).
- Посмотрите, на плакате хорошо видно, что даже выражение лица становится неприятным, когда человек находится под властью отрицательных эмоций. Общаться с такими людьми тоже неприятно.
- Назовите положительные эмоции (радость, нежность, доброжелательность, спокойствие, уверенность и т. д.).
- Как еще можно побороть своих внутренних врагов? (досчитать до 20, побыть одному, улыбнуться, подумать о чем-то хорошем, написать на бумаге и разорвать).

Вывод: «Положительные эмоции помогают бороться с нашими «врагами», поэтому положительные эмоции можно назвать нашими друзьями»;

Привлекайте ребят к обсуждению и объяснению всех ответов.

3.Игра «Угадай эмоцию»

Участники угадывают, какие эмоции изображены на плакате.

4.Игра «Назови эмоцию»

Передавая мяч по кругу, участники называют эмоции, мешающие общению.

Затем мяч передается в другую сторону, и называются эмоции, помогающие общению. Ведущий объясняет, что эмоции можно выражать разными средствами: через движение, позу, мимику, жесты, интонацию.

5.Игра «Изобрази эмоцию»

Всем участникам раздаются карточки, на каждой написано название эмоции, которую нужно изобразить без слов — через мимику, жест, интонацию, позу и т. д., остальные угадывают, какая эмоция изображалась. На карточках написаны эмоции: радость, грусть, насмешка, обида, страх, удивление и др.

6.Упражнение «Поставь балл эмоциям»

Всем участникам раздаются бланки с перечисленными эмоциями (положительными и отрицательными) и предлагается поставить балл (от 1 до 10) около каждой эмоции, в зависимости от того, как часто ее испытывает отвечающий.

Затем идет обсуждение:

- Если эмоции могут быть нашими врагами, то нужно ли учиться управлять ими?
- Как этому научиться?

После всех ответов ведущий делает вывод, который участники записывают в тетрадях.

3. Анализ занятия

Контрольные вопросы

- Что для вас было новым на занятии?
- Что было уже известно?

4. Домашнее задание

Ведущий предлагает детям: «До следующего занятия постарайтесь понаблюдать за своим поведением в разных ситуациях общения и отметить, как вы владеете своими эмоциями. Запишите свои способы владения эмоциями».

ЗАНЯТИЕ 17

ТЕМА: «МОСТИКИ ДРУЖБЫ»

Цели:

- развивать в детях коммуникативные навыки;
- вырабатывать в них доброжелательное отношение друг к другу;
- развивать положительную самооценку.

Материалы:

- коробка с разноцветными камешками.

Ход занятия

1. Игра «Представь, что ты...»

- Напомнить рассказ «Живая шляпа», дети показывают его героев: мальчики сначала испугались, затем удивились, обрадовались.
- Педагог показывает сказку «Заячья избушка», просит детей показать, как лиса просилась в домик, как выгнала зайчика, пугала всех зверушек.
- Та же сказка: показать эмоциональные переживания зайчика.
- Педагог показывает сказку Маршака «Кошкин дом»; Кошка весёлая, любезная с гостями, надменна с племянниками, жалкая после пожара, виноватая а затем счастливая, заботливая по отношению к котяткам.
- Покажите Машу из сказки «Три медведя». Сначала она весёлая - пошла в лес с подружками, заблудилась- расстроилась. Попала в избушку - любопытно. Пришли медведи - испугалась, прибежала домой - счастливая.
- Один ребёнок - «насос» другой ребёнок «резинковая игрушка»

Индивидуальные задания или коллективные этюды - это творческие выражения каждым ребёнком по своему заданного эмоционального состояния. Это задание типа: «Представь, что ты...»

- Представь что ты в цирке (театре, музее, храме)
- Ты спортсмен, чемпион.
- Ты учитель.
- Ты поднялся высоко на воздушном шаре.
- Ты на берегу и ловишь рыбу.

Ведущий задает детям следующие вопросы:

- Как вы считаете, остаетесь ли вы для своих родителей самыми любимыми» лучшими и единственными даже после ваших шалостей?
- А для учителей?
- А для друзей?
- Что, кроме нашей внешности, делает нас непохожими на других? (Наши мысли, наши чувства, наши мечты, надежды и т. д.)

2. Работа по теме занятия

Упражнение «Подари камешек»

Ведущий предлагает детям взять из коробки по одному или по два разноцветных камешка и подарить их тому, кому они захотят, но обязательно со словами: «Я дарю тебе камешки, потому что ты самый...» (сказать о том, что тебе нравится в этом человеке).

Тем детям, которым никто не подарит камешек, это нужно сделать ведущему, который обязательно отмечает лучшие качества каждого ребенка, которому он делает подарок.

3. Упражнение «Мостик дружбы»

Ведущий просит детей по желанию образовать пары, придумать и показать мостик (при помощи рук, ног, туловища). Если желающих не будет, ведущий может сам встать в пару с кем-то из детей и показать, как можно изобразить мостик (например, соприкоснувшись головами или ладошками).

Затем он спрашивает, кто из детей хотел бы «построить» мостик вдвоем, вчетвером и т. д. до тех пор, пока будут находиться желающие. Заканчивается упражнение тем, что все берутся за руки, делают круг и поднимают руки вверх, изображая «Мост дружбы».

4. Игра «Если нравится тебе, то делай так!» Дети стоят в кругу, а стоящий в кругу, показывает любое движение, произнося при этом первые слова песенки «Если нравится тебе, то делай так...», остальные дети повторяют движение, продолжая песенку: «Если нравится тебе, то и другим ты покажи; если нравится тебе, то делай так...» Затем свое движение показывает следующий ребенок, и так до тех пор, пока каждый побывает в роли ведущего.

5. Домашнее задание

Придумать и нарисовать необыкновенные мостики (дружбы, счастья, радости, мечты и т. д.).

Комментарии для ведущего

Упражнение «Мостик дружбы» способствует сплочению группы и выработке коллективизма; развивает фантазию, умение согласовывать свои действия с другими, способность к совместному творчеству. Дети учатся оценивать не только себя, но и своих друзей. Упражнение «Подари камешек» помогает детям налаживать взаимоотношения, учит анализировать характер других, воспитывает доброжелательность.

Второй класс

Второклассники уже знакомы со школьными обязанностями и вполне адаптировались к школьной жизни. Поэтому на занятиях темы, связанные с задачами адаптации детей к школе, сменяются обсуждением и утверждением прав и обязанностей школьника.

Общение детей со сверстниками становится во втором классе более значимым, а образ учителя утрачивает в сознании детей свой идеальный образ. Самооценка второклассника все больше начинает зависеть от мнения о нем сверстников, поэтому на занятиях ребята активно обсуждают темы взаимоотношений и дружбы.

Большое место работе на занятиях во втором классе отводится формированию прочных навыков саморегуляции, усвоению новых понятий, анализу внутренних состояний детей. Игре по-прежнему придается большое значение, однако все больше внимания уделяется методам обсуждения, дискуссиям, анализу поступков и поведения. Дети учатся отвечать на вопросы и делать выводы, обобщать, анализировать и логически рассуждать.

Раздел 1. Умение выражать свое эмоциональное состояние

ЗАНЯТИЕ 1

ТЕМА: «ЭМОЦИИ И ВЗАИМОПОНИМАНИЕ»

Цели:

- познакомить детей со способами выражения своего настроения;
- обучить их умению распознавать чувства других людей.

Материалы:

- плакат с изображением эмоций, карточки с заданиями, игра «Азбука настроений».

Ход занятия

1. Вступление

Ведущий обращает внимание ребят на плакат с изображением эмоций: «О каких чувствах мы догадываемся по выражению эмоций? Чувства помогают нам понимать других людей и себя. Важно научиться распознавать чувства и самому правильно выразить»

Далее детям предлагается вспомнить разные ситуации, которые могут вызывать те или иные, изображенные на плакате чувства.

2. Работа по теме занятия

Игра «Азбука настроений»

Детям предлагаются карточки (настольная игра Н. Л. Белополюской) с изображением зверей в разном настроении. Учащиеся угадывают настроения и пытаются сами передать его мимикой.

Затем обсуждаются все предложенные варианты выражения эмоций. Вводятся понятия мимики и жеста как средств выражения эмоций.

Угадай эмоцию

Ведущий предлагает детям ситуацию: «Друг взял у тебя книгу на один день, а не отдаёт уже давно. Книга тебе очень нужна. Ты звонишь и говоришь реплику, которая у тебя на карточке».

Примеры ответов детей.

1. Если ты не принесешь мне завтра же книгу, то тебе не поздоровится! Предупреждаю!
2. Извини, но мне очень нужна книга.
3. Немедленно верни книгу!
4. Ты — нахал! Почему не принес мне книгу?!
5. Послушай, что с тобой случилось? Ты здоров? Я волнуюсь, ты не принес мне книгу, может, я зайду к тебе?
6. Пожалуйста, принеси мне книгу, она мне нужна. Если захочешь, то я тебе потом дам ее дочитать. Обсуждение Ведущий предлагает детям обдумать, каким был их

ответ:

— «сдержанным» — сделай вид, что не сердишься;

- «агрессивным» — мне плохо, тогда и тебе будет плохо;
 - «мирным» — скажи о своих чувствах так, чтобы это никому не причинило вреда.
- Ведущий предлагается детям выбрать самый приемлемый ответ.,
Игра «Угадай настроение»
- Ведущий предлагает каждому изобразить при помощи позы и мимики эмоцию радости.
- Для этого нужно вспомнить какое-то радостное событие из своей жизни. Задание выполняется с закрытыми глазами.

3. Анализ занятия

Анализируя разные способы выражения эмоций, важно подвести детей к выводу, что эмоции очень трудно подавлять, это необязательно, если человек умеет их выражать мирно, не разрушая дружеские отношения и не нанося вред своему здоровью. Этому нужно учиться.

ЗАНЯТИЕ 2

ТЕМА: «КАК ПОБЕДИТЬ СТРАХ»

Цель:

- предупреждение и коррекция страхов.

Материалы:

- рассказ «Ночные страхи», бумага и цветные карандаши.

Ход занятия

1. Рисуем свой страх

Ведущий задает детям вопросы:

- Что такое - страх?
- Нужен ли страх? (предупреждение об опасности)
- Чего боитесь вы?

Ведущий предлагает детям нарисовать свой страх. Затем все рисунки вывешиваются на доску, и все дети рассматривают их.

2. Работа по теме занятия

Работа с текстом

Ведущий читает детям рассказ «Ночные страхи». «Вот уже несколько ночей подряд Топтыжка не спал. Как только выключали свет и становилось темно и тихо, в углу комнаты что-то начинало шевелиться и блестеть. Это очень пугало Толтыжку, он залезал под одеяло с головой, закрывал глаза и уши, но страх все равно не давал ему уснуть. Но однажды Топтыжка не выдержал, встал с кровати и громко сказал:

— Эй, кто там? Ты кто такой? Отвечай сейчас же! В углу все сразу стихло.

Топтыжка спросил еще раз:

— Есть там кто-нибудь?

Эти слова-помогли ему немного успокоиться, и он уже не так боялся. Через некоторое время в углу снова что-то зашевелилось, и раздался .очень тихий, робкий голос:

— Ты не мог бы мне помочь?

- Помочь?! — переспросил Топтыжка. Разве Привидению нужна помощь?! Он считал, что привидения могут только пугать.
- Если тебе нужна помощь, то выходи из угла и давай поговорим, — сказал Топтыжка
- Хорошо, только ты, пожалуйста, не бойся меня, — раздался шепот из угла, и оттуда вышло маленькое пушистое Привидение с добрыми светящимися глазами. Приведение рассказало Топтыжке, что давно хотело познакомиться с кем-нибудь, но почему-то все пугались и убегали от него.
- Меня можно увидеть только в темноте, — сказала Привидение, — но темнота многих пугает, а я так хочу, чтобы кто-нибудь научил меня танцевать.
- Если ты хочешь, — сказал Топтыжка, — то я с удовольствием научу тебя Танцевать.

Он взял Приведение за руки, и они начали весело кружиться и подпрыгивать».

Обсуждение

Ведущий спрашивает детей:

- Чего боялся Топтыжка??
- Чего боялось Приведение?
- Как им удалось справиться со страхом?
- Можно ли сказать, что страх — это боязнь неизвестности?
- Как справиться с неизвестностью?
- Вам удавалось справляться со страхом?

Игра «Найди способ выйти из круга»

Все дети встают в круг, взявшись за руки. Один ребенок стоит внутри круга и должен постараться любым способом выйти из него.

Работа с рисунками

Ведущий предлагает детям нарисовать рядом со своим страхом себя (как можно крупнее), а затем зачеркнуть свой страх и оставить только себя. Если кому-то жаль зачеркивать свой рисунок, можно предложить назвать рисунок по-другому, например «Чего я уже не боюсь».

Комментарии для ведущего

Это занятие направлено на предупреждение и коррекцию детских страхов. Его можно построить на содержании тех страхов, которые характерны для конкретной группы детей (по обращениям родителей).

Раздел 2. Умение контролировать свое поведение и эмоциональное состояние

ЗАНЯТИЕ 3

ТЕМА: «ПРОГОНЯЕМ ЗЛОСТЬ»

Цели:

- предупреждение агрессивных состояний детей;
- обучение их способам снятия агрессивных состояний.

Материалы:

- мячики из поролона, подушка, запись веселой музыки.

Ход занятия

1. Разминка

Детям предлагается вспомнить ситуацию, когда они очень разозлились, и изобразить свое состояние с помощью мимики и жестов.

Ведущий задает детям вопрос:

— Для чего нужна эмоция злости (предварительно обсуждается, что все эмоции нужны человеку)? Следует подвести ребят к выводу о необходимости защиты чести и достоинства — собственных и других людей.

2. Работа по теме занятия

Игра «Воробьиные бои»

Эта игра на снятие физической агрессии. Дети выбирают себе пару и «превращаются» в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Проигрывает тот, кто упадет или уберет руки с колен,

Обсуждение темы

Предложить учащимся закончить предложение:

- Я злюсь, когда...
- Я с трудом сдерживаю злость, если...
- Мне трудно скрыть раздражение, когда...

После того, как все выскажутся, ведущий предлагает вопросы для обсуждения:

- В чьих ответах злость не имела основания — скорее, нужно было злиться на самого себя? (Ведущий поясняет, что злость (гнев) можно перепутать с азартом, страхом, с напряжением.)
- Как можно справиться с нахлынувшим раздражением? Обучение способам снятия эмоционального раздражения Ведущий предлагает детям вспомнить занятия первого

класса и правило: «Подумай о хорошем и будет хорошо»—и задает вопросы:

- Как можно о ситуации, которая вызывает злость, подумать по-другому? (Привести конкретные примеры из жизни класса.) Затем можно предложить несколько способов снятия

эмоционального раздражения:

- заняться физической разрядкой при помощи спортивных упражнений или игр;

- попробовать скомкать и разорвать ненужную газету;
- постучать кулаком по стене;
- научиться медленно, вдохнуть и выдохнуть, считая до десяти

Работа с тетрадями

Ведущий предлагает детям записать высказывания:

- Будь хозяином своих эмоций.
- Прислушивайся к своим чувствам.
- Если не сдерживать чувства, они могут привести к неприятности.

Комментарии для ведущего

На этом занятии мы даем понятие о том, что все эмоции имеют право на существование. Главным является умение владеть своими эмоциями в разных ситуациях.

ЗАНЯТИЕ 4

ТЕМА: «УЧИМСЯ ГОВОРИТЬ "НЕТ!", КОГДА ЭТО НУЖНО»

Цели:

- учить детей говорить «нет!»;
- помочь им осознать ответственность за свой выбор.

Материалы:

- текст рассказа «Когда трудно сказать "нет!"».

Ход занятия

I Работа по теме занятия

Ведущий читает следующий рассказ.

Когда трудно сказать «нет!».

Однажды Топтыжка гулял по лесу со своими друзьями. Случайно они увидели в кустах малины гнездо птички Малиновки с маленькими яйцами, из которых должны были вылупиться птенцы. Наверное, хозяйка гнезда ненадолго улетела, оставив гнездо без присмотра.

— Давайте возьмем эти яйца и раздавим их! — предложил самый шумный медвежонок. Топтыжка даже испугался от неожиданности. Ему захотелось закричать: — Нет! Не делайте этого! Нельзя разорять гнезда! Птицы помогают лесу. Но...почему-то Топтыжка промолчал...

— А если надо мной все засмеются? — подумал он. —Вдруг они будут думать, что я трус?

— Со мной перестанут дружить, — продолжая молчать, подумал Топтыжка.

— Но если не остановить разорение гнезда, то я никогда себе этого не прощу...

— Как же мне быть?

Ведущий предлагает детям вопросы для обсуждения:

- Что мешало Топтыжке сказать «нет!»?
- Бывали ли у вас в жизни ситуации, когда вам было трудно сказать «нет!»?
- Что можно посоветовать Топтыжке?
- Зачем нужно научиться говорить «нет!», даже когда это нелегко?

Учимся говорить «нет!»

Сначала ведущий задает детям вопросы, на которые им легко ответить «нет!»:

- Вам хотелось бы спать в ледяной пещере?
- Вы хотели бы всю свою жизнь просидеть дома и никогда не выходить на улицу?
- Вы любите горькую пищу?
- Просто ли было вам говорить «нет!»? Почему?

Затем ведущий перечисляет ситуации, в которых детям бывает нелегко отказать, например, когда им предлагают:

- обидеть кого-то;
- сказать кому-то неправду;
- съесть мороженое, когда болит горло;
- покататься на машине с незнакомым человеком. Далее обсуждаются вопросы:
- Что мешает нам быть решительным и сказать твердое «нет!»?
- Что может произойти, если не сказать «нет!»? (Дети приводят свои примеры.)
- Поможет ли вам тренировка сделать выбор и сказать «нет!», когда это необходимо?

В результате обсуждения дети должны прийти к выводу, что если вовремя не сказать «нет!», то это может привести к печальным последствиям, и они за это в ответе.

2. Домашнее задание

Предложите детям придумать и нарисовать в виде запрещающих знаков то, от чего они хотели бы научиться отказываться, чему они хотели бы научиться говорить «нет!».

Комментарии для ведущего

Теме «Трудное слово «нет!» можно отвести несколько занятий. На одном обсуждается смысл трудное слово «нет», на других идет отработка и закрепление навыка говорить «нет!», когда это нужно.

Раздел 3. Умение оценить свои потенциальные возможности

ЗАНЯТИЕ 5

ТЕМА: «МОИ СПОСОБНОСТИ»

Цели:

- учить детей осознавать свои способности и возможность саморазвития;
- формировать в них желание развивать свои способности.

Ход занятия

1. Разминка

Все участники занятия стоят в кругу. Ведущий предлагает выйти в центр круга тех, кто обладает определенными способностями (например: вышивать, плавать, кататься на роликовых коньках и др.). Остальные аплодируют тем, кто выходит в круг.

2. Работа по теме занятия

«Я умею»

Ведущий предлагает детям назвать, что они хорошо умеют делать, но просит называть только то, что не все из ребят умеют делать так же хорошо (петь, хорошо бегать, играть на музыкальном инструменте, рисовать и др.).

Можно спросить ребят, как давно они этому научились и трудно ли было этому научиться.

«Хочу научиться»

Ведущий объясняет детям, что способности сами по себе не приходят, для развития умений в любом деле необходима тренировка и желание. Далее ребятам предлагается подумать, что у них получается не очень хорошо или что они совсем не умеют делать, но очень хотели бы научиться.

Обычно ребята отвечают: кататься на велосипеде, плавать, играть на гитаре, водить машину и др.

Все ответы записываются на доску и обсуждаются.

— Что нужно, чтобы научиться плавать?

— Желание и тренировки в плавании!

Таким образом обсуждаются все примеры, названные ребятами.

Игра «А вам слабо?»

Ребятам предлагается повторить за ведущим несколько движений, например: дотронуться указательным пальцем правой руки до кончика носа, а указательным пальцем левой руки — до кончика правого уха, а затем, наоборот, — указательным пальцем правой руки — до кончика левого уха, а указательным пальцем левой руки — до кончика носа.

Как правило, не у всех ребят это упражнение получится, но важно объяснить, что после небольшой тренировки будет получаться у всех. Это задание дается на дом.

Можно предложить еще несколько аналогичных заданий, которые не только помогут детям понять необходимость тренировки своих умений и способностей, но и будут полезны для развития координации движений.

ЗАНЯТИЕ 6

ТЕМА: «КЕМ БЫТЬ?»

Цели:

- помочь детям в осознании своих возможностей и способностей;
- развивать в них желание преодолевать неумение и вырабатывать в них уверенность в своих способностях.

Материалы:

- стихи о профессиях и тематические картинки.

Ход занятия

1. Разминка

Ведущий просит детей вспомнить игру прошлого занятия «Кто повторит» и предлагает поиграть еще. Необходимо отметить и похвалить всех, кто дома потренировался и стал выполнять упражнение точно и быстро.

Далее следует обсудить с детьми, долго ли им пришлось учиться этим упражнениям, сделать вывод: все, кто не умели, — научились, потому что верили в удачу и тренировались.

2. Работа по теме занятия

Ведущий читает детям отрывки из стихотворений В. В. Маяковского «Кем быть?» и задает вопрос: — Что нужно в каждой профессии?

Если никто из ребят не называет слово «способности», а просто их перечисляют, то ведущий делает вывод сам.

Далее обсуждаются необходимые способности для разных профессий: врача, учителя, музыканта, артиста, военного.

Загадай свою профессию

Ведущий предлагает ребятам перечислить, какие способности требуются в данной профессии, не называя саму профессию. Это может быть любая профессия, не только та, которую они выбрали для себя. Все остальные по перечисленным способностям отгадывают, какая профессия загадана.

3. Заключительная игра

Все участники игры встают в круг и по очереди выходят в центр. В центре круга каждый называет то, что он может делать лучше других, а остальные участники поддерживают его: «Ты умеешь это лучше всех!»

Раздел 4. Умение общаться со взрослыми и сверстниками

ЗАНЯТИЕ 7

ТЕМА: «ОБЩЕНИЕ В МОЕЙ ЖИЗНИ»

Цель:

- дать детям первоначальное представление о значении общения в жизни человека.

Материалы:

- тетради, небольшие листочки бумаги для записей.

Ход занятия

1. Вступление

Ведущий рассказывает детям:

«Общение — это взаимодействие людей друг с другом. Общаясь, люди передают друг другу знания, опыт, обмениваются мнениями и впечатлениями, делятся чувствами, открывают других людей и при этом лучше узнают себя (Я тебе — свое Я, я ты мне — свое Я).

Вопросы для обсуждения:

- Скажите, всегда ли ваше общение с другими людьми бывает успешным и вызывает положительные эмоции?
- Нужно ли учиться общению? Как вы считаете, для чего это нужно?

2. Работа по теме занятия

Ведущий:

- Трудно представить себе жизнь без общения, оно рано входит в нашу жизнь. Если мы проанализируем, с кем и как мы общаемся, то, наверное, станет понятно, что общение не всегда нас радует и довольно часто доставляет нам неприятности.

Задумывались ли вы, почему это происходит? Известно, что ссоры между людьми чаще всего возникают из-за отсутствия культуры общения. В ссорах люди

чаще обвиняют других. Давайте попытаемся проверить при помощи теста, какие мы в общении! Постарайтесь отвечать откровенно и сразу.

Тест-игра «С тобой приятно общаться»

Ведущий:

- Умеем ли мы общаться, лучше всего знают те, с кем мы общаемся. В школе вам приходится постоянно общаться со своими одноклассниками. Давайте проверим, какие вы в общении.

Для этого детям раздаются небольшие листочки для записи (количество листочков у каждого равно количеству человек в группе), на которых они пишут соответствующие значения для каждого ученика. Расшифровка баллов написана на доске.

- +2 — с тобой очень приятно общаться;
- +1 — ты не самый общительный человек;
- О — не знаю, я мало с тобой общаюсь;
- 1 — с тобой иногда неприятно общаться;

—2— с тобой очень тяжело общаться.

Каждый листочек складывается, и на обороте пишется имя того, кому записка предназначена. Все записки собираются в коробку, и ведущий раздает их «адресатам», предупреждая, что подсчет баллов нужно будет сделать дома.

Неоконченные предложения

Ученикам предлагается закончить фразы:

- Мне нравится, когда мои друзья...
- Я не люблю, когда меня...
- Мне очень приятно говорить друзьям...
- Своим друзьям я всегда...

3. Анализ занятия

Ведущий предлагает детям поделиться своими впечатлениями о занятии:

- Что понравилось? Что бы вы хотели изменить?
- Давайте оценим наше занятие. На счет «три» покажите нужное количество пальцев одной руки.

ЗАНЯТИЕ 8

ТЕМА: «ЖИВИ В СОГЛАСИИ С ДРУГИМИ»

Цели:

- научить детей понимать и принимать чувства других;
- дать им представление о «сотрудничестве»;
- воспитывать в них терпимость друг к другу.

Материалы:

- листы альбомной бумаги и карандаши.

Ход занятия

1. Разминка

Проводится игра «Общий ритм». Все стоят в кругу. Ведущий несколько раз хлопает в ладоши, задавая ритм, который группа поддерживает.

2. Работа по теме занятия

Упражнение «Неоконченные предложения»

Учащимся предлагается дописать предложения:

- Я могу дружить с теми, кто...
- Со мной можно дружить, потому что...
- Мы все разные, но мы...

Упражнение «Пять добрых слов»

Каждому участнику предлагается обвести свою ладошку на листе бумаги и на полученном рисунке руки написать свое имя. Затем изображение передают соседу, тот должен написать на одном из «пальчиков» ладошки что-то хорошее о человеке, нарисовавшем руку, и передать лист дальше. Каждый рисунок должен побывать у пятерых участников.

Обсуждая упражнения, ведущий задает вопросы:

- Какие чувства вы испытали, когда читали надписи на - своем рисунке?
- Вы знали о себе все, что прочитали?

— Трудно ли было писать о достоинствах других? Упражнение «Для тебя»
Ведущий предлагает каждому участнику по очереди выходить в круг. Он — именинник. Все должны стараться его порадовать, сказав ему Что-то хорошее, и придумать подарок. А сам «именинник» должен рассказать, чьи слова и чей подарок ему особенно понравились.

ЗАНЯТИЕ 9

ТЕМА: «ПРИВЕТСТВИЯ»

Цели:

- познакомить детей с правилами и обучение навыкам культуры приветствия.

Материалы:

- карточки с заданиями по культуре приветствия (описание ситуаций).

Ход занятия

1. Разминка

Ведущий предлагает детям ответить на вопросы:

- Какие правила приветствия вы знаете?
- Зачем люди приветствуют друг друга?

Можно предложить записать в тетради определение: «Приветствия — это обмен человеческим теплом».

2. Работа по теме занятия

Игра-разминка «Обмен приветствиями» Все участники встают в два круга (один в один) лицом друг к другу. Им предлагается задание:

- Поприветствуйте друг друга глазами, головой, руками, словами.

Работа по карточкам

Детям раздаются карточки с заданиями-ситуациями «Каким будет твое приветствие, если...»:

- Ты заходишь утром в класс, где уже несколько ребят и учительница.
- Встречаешь одноклассника с его родителями.
- Встречаешь одноклассника с незнакомым ровесником.
- Встречаешь знакомого, с которым уже здоровался.
- На выходе из школы ты встретишь кого-то из учителей или ребят из другого класса в первый раз за этот день. Участники для проигрывания ситуаций могут выбирать партнеров на свое усмотрение. После проигрывания каждой ситуации проводится обсуждение.

Как вариант, можно предложить обсуждение «неправильных ситуаций». Например: «Взрослый поздоровался с тобой первый».

3. Анализ занятия

Контрольные вопросы:

- Какие приветствия вы чаще всего используете?
- Какие приветствия используете реже и почему?
- Правильно ли то, что первым здоровается тот, кто лучше воспитан?

Раздел 5. Умение понимать себя и других

ЗАНЯТИЕ 10

ТЕМА: «Я И ДРУГИЕ»

Цели:

- формировать в детях способность к самоанализу;
- способствовать возникновению у них желания самосовершенствоваться;
- развивать их способность понимать друг друга.

Материалы:

- тетради, ручки, мячик.

Ход занятия

1. Разминка

Упражнение «Я рад общаться с тобой»

Ведущий предлагает одному из учащихся протянуть руку кому-нибудь из ребят со словами: «Я рад общаться с тобой». Тот, кому протянули руку, берется за нее и протягивает свободную руку другому ребенку, произнося эти же слова. Так постепенно по цепочке все берутся за руки, образуя круг.

2. Работа по теме занятия

Методика «Твое имя»

Участники встают в круг, один из них, передавая мяч соседу, называет свое полное имя. Задача других — назвать, передавая мячик по кругу, как можно больше вариантов его имени (например: Катя, Катюша, Катерина, Катенька, Катюшка, Екатерина).

Задание повторяется для каждого участника. Затем все делятся впечатлениями о том, что чувствовали, когда слышали свое имя.

Психолог делает вывод:

— Наше имя звучит для нас, как лучшая в мире музыка. Обращаясь друг к другу, каждый раз будем начинать с имени.

Игра «Ассоциации»

Выбирается первый водящий. Он встает перед участниками.

Каждый присутствующий, по очереди, должен сказать, какие ассоциации вызывает у него водящий, что он нам напоминает: растение, предмет, животное. Обязательно обращаться друг к другу по имени.

Упражнение «Горячий стул»

Детям предлагается проверить, насколько совпадает Представления о нем одноклассников с его собственным представлением о себе.

Каждый (по очереди) занимает место на стуле в центре, другие участники отвечают на вопрос: «Какой он?» Для этого они должны подобрать одно или несколько определений из списка слов на плакате (сидящий в центре отмечает те слова, которые совпадают с его определением «Я думаю, что я...): симпатичный слабый приятный грубый, справедливый хвастливый трудолюбивый скучный; остроумный смелый жадный хитрый, смешной терпеливый надежный неприятный, задумчивый хороший здоровый вежливый, робкий честный глупый

одиноким, красивый резкий нежный сильный, задиристый лживый сообразительный дружелюбный.

3. Обсуждение

Вопросы для обсуждения:

- Что вам понравилось на занятии?
- Какие трудности вы испытывали?
- Кого труднее оценивать: себя или других?

ЗАНЯТИЕ 11

ТЕМА: «САМОПОЗНАНИЕ»

Цели:

- дать детям возможность осознания себя;
- развивать в них навыки самопознания и самооценки.

Материалы:

- мяч, тетради, альбомные листы бумаги, карандаши, планшеты, ручки.

1. Разминка

Игра-упражнение «Мне нравится, что я...» Дети стоят в кругу, ведущий бросает всем по очереди мячик и просит закончить предложение о себе: «Мне нравится, что я...(добрый, веселый, ласковый, большой и т. д.)».

2. Работа по теме занятия

Методика-игра «Самооценка»

Учащимся предлагается изобразить ряд из 8 кружков, а затем быстро вписать в один кружок букву «Я». Потом надо объяснить им, что чем ближе к левому краю стоит буква, тем ниже самооценка ученика.

В конце ведущий объясняет, что это тест-игра, и не стоит его результаты принимать очень серьезно.

Дискуссия «Самое-самое»

Ученикам предлагается записать в тетради, что для них самое важное и самое Ценное в жизни. Ответы детей зачитываются, а ведущий записывает их на доске, при этом обсуждается каждый пункт. Нужно подвести ребят к тому, что каждый человек неповторим и представляет ценность. Любить себя — значит признавать право на любовь других людей к себе.

Обычно ученики перечисляют такие ценности, как здоровье, родители, друзья, работа, семья, мир, деньги и др. Ведущий, комментируя перечисленное, просит каждого ответить на вопрос о себе:

- Почему для тебя главным является здоровье? (Я смогу жить долго.)
- Чем тебе дороги родители? (Они мне дали жизнь и любят меня.)
- Почему тебе дороги друзья? (Я смогу общаться с ними и получать от них поддержку.)

Делается вывод о том, что каждый человек должен любить себя и принимать таким, какой он есть.

Любить себя — значит гордиться своими поступками и быть уверенным, что поступаешь правильно.

Тот, кто не любит себя, не может искренне любить других.

Если у человека низкая самооценка, то он ощущает беспомощность, бессилие и одиночество.

Методика «Моя вселенная»

Ведущий предлагает ученикам на альбомных листах начертить круг и лучи от него к другим кругам. В центре надо написать «Я», а в других кругах-планетах написать окончание предложений:

- Мое любимое занятие...
- Мой любимый цвет...
- Мой лучший друг...
- Мое любимое животное...
- Мое любимое время года...
- Мой любимый сказочный герой...
- Моя любимая музыка...

3. Анализ занятия

Контрольные вопросы:

- Что нового вы сегодня узнали о себе?
- Как могут пригодиться полученные знания?

Раздел 6. Умение снимать эмоциональное напряжение

ЗАНЯТИЕ 12

ТЕМА: «УВЕРЕННОЕ И НЕУВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ»

Цели:

- дать детям понятие о сильной личности;
- вырабатывать в них навыки уверенного поведения;
- формировать негативное отношение к агрессии.

Материалы:

- мяч, по три листка бумаги на каждого участника, тетради, бланки теста «Как я ориентируюсь в разных ситуациях».

Ход занятия

1. Разминка

«Встаньте те, кто лучше других умеет...» Ведущий просит встать всех, кто лучше других умеет что-то (кататься на велосипеде, играть на музыкальных инструментах и др.)? все остальные им аплодируют.

2. Работа по теме занятия

Ведущий просит детей ответить на вопросы:

- Что значит быть уверенным человеком?
(Спокойно отстаивать свое мнение, считаясь с мнением других.)
- Какое поведение мы называем неуверенным? (Беспокойное, запуганное, нерешительное.)
- Какое поведение можно назвать агрессивным!
(Оскорбляющее, унижающее других, нарушающее права других.)
- Можно ли назвать уверенным агрессивное поведение?
(Это получение уверенности за счет унижения других.)

Игра «Вопрос — ответ»

Играющие бросают мяч друг другу, задавая любые вопросы, а затем оценивают, был ли ответ уверенным или нет.

Игра «Поводырь»

Участники разбиваются на пары (один — поводырь, а другой — ведомый). Ведомому завязывают глаза. Поводырь водит партнера между расставленными по всей комнате стульями. Затем участники меняются ролями.

Ведущий предлагает детям вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали?
- Была ли у вас неуверенность и почему?

3. Анализ занятия

Контрольные вопросы:

- Можете ли вы сказать, что после занятия изменили мнение о себе?
- Что нового вы узнали о себе?
- Оцените занятие, показывая на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.

ЗАНЯТИЕ 13

ТЕМА: «ДАВАЙТЕ ЖИТЬ ДРУЖНО!»

Цели:

- развивать у детей навыки позитивного социального поведения;
- показать важность способности ладить с другими.

Материалы:

- свеча в безопасном подсвечнике.

Ход занятия

1. Разминка

Игра «Разожми кулак»

Участникам предлагается разбиться на пары. Один сжимает руку в кулак, другой старается разжать его за 1-2 минуты (нельзя причинять боль). Затем партнеры меняются ролями.

Игра «Вывись из круга»

Дети встают в круг и берутся за руки, а водящий, находясь в центре круга, пытается вырваться за его пределы. Тот, кто не смог удержать руки и выпустил ведущего, становится на его место.

Игра «Да и нет»

Все участники разбиваются на пары. Каждый выбирает себе позицию: «да» или «нет». Вслух произносить можно только выбранное слово. Необходимо убедить партнера поменять позицию на противоположную.

После игр проводится обсуждение не силовых методов, которые применялись в играх: уговоры, просьба, хитрость. Вопросы к участникам:

- 1) Вышло ли ощущение, что во время игры может вспыхнуть ссора?
- 2) Какой способ для победы в игре использовали вы?
- 3) Какой способ показался самым эффективным?
- 4) Всегда ли можно добиться своего силой?

2. Работа по теме занятия

Рассказывание сказки «Солнце и ветер»

«Поспорили солнце и ветер, кто из них сильнее. По степи ехал путник, и ветер сказал: «Кто сумеет снять с этого путника плащ, тот и будет признан самым сильным из нас». Стал ветер дуть, очень старался, но добился лишь того, что путник сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника своими лучами. И путник сам снял свой плащ».

Упражнение «Давайте жить дружно»

Участникам предлагается поделиться на пары, образуя два круга (внешний и внутренний). Если по команде ведущего игроки выкидывают 1 палец, то смотрят друг другу в глаза, если одновременно по команде (не договариваясь) выкидывают 2 пальца, тожимают Друг другу руки, а если 3 пальца, то обнимаются. Выполнив три задания в паре, внешний круг передвигается вправо, и все задания повторяются. Когда количество выкинутых пальцев в паре не совпадает, то выполняется команда, соответствующая меньшему количеству пальцев.

3. Анализ занятия

Обмен впечатлениями проводится по кругу с передачей друг другу горящей свечи.

ЗАНЯТИЕ 14

ТЕМА: «КАК ПРОСИТЬ ПРОЩЕНИЯ»

Цели:

- объяснить детям значение понятия «просить прощение»;
- научить их понимать, что если ты виноват, то просить прощения надо, и это нормально.

Материалы:

- плакат с высказыванием.

Ход занятия

1. Вступление

Ведущий предлагает ребятам вспомнить предыдущее занятие и задает вопросы:

- Вспомните, какие причины ссор мы называли?
- Что для вас бывает самым обидным, когда вы с кем-то ссоритесь?
- А как вы думаете, что чувствует тот, кого обидели вы?

2. Работа по теме занятия

Ведущий объясняет следующее высказывание, привлекая учащихся для рассуждений и приведения примеров:

«Люди становятся одиноки, если вместо мостов они строят стены»,

- А как помириться, если вы поссорились?
- Кто из вас умеет просить прощения?
- Трудно ли просить прощения?
- Почему это сделать нелегко?

Необходимо подвести ребят к выводу, что извиниться — значит показать, что ты сожалеешь о происшедшем.

Разыгрывание ситуаций

Предложить ребятам вспомнить, когда им было стыдно за свои поступки и перед кем. Если участникам сложно вспомнить, то ведущий рассказывает свою историю и предлагает ее разыграть. **Ситуация с мороженым**

Однажды мама, уходя из дома, попросила старшую дочку остаться за хозяйку и покормить обедом свою младшую сестренку. Она объяснила, что нужно разогреть к обеду, а в благодарность за это разрешила после обеда взять из холодильника два мороженных. Однако девочка не стала ждать обеда и съела одно мороженое сразу, как мама ушла, а второе она съела после обеда, не поделившись с младшей сестренкой.

На следующий день маме показалось, что у старшей дочки поднялась температура, и она спросила: «Мороженое вы ели осторожно?» Девочка опустила глаза, потому что ей было очень стыдно, а младшая сестренка удивленно спросила: «Какое мороженое? Я не ела вчера мороженое!»

3. Обсуждение. Вопросы для обсуждения:

- Как бы вы поступили, на месте старшей девочки в такой ситуации?
- У кого нужно попросить прощения?
- Кто может показать, как это сделать?

Если ребята расскажут свои истории, то каждая обсуждается и разыгрывается; выясняется, как просить прощения в каждой ситуации.

Раздел 7. Умение просить о помощи, принимать ее и приходить на помощь

ЗАНЯТИЕ 15

ТЕМА: «ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ»

Цели:

- помочь детям разобраться в понятиях «права» и «обязанности»;
- научить их понимать, что права и обязанности связаны между собой;
- воспитывать в детях уважение к правам других.

Материалы:

- плакаты с основными правами и обязанностями школьника.

Ход занятия

1. Разминка

«Школа моей мечты»

Ведущий предлагает детям пофантазировать на тему, какой бы он хотел видеть школу своей мечты. Затем можно предложить поиграть в такую школу (например, где одни перемены, где каждый делает, что хочет, и учит предметы, какие хочет, и т. д.).

2. Работа по теме занятия

Ведущий предлагает детям ответить на вопросы:

- Что означают слова «права» и «обязанности»?
- Какие права есть у ученика в школе?
- Какие обязанности есть у ученика в школе?

Ответы записываются и обсуждаются. Затем ведущий вывешивает плакат с правами и обязанностями учащихся данной школы, содержание плаката сравнивается с высказываниями детей.

Игра «Если бы директором был я.»

Ведущий предлагает детям вопрос:

- Что бы вы изменили в правах и обязанностях учеников и учителей, если бы стали директором?

По аналогии можно провести игру «Мои права и обязанности дома, на улице» и т. д.

Работа с тетрадями

Учащиеся дописывают в тетрадях окончание предложений:

- В школе я должен...
- В школе я имею право...
- Дома я должен...
- Дома я имею право...
- На улице я должен...
- На улице я имею право...

ЗАНЯТИЕ 16

ТЕМА: «ПРАВО НА ОШИБКУ»

Цели:

- помочь детям в осознании того, что каждый человек имеет право на ошибку;
- учить их осознавать необходимость признавать свои ошибки, исправлять их и не допускать снова;
- помочь детям находить возможность предотвращать ошибки.

Материалы:

- тетради, ручки, плакат.

Ход занятия

I. Вступление

Ведущий предлагает участникам вспомнить о правах и обязанностях детей, зачитать свои записи, сделанные на предыдущем занятии. Затем ведущий вывешивает плакат «Билль о правах и обязанностях». Обсуждаются права, которые ранее не записывались в тетради.

Следует обратить внимание ребят на понятие «Право на ошибку».

2. Работа по теме занятия

Ведущий спрашивает ребят:

- Как вы понимаете слово «ошибка»?
- Почему у человека должно быть право на ошибку?
- Как вы понимаете это право?
- Существуют ли люди, которые не делают ошибок?
- Какие ошибки вы чаще всего совершаете?
- Согласны ли вы, что на ошибках люди учатся?

Работа с тетрадями

Ведущий предлагает записать в тетрадях: «Делать ошибки — это нормально. На своих ошибках мы учимся».

Можно также предложить ребятам дома сделать плакаты с этими словами на память.

ЗАНЯТИЕ 17

ТЕМА: «ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ И БЛАГОДАРИТЬ ЗА ПОМОЩЬ»

Цели:

- учить детей просить других о помощи и благодарить за помощь;
- отрабатывать с ними навыки предлагать помощь и благодарить за помощь.

Материалы:

- два листа 1/2 ватмана, один набор цветных карандашей.

Ход занятия

I. Вступление

Игра «Привет!»

Ведущий предлагает детям: «Поздоровайтесь с каждым из группы за руку и при этом скажите: «Привет! Как дела?» Говорить нужно только эти слова.

Освободить свою руку от приветствия вы сможете лишь после того, как начнете здороваться другой рукой со следующим участником».

2. Работа по теме занятия

Ведущий предлагает детям разделиться на две команды и каждой команде нарисовать на своем листе бумаги красивую радугу. Но набор карандашей еще до игры был поделен между командами так, что у одной команды оказался синий, зеленый и желтый, голубой карандаш, а у другой команды — красный, фиолетовый, оранжевый. Ребята сами ищут выход из ситуации и договариваются друг с другом.

Обсуждение

Ведущий спрашивает:

- Что вы сначала сделали — попросили карандаши у другой группы или предложили свою помощь другим?
- Что вы делаете чаще — просите помощь или предлагаете свою?
- Всегда ли вы благодарите за помощь? Упражнение в парах

Ведущий предлагает каждому из детей попросить своего соседа помочь ему что-то сделать (просьба для каждого написана на листочке), а после оказанной услуги поблагодарить.

3. Работа с тетрадями

Ведущий предлагает записать в тетрадях выводы:

- Просить о помощи нужно только тогда, когда действительно не сможешь сделать сам.
- Предлагая свою помощь, ты должен быть уверенным, что сможешь ее оказать.
- Не забывай благодарить о помощи.
- Каждый имеет право отказаться от предложенной помощи.

Третий класс

Важной особенностью психического развития учащихся третьего класса является растущий интерес к себе и своему внутреннему миру. На внутренний мир ребенка и на его эмоциональное состояние все в большей степени начинают влиять не столько успехи в учебе и отношения с учителем, сколько отношения со сверстниками. Самооценка третьеклассника «удаляется» от оценки его учителем к той, которую дают ему при общении сверстники. Очень часто ребенок оказывается в состоянии выбора между «хорошим учеником» и «хорошим другом». В случае, когда системы требований к позициям ученика и субъекта общения противопоставляются, появляются конфликты и с учителями, и со сверстниками.

Переживания третьеклассника еще не осознаются им до конца. Конечно, они и внешне выражены еще не так ярко, как в подростковом возрасте, однако психологическая незащищенность ребенка может негативно отразиться на его самооценке. При правильном воспитании эта незащищенность может стать и стимулом к развитию потребности ребенка в самовоспитании.

Третий и четвертый класс — это возраст перехода от детства к отрочеству. Темы следующих занятий отражают основные проблемы данного возрастного периода.

Раздел 1. Умение понимать себя и других

Занятие 1

Тема: «Ярмарка достоинств»

Цели:

- закрепить навыки самоанализа;
- научить детей преодолевать барьеры на пути самокритики;
- развивать их уверенность в себе.

Материалы:

- листы с надписями продаю, покупаю (для каждого ученика).

Ход занятия

1. Разминка

Игра «Письмо о себе»

Ведущий предлагает каждому из детей написать письмо о себе далекому другу: «Какой ты, как ты выглядишь, что Тебе интересно. Можно нарисовать свой автопортрет».

2. Работа по теме занятия

Игра «Ярмарка достоинств»

Участники игры получают листы с надписями: продаю и покупаю.

Ведущий предлагает каждому на одном листе под надписью продаю написать все свои недостатки, от которых хотелось бы избавиться, а на другом листе, с надписью покупаю, написать достоинства, которые хотелось бы приобрести.

Затем листы прикрепляются на груди участников игры, и они становятся посетителями «ярмарки». Они ходят и предлагают друг другу что-то купить или что-либо продать.

Игра продолжается до тех пор, пока каждый не обойдет всех и не прочитает все возможные варианты купли-продажи.

Затем проводится обсуждение (вопросы для обсуждения):

- Что удалось купить? Что удалось продать?
- Что было легче купить или продать и почему?
- Какие качества продавались?
- Какие качества хотели купить многие? Почему?

Как правило, большинство ребят хотят избавиться от недостатков, а приобрести достоинства.

После обсуждения ведущий подводит ребят к выводу: не надо бояться признавать свои недостатки — это проявление мужества. От такого признания человек становится только сильнее.

Затем предлагается записать в тетрадях вывод:

«Достойный человек не тот, у кого нет недостатков, а тот, у кого есть достоинства».

Релаксация «Вверх по радуге»

Сидя на стульях, дети закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, как они взбираются вверх по радуге (преодолевая сопротивление, борясь с не-

достатками), а на выдохе — съезжают с нее, как с горки (избавляясь от недостатков). Повторить 3-4 раза.

Обсудите с детьми, что они чувствовали, и объясните им значение расслабления.

3. Анализ занятия Контрольные вопросы:

— Трудно ли было признавать свои- недостатки?

— Были ли вы откровенны в оценке своих достоинств?

— Оцените свою откровенность в баллах (показываем нужное количество пальцев).

— Выкиньте пальцев одной руки столько, сколько баллов вы поставили сегодняшнему занятию.

ЗАНЯТИЕ 2

ТЕМА: «КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ» (КАК ВЕСТИ БЕСЕДУ)

Цели:

- познакомить учащихся с правилами ведения беседы;
- формировать в них навыки ведения беседы.

Материалы:

- карточки с заданиями по культуре беседы. -

Ход занятия

1. Вступление

Ведущий предлагает детям ответить на вопросы:

— Что вы понимаете под словом «беседа»?

— Какие правила ведения беседы вы знаете?

— С кем вы чаще всего беседуете?

2. Работа по теме занятия

Игра-разминка «Поговорим»

Ученикам дается задание объединиться в группы по 3— 4 человека, придумать тему и побеседовать. Если участники игры затрудняются в выборе темы для беседы, можно предложить им (на карточках) темы: «Мои планы на каникулы», «Интересный фильм», «Моя любимая игра», «Музыкальная группа» и др.

Вопросы для обсуждения:

— Смогли ли вы услышать друг друга?

— Перебивали ли вы друг друга или реагировали кивком головы, поддакиванием и др.?

— Как смотрели собеседники друг на друга?

— Интересна ли была беседа всем партнерам или нет?

— Использовались ли намеки?

— Кто из собеседников говорил больше?

3. Анализ занятия Контрольные вопросы:

— Можете ли вы сказать про себя, что умеете вести беседу?

— Нужно ли этому учиться?

— Что для этого нужно (только ли книжка по этикету)?

— Что можно сказать о человеке, наблюдая, как он ведет беседу

Раздел 2. Умение снимать эмоциональное напряжение.

ЗАНЯТИЕ 3

ТЕМА: «НУЖНА ЛИ АГРЕССИЯ?»

Цели:

- дать учащимся представление об агрессивном поведении;
- выработать приемлемые способы разрядки гнева и агрессии.

Материалы:

- небольшой колокольчик, текст «Притчи о змее», релаксационная музыка.

Ход занятия

1. Разминка

Игра «Да и нет»

Ведущий предлагает детям встать парами и провести друг с другом воображаемый бой словами. Один игрок говорит: «да», а другой — «нет» (весь спор будет состоять только из этих двух слов). Затем пары меняются словами. Начинать нужно очень тихо, постепенно увеличивая громкость до тех пор, пока один из игроков не поймет, что громче уже невозможно. По звуку колокольчика играющие замолкают и слушают тишину, делают несколько глубоких вдохов. Обратить внимание играющих, как приятно находиться в тишине после шума и крика.

2. Работа по теме занятия

Ведущий спрашивает ребят:

— Нужна ли агрессия?

В процессе обсуждения можно вспомнить о значении эмоций.

Затем ведущий предлагает ребятам послушать притчу.

О змее

«Жила на свете очень ядовитая змея, которую все боялись и не приближались к ней из-за ее яда. Никто не общался со змеей, поэтому была она очень одинока. Решила змея избавиться от яда и сбросила его в ущелье. Увидел это орел и рассказал всем зверям. Осмелели звери и закидали змею насмерть камнями».

Обсуждение

Ведущий предлагая детям ответить на вопросы:

— Какой вывод можно сделать из этой притчи?

— Зачем нужна агрессия? В каких случаях?

В результате обсуждения учащиеся приходят к выводу, что агрессия нужна для защиты и способна помочь постоять за свою честь и защитить других.

Работа с тетрадями

Ведущий предлагает учащимся записать:

— конструктивная агрессия направлена на самозащиту себя и других, на завоевание независимости и свободы;

— деструктивная агрессия направлена на разрушение, насилие, жестокость, ненависть и злобу. Это попытка самоутверждения за счет унижения других.

Обсуждение Вопросы для обсуждения:

— В какой форме чаще проявляется ваша агрессия?

— Как вы с ней справляетесь?

Игра «Тух-тиби-дух!» (снятие негативных настроений)

Ведущий предлагает поиграть в игру, во время которой дети ходят по классу и, останавливаясь около кого-нибудь, очень сердито произносят: «Тух-тиби-дух!» Тот, к кому так обращаются, должен молча слушать. Если он захочет ответить, то может произнести лишь те же слова: «Тух-тиби-дух!»

Обычно, после того как дети играют некоторое время, им становится смешно.

Ведущий предлагает ребятам использовать прием этой игры в случаях нахлынувшего возмущения и злости.

ЗАНЯТИЕ 4

ТЕМА: «САМОРЕГУЛЯЦИЯ»

Цель:

— научить ребят приемлемым способам разрядки гнева и агрессии.

Материалы:

— музыка для релаксационных упражнений.

Ход занятия

1. Вступление

Ведущий предлагает ученикам подумать, как можно избавляться от гнева, и задает вопросы:

— Бывало ли, что злость и обида вас сильно захватывали?

— Вспомните, как мы учились избавляться от плохого настроения?

2. Работа по теме занятия

Тренинг смены настроений

Ведущий предлагает детям закрыть глаза и задуматься о том, что они делают, когда недовольны или сердиты.

— Что вы делаете?

— Где находитесь?

— Что чувствуете?

Затем надо представить состояние, когда они бывают довольны.

— Что вы делаете?

— Где находитесь?

— Что чувствуете?

Далее каждому ученику предлагается походить по комнате (классу) и молча изображать любое из состояний (сердитое или довольное), не обращая внимания на других детей.

По команде все замирают и постепенно меняют свое состояние на противоположное.

Упражнение повторяется 2—3 раза.

Обучение способам снятия агрессии Ведущий предлагает учащимся проделать следующие упражнения:

— дыхательные упражнения (глубокий вдох, задержать дыхание и медленно выдохнуть, считая до десяти);

- скомкать и бросить бумагу;
- стукнуть кулаком по столу;
- натянуть и отпустить резинку и др.

Релаксационное упражнение и направленное воображение Ведущий говорит: «Сели удобно, расслабились, закрыли глаза, глубоко вдохнули 3—4 раза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. Здесь выставлены фотографии людей, на которых вы злитесь, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Постарайтесь выбрать один портрет и вспомнить ситуацию, когда этот человек вас оби-' жал. Вспомните свои чувства и мысленно скажите ему все, что хотели, или даже сделайте все, что хотели сделать». Вопросы для обсуждения:

- Какую ситуацию вы вспомнили?
- Трудно ли было представить свои ощущения?
- Менялись ли ваши ощущения?

3. Анализ занятия *Контрольные вопросы:*

- Какие способы снятия гнева наиболее для вас приемлемы?
- Зачем нужно учиться снимать агрессию?
- Попробуйте оценить свои возможности снятия агрессивного состояния.

Раздел 3. Умение просить принимать помощь и приходить на помощь

ЗАНЯТИЕ 5

ТЕМА: «ПРЕДЛОЖИ СВОЮ ПОМОЩЬ»

Цель:

- отработка навыков «предложения помощи».

Материалы:

- бумага и цветные карандаши для каждого ребенка.

Ход занятия

1. Вступление

Упражнение «Массаж по кругу»

Все участники стоят в затылок друг другу, ладони лежат на плечах стоящего впереди. Каждый ребенок начинает осторожно массировать спину и плечи. Через две минуты все поворачиваются на 180° и массируют спину и плечи партнеру, стоящему с другой стороны.

Это упражнение способствует не только расслаблению, но и помогает выражению здоровых эмоциональных отношений.

2. Работа по теме занятия

Ведущий предлагает детям ответить на вопросы:

- Кто может вспомнить, кому вы в последний раз помогали?
- Кто из вас когда-нибудь помогал совершенно незнакомому человеку?

Упражнение «Направленное воображение»

Ведущий предлагает ученикам закрыть глаза, сделать три глубоких вдоха и выдоха и представить себе прекрасный летний день, зеленый луг: «Трава на лугу зеленая и мягкая, вверху — ясное голубое небо, легкий ветерок гонит облака дальше и одновременно освежает лицо. Недалеко играют маленькие дети. Они смеются».

Ведущий продолжает: «Ой! Один малыш упал рядом с вами. Он ударился коленкой о камень и заплакал. Представьте, как вы вскакиваете и подбегаете к нему. Очень приятно осознавать, что ты можешь ему помочь. Ты помог ему встать и осмотрел место ушиба, обнял его. Мальчик перестал плакать, и ты очень доволен, что помог ему! Скажите сами себе: «Я уже большой и могу помогать другим!» Затем ученикам предлагается попрощаться с малышом и мысленно вернуться в класс. Пошевелить руками и ногами, энергично вдохнуть три раза и открыть глаза со словами: «Я здесь!»

Рисование историй

Ведущий предлагает детям нарисовать историй, которые они представляли в своем воображении.

3. Обсуждение

Вопросы для обсуждения:

- Как вы помогаете своим родным и друзьям?
- Кто помогает вам?
- Расскажите, что вы чувствуете, когда помогаете другим?

ЗАНЯТИЕ 6

ТЕМА: «ВОЛШЕБСТВО СЛОВО (ЭТИКЕТ)»

Цель:

- знакомство с этикетом, обучение навыкам культуры приветствия.

Материалы:

- карточки с заданиями по культуре приветствия (описание ситуаций).

Ход занятия

1. Вступление

Ведущий спрашивает ребят:

- Почему слова « здравствуйте », «спасибо», «пожалуйста» и многие другие часто называют «волшебными» словами?
- Какие «волшебные изменения» часто происходят с людьми, для которых эти слова произносятся?
- Кто помнит рассказ «Волшебное слово» Осеевой?
- Какие правила приветствия вы знаете?
- Зачем люди приветствуют друг друга?

Можно предложить детям записать в тетради, что приветствия— это обмен человеческим теплом.

2. Работа по теме занятия

Игра-разминка «Обмен приветствиями»

Все участники встают в два круга (один в один) лицом друг к другу. Им предлагается задание:

- Поприветствуйте друг друга глазами, головой, руками, словами.

Работа по карточкам

Детям раздаются карточки с заданиями-ситуациями «Каким будет твое приветствие, если...»:

- Ты заходишь утром в класс, где уже несколько ребят и учительница.
- Встречаешь одноклассника с его родителями.
- Встречаешь одноклассника с незнакомым ровесником.
- Встречаешь знакомого, с которым уже здоровался.
- На выходе из школы ты встретишь кого-то из учителей или ребят из другого класса в первый раз за этот день.

Участники для проигрывания ситуаций могут выбирать партнеров на свое усмотрение. После проигрывания каждой ситуации проводится обсуждение.

Как вариант, можно предложить обсуждение «неправильных ситуаций». Например: «Взрослый поздоровался с тобой первый».

3. Анализ занятия

Контрольные вопросы:

- Какие приветствия вы чаще всего используете?
- Какие приветствия используете реже и почему?
- Правильно ли то, что первым здоровается тот, кто лучше воспитан?

Раздел 4. Умение выходить из конфликтных ситуаций

ЗАНЯТИЕ 7

ТЕМА: «ПОЧЕМУ ЛЮДИ ССОРЯТСЯ»

Цели:

- выявить особенности поведения в конфликтной ситуации;
- обучить способам выхода из конфликтной ситуации.

Материалы:

- мяч, памятки по количеству участников: «Правила успешного общения в конфликте».

Ход занятия

1. Вступление

Ведущий пишет на доске высказывание и просит детей попробовать объяснить его значение:

«Люди становятся одиноки, если вместо мостов они строят стены».

Во время обсуждения помочь детям понять, какие невидимые барьеры или стены появляются во время ссор между людьми.

2. Работа по теме занятия

Ведущий задает вопрос всем участникам: — Почему люди ссорятся? Предлагает подумать и записать ответы в тетрадях, а ведущий записывает их на доске:

Люди не понимают друг друга.

Не владеют своими эмоциями.

Не принимают чужого мнения.

Не считаются с правами других.

Пытаются во всем быть главным.

Не умеют слушать других.

Хотят умышленно обидеть друг друга.

Ведущий предлагает всем вместе обсудить разные причины ссор. Он напоминает, что эта тема уже обсуждалась на Занятиях, но важно научиться хорошо владеть собой при общении с другими людьми.

Игра «Петухи»

Двое детей прыгают на одной ноге, двумя руками держат согнутую в колене вторую ногу и пытаются толкнуть партнера так, чтобы он отпустил руки и встал на обе ноги, т. е. проиграл.

Игра «Толкалки без слов»

Участники свободно двигаются по комнате, касаются друг друга, толкаются, постукивают, щипаются, дерутся, но никто не разговаривает. Затем делятся своими впечатлениями от игры и сообщают, трудно ли было все это проделывать молча.

3. Обсуждение

— Какие испытывали эмоции?

— Было ли ощущение напряжения и раздражения?

— Было ли у вас ощущение, что вот-вот вспыхнет конфликт?

— Что помогло избежать конфликта?

4. Обсуждение выходов из конфликта

Ведущий предлагает участникам поделиться собственным опытом о том, как они находят выход из конфликтных ситуаций.

Проводится обсуждение возможных способов решения конфликтных ситуаций. Выводы записываются в тетрадь.

— Учиться спокойно слушать все претензии партнера.

— На агрессивность партнера реагировать сдерживанием своих эмоций, стараться переключить разговор на другую тему. (Можно сказать что-то доброе, неожиданное, веселое.)

— Всегда держать уверенную и ровную позицию, не переходить на критику.

— Извиниться, если в чем-то действительно не прав.

5. Анализ занятия

Контрольные вопросы:

— Можно ли постоянно контролировать свое состояние?

— Сможете ли вы достойно выходить из конфликтных ситуаций?

— Что для вас было самым трудным на этом занятии?

В конце занятия всем участникам раздаются памятки «Правила успешного общения в конфликте».

ЗАНЯТИЕ 8

ТЕМА: «УВЕРЕННОЕ И НЕУВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ»

Цели:

- выработка у учащихся уверенного поведения;
- формирование у них негативного отношения к агрессии.

Материалы:

- мяч, три листка бумаги (для каждого участника), тетради, бланки теста «Как я ориентируюсь в разных ситуациях».

Ход занятия

1. Разминка

Игра «Выше — ниже»

Ведущий предлагает участникам одновременно начать двигаться по классу. Затем каждому нужно представить, что он в чем-то лучше других. Необходимо показывать это всем своим видом (1 минута).

После этого все на несколько секунд замирают и продолжают игру, представляя, что они хуже других детей, показывая это всем своим видом, затем снова замирают.

Остановившись, все должны встряхнуть руками и ногами.

2. Работа по теме занятия

Ведущий предлагает детям ответить на вопросы:

— Что вы чувствовали, когда представляли себя лучшим?

— А когда, наоборот, «хуже всех»?

— Когда вы чувствовали себя увереннее?

— Что значит быть уверенным человеком? (Спокойно отстаивать свое мнение, считаясь с мнением других.)

— Какое поведение мы называем неуверенным! (Беспокойное, запуганное, нерешительное.)

— Какое поведение можно назвать агрессивным? (Оскорбляющее, унижающее других, нарушающее права других.)

— Можно ли назвать уверенным агрессивное поведение?

(Агрессия — получение уверенности за счет унижения других.)

Игра «Вопрос — ответ»

Играющие бросают мяч друг другу, задавая любые вопросы, а затем оценивают, был ответ уверенным, или нет.

Игра «Поводырь»

Участники разбиваются на пары (один -г- поводырь, другой — ведомый.) Ведомому завязывают глаза и водят между расставленных по всей комнате стульев. Участники меняются ролями.

После игры проводится обсуждение. Вопросы для обсуждения;

— Что вы чувствовали?

— Чувствовали ли вы неуверенность и почему?

3. Анализ занятия Контрольные вопросы:

— Можете ли сказать, что после занятия вы изменили мнение о себе?

— Что нового вы узнали о себе?

— Оцените в баллах занятие.

ЗАНЯТИЕ 9

ТЕМА: «ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ КОНФЛИКТОВ»

Цели:

- отработка ситуаций предотвращения конфликтов;
- диагностика конфликтности;
- закрепление навыков поведения в проблемной ситуации.

Материалы:

- тетради, бланки теста «Конфликтный ли ты человек?».

Ход занятия

1. Вступление

Ведущий предлагает детям ответить на вопросы:

— Вспомните, что Мешает общению людей? (Ссоры и конфликты.)

— Кто может рассказать о своих успехах в предотвращении конфликтов?

— Поднимите руку, кто умеет не доводить общение до ссоры?

2. Работа по теме занятия

Игра «Перетягивание каната»

Для игры участники разбиваются на пары. Играющие перетягивают воображаемый канат, пока один из них не победит.

Отработка навыков предотвращения конфликтов Ведущий предлагает каждому самостоятельно подобрать и записать в тетрадях свои варианты выхода из проблемных ситуаций. Предлагаются следующие ситуации:

- Тебя публично обвинили в том, чего ты не делал.
- Мама, придя с работы очень усталой, начинает отчитывать тебя за беспорядок в квартире.
- Учитель поставил тебе несправедливо заниженную отметку.
- Одноклассник, не разобравшись в ситуации, начинает тебя оскорблять.
- На улице тебя обрызгал грязью проезжающий автомобиль.

В качестве рабочих материалов можно использовать карточки теста Розенцвейга.

По окончании работы ведущий собирает тетради с ответами и оценивает, насколько участники усвоили навыки поведения в конфликтных ситуациях.

Игра «Петухи»

Для игры участники разбиваются на пары. Игрок, прыгая на одной ноге, пытается толкнуть другого так, чтобы он встал на обе ноги.

По окончании игр участникам раздаются бланки теста на проверку конфликтности, объясняется цель теста и порядок работы. Тетради после проверки с комментариями учителя для каждого будут конфиденциально раздаваться на следующем занятии.

3. Анализ занятия

Контрольные вопросы:

- Считаете ли вы себя конфликтным человеком?
- Какие способы предотвращения конфликтов вам подходят?
- Смогли бы вы предотвратить конфликт или избежать его?

Раздел 5. Умение слушать других людей

ЗАНЯТИЕ 10

ТЕМА: «УЧИМСЯ СЛУШАТЬ ДРУГ ДРУГА»

Цели:

- подвести ребят к пониманию значимости собственного «Я»;
- научить их осознавать необходимость жить в согласии с собой и другими.

Материалы:

- тетради, бланки теста «Умеешь ли ты слушать?».

Ход занятия

1. Вступление

Ведущий спрашивает ребят:

- Кто может ответить на вопрос домашнего задания и сравнить понятия «слушать» и «слышать»?
- Подумайте, почему человеку даны 2 уха, 2 глаза и только один язык?
- Важно ли, чтобы тебя слышали?

2. Работа по теме занятия

Ведущий задает детям вопрос:

- Что для вас является самым ценным в жизни? Ответы записываются на доске. Далее следуют вопросы для обсуждения:
- Когда человеку бывает хорошо? (Когда его любят, когда он здоров, когда его понимают.)
- Когда человека понимают? (Когда его слушают.)
- Умеете ли вы слушать?

Тест «Умеете ли вы слушать?»

Каждый ребенок получает бланк с вопросами:

- Ты часто отвлекаешься, когда с кем-то разговариваешь?
- Не делаешь ли ты только вид, что слушаешь, а сам в это время думаешь о другом?
- Реагируешь ли ты эмоционально на слова рассказчика?
- Ты часто перебиваешь собеседника?
- Ты слушаешь или только делаешь вид, что слушаешь?
- Ты мечтаешь о своем, когда слушаешь других?
- Возможно, ты обдумываешь, что сказать, когда слушаешь собеседника?

Анализ: Чем больше +, тем менее вы умеете слушать.

Вопросы для обсуждения:

- Что мешает нам слушать других? (Неинтересно, не хотим тратить энергию, думаем о своем, сразу хотим дать ответ и т. д.)
- Часто люди не слушают потому, что боятся услышать что-то неприятное для себя. Подумайте и скажите, когда и почему мы не слушаем других.

Игра «Испорченный телефон»

Участники по цепочке шепчут на ухо соседу пословицы, которые ведущий шепнул сидящему с краю. Последний вслух произносит то, что он услышал.

Игра «Пойми меня»

Все участники одновременно громко произносят свое слово, а водящий повторяет все слова, которые удалось услышать.

3. Анализ занятия *Контрольные вопросы:*

— Трудно ли было оценивать себя?

— Что нового вы узнали о себе?

— Оцените в баллах занятие.

ЗАНЯТИЕ 11

ТЕМА: «ПОЙМИ МЕНЯ»

Цели:

- формировать у учащихся умение понимать друг друга;
- стимулировать их поведенческие изменения.

Материалы:

- бланки с пословицами для каждого учащегося.

Ход занятия

1. Разминка

Игра-шутка «Пойми меня»

Участники разбиваются по трое, изображая «глухого и немого», «глухого и неподвижного», «слепого и немого». Детям дается задание договориться о подарке другу-

2. Работа по теме занятия

Ведущий: «Чаще всего мы раздражаемся и нервничаем, когда нас не понимают. Мы достаточно хорошо знаем своих одноклассников и сейчас проверим, так ли это».

Ведущий раздает участникам бланки с пословицами и предлагает каждому выбрать ту, которая наиболее подходит к его жизненной позиции и соответствует его мнению.

Нет такого человека, чтобы век без греха.

Всякая неправда — грех.

От судьбы не уйдешь.

Риск — благородное дело.

Денег наживешь — без нужды проживешь.

Когда деньги говорят — правда молчит.

И с умом воровать — беды не избежать.

Раз украл — навек вором стал.

Кто сильнее — тот и прав.

С кем поведешься — от того и наберешься.

Умная ложь — лучше глупой правды.

Убежал — прав, а попался — виноват.

Ведущий просит участников объяснить выбор той или иной пословицы и ее смысл. Детям предлагается догадаться, кто какую пословицу выбрал, и обосновать почему. Можно предложить (не называя) показать пословицу при помощи пантомимы — участники должны ее разгадать.

3. Анализ занятия *Контрольные вопросы:*

- Хорошо ли мы знаем друг друга?
- Важно ли учиться понимать друг друга?
- Оцените, кто лучше всех сегодня показал способность понимать других.

ЗАНЯТИЕ 12

ТЕМА: «НАСТОЯЩАЯ ДРУЖБА»

Цели:

- помочь детям осознать качества настоящего друга;
- подвести их к оценке собственного умения дружить.

Материалы:

- коробочка и карточки с именами детей группы.

Ход занятия

1. Разминка

Детям предлагается дописать предложения:

- «Настоящий друг — это тот...»
- «Друзья всегда...»
- «Я могу дружить с такими людьми, которые...»
- «Со мной можно дружить, потому что...»

Ведущий предлагает детям (по желанию) поделиться своими ответами.

2. Работа по теме занятия

Расскажи о своем друге

Ведущий предлагает детям рассказать о своем друге, не называя его имени. Постараться вспомнить все самое хорошее о нем.

Игра «Тайный друг»

Ведущий предлагает учащимся играть в эту игру в течение следующей недели. Каждый участник вытягивает по жребию имя ученика, для которого он будет делать «анонимные» приятные сюрпризы.

В течение недели каждый становится «таинственным другом» того, чье имя он вытянул. «Таинственный друг» должен незаметно делать небольшие приятные сюрпризы для своего друга, которые могут приносить радость, улыбку и удовольствие. Сюрпризы должны устраиваться так, чтобы подопечный не мог догадаться, от кого он их получает: Через неделю игра закончится, и ребята будут отгадывать своего тайного друга.

3. Обсуждение

Вопросы для обсуждения:

- Обязательно ли друг должен быть во всем похож на тебя?
- Нужно ли настаивать на том, чтобы твой друг соглашался во всем с тобой?
- Что вы цените в дружбе?
- Чего вы ждете от своего друга?
- Что вы делаете для своих друзей?

Четвертый класс

К концу младшего школьного возраста у учащихся должны быть сформированы такие новообразования, как произвольность и способность к саморегуляции. Именно недостаточным уровнем их развития чаще всего вызываются учебные трудности детей в средней школе.

Конечно, такие сложные образования, как рефлексия, саморегуляция и произвольность, в этом возрасте только формируются. Однако переход к ситуациям общения, требующим решения нравственных проблем и моральной саморегуляции поведения, происходит именно на этапе перехода от детства к отрочеству.

В этот период отмечается явное снижение интереса учащихся к процессу обучения. Появляются такие симптомы, как отрицательное отношение к школе, нежелание выполнять учебные задания, конфликты с учителями, нарушение правил поведения в школе. Вместе с тем четвертый класс — это последний возрастной период, когда мы еще можем успешно влиять на ребенка, помогая ему решать возникающие проблемы, используя такую возрастную особенность, как открытость его души.

Многие темы, предложенных нами для занятий с третьеклассниками, остаются актуальными и в четвертом классе, поэтому их полезно повторять с некоторыми добавлениями и расширениями, учитывая возросшие возможности детей, расширяя и усложняя тематику.

Раздел 1. Умение выходить из конфликтных ситуаций

ЗАНЯТИЕ 1

ТЕМА: «БАРЬЕРЫ ОБЩЕНИЯ»

Цели:

- дать учащимся представление о вербальных барьерах общения;
- обучать их поиску альтернативных вариантов поведения;
- обучить детей анализу различных состояний.

Материалы:

- тетради для записи.

Ход занятия

1. Вступление

Ведущий предлагает вспомнить высказывание: «Люди становятся одиноки, если вместо мостов они строят стены».

Обсуждая ответы учеников, подвести к пониманию барьеров (стен) в общении.

2. Работа по теме занятия

Необходимо напомнить участникам о том, как важно контролировать свои эмоции, поступки и слова во время общения с другими людьми.

Затем идет обсуждение вербальных барьеров общения. Ведущий говорит, что конфликты часто возникают в ситуациях, когда кто-то из партнеров начинает общение со слов

(вербальных барьеров), препятствующих позитивному общению.

Школьникам предлагается разыграть ситуацию «В классе».

Ведущий формулирует ситуацию: «Представьте, что один из вас входит в класс после болезни, а его парта занята новым учеником. Он начинает выяснять отношения с приказа: «Сейчас же освободи мою парту!»

Затем обсуждается поведение и реакция обоих партнеров:

- Можно ли было не доводить ситуацию до конфликта?
- Какие правила из предыдущего занятия могли бы быть использованы?

Сцена разыгрывается еще несколько раз, в разных вариантах.

Отношения выясняются:

- с угрозой, указаниями, поучениями (надо было сначала убедиться, что эта парта свободна, а только потом ее занимать);
- с критикой (если бы ты был умным, то знал бы, что нельзя занимать чужую парту);
- с обобщениями (ты такой же бестолковый, как все новенькие);
- с безразличием к новенькому (он не достоин моего внимания). Обсуждаются все варианты, отмечается тот ученик,

который смог достойно выйти из конфликтной ситуации. Вопросы для обсуждения:

- Какова цель разрешения любого конфликта? (Найти достойное решение, приемлемое для обоих. Если такого решения не найдено, то начинается противостояние.)
- Кто может объяснить, что значит это слово?

Кому-то необходимо идти на уступки. Если на уступки идут оба, то это компромисс. Самый лучший выход — сотрудничество.

Все понятия обсуждаются и поясняются на примерах.

3. Анализ занятия

Контрольные вопросы:

- Можете ли вы сказать, почему конфликтные ситуации называются барьерами в общении?
- Оцените в баллах сегодняшнее занятие. Выкиньте столько пальцев одной руки, во сколько баллов вы оценили занятие.

ЗАНЯТИЕ 2

ТЕМА: «ОБИДЫ»

Цели:

- дать объяснение понятию «обида»;
- научить детей находить приемлемые способы борьбы с обидой.

Материалы:

- бланки, ручки и коробка.

Ход занятия

1. Вступление

Ведущий предлагает ребятам дописать предложение: «Я обижаюсь, когда...» Желающие зачитывают свои записи вслух. Ведущий спрашивает:

- У кого подобная ситуация также вызывает обиду?

Делается вывод, что многие названные ситуации обидны для большинства людей, и нужно помнить об этом, общаясь с другими, чтобы не обижать их.

2. Работа по теме занятия

Ведущий просит ребят ответить на вопросы:

- Что такое обида?
- Можно ли разделить обиды на справедливые и несправедливые?
- Как мы реагируем на обиды?

Затем ведущий предлагает детям разыграть ситуации, в которых люди по-разному реагируют на обиду.

Учащимся раздаются листочки с описанием поведения обиженного человека (уверенного, неуверенного, грубого, безразличного, трусливого, справедливого). Предлагается разыграть ситуацию: «Тебя обвинили в том, чего ты не совершал».

Каждый выполняет свое задание, а остальные угадывают, какой была реакция обиженного.

Затем проводится обсуждение:

- Что чувствует обидчик?
- Какая реакция обиженного была убедительна?
- Как нужно реагировать на обиду?
- Нужно ли копить обиды?

Делается вывод о бесполезности накопления обид.

Рисуем обиду

- Ведущий предлагает детям нарисовать свою обиду. Затем спрашивает:
- Чем похожи рисунки? Почему?
 - Как быть с нашими обидами в жизни? (Прощать.)
 - Как относиться к обидчику? (Прощать.)

Делается вывод о том, что обиды копить бессмысленно: «Вспомните, как мы учились мысленно отправлять плохие мысли вверх, как надувные шары. Так же можно поступать и с обидами (мысленно пускать их на ветер или по воде и наблюдать, как они исчезают)».

Занятие заканчивается подвижной игрой «Дракон ловит свой хвост».

3. Анализ занятия

Предложить учащимся вспомнить все рисунки обид и подумать, можно ли говорить, что какие-то из них правильные, а какие-то — нет? Почему?

Предложить ответить на вопрос: «Сможете ли вы после нашего занятия правильно реагировать на обиды и быть менее обидчивыми? Оцените уровень своей обидчивости в баллах».

ЗАНЯТИЕ 3

ТЕМА: «КРИТИКА»

Цели:

- познакомить учащихся с понятием «критика»;
- отработать с ними навыки правильного реагирования на критику.

Материалы:

- карточки с фразами, мяч.

Ход занятия

1. Вступление

Ведущий спрашивает детей, знают ли они, что такое «критика»?

- Нужно ли обижаться на критику?
- Почему нам обидно, когда нас критикуют?
- Как критиковать, чтобы не было обидно?

2. Работа по теме занятия

Игра с мячом «Что звучит обидно?»

Ведущий бросает мяч по очереди каждому участнику и произносит по одной фразе, а все анализируют, что при этом ощущали.

- «Вы всегда плохо работаете!»
- «Вы никогда не делаете домашнего задания!»
- «Ты каждый раз перебиваешь!»
- «Вы все лентяй!»
- «Ты никогда не здороваешься!»
- «Ты — глупый!»

Вопросы для обсуждения:

- Было ли вам обидно? Какие испытывали при этом эмоции?
- Какие слова особенно обижают?
- Что заставляет людей критиковать других?
- Нужна ли критика?

— Всегда ли критика бывает услышана? Почему?

Упражнение на «Я-сообщение»

Как сообщить о своем недовольстве, не обижая партнера?

Ведущий предлагает выстроить предыдущие фразы так, чтобы не обидеть партнера:

— «я недоволен вашей работой»;

— «я огорчаюсь, когда не выполняется домашнее задание»;

— «я переживаю, когда меня перебивают» и т. д.

Делается вывод о том, что Я-сообщение позволяет другому слушать вас и спокойно реагировать. Я-сообщение предполагает ответственность говорящего за свои мысли и чувства, а Ты-сообщение нацелено на обвинение другого человека, который при этом испытывает негативные эмоции: гнев, раздражение, обиду.

3. Анализ занятия

Контрольные вопросы:

— Часто ли вы используете Я-сообщения, давая возможность другим людям узнать о ваших чувствах?

— Умеете ли вы контролировать свои высказывания?

4. Домашнее задание

Потренироваться выражать свое мнение в Я-сообщениях, при этом обращать внимание на реакцию партнера.

Раздел 2. Умение слушать других людей

ЗАНЯТИЕ 4

ТЕМА: «ИЩУ ДРУГА»

Цели:

- способствовать процессу самораскрытия учеников;
- помогать преодолевать барьеры в общении;
- совершенствовать навыки общения.

Материалы:

- листы бумаги для написания объявлений.

Ход занятия

1. Вступление

Ведущий предлагает детям объяснить понятие «настоящий друг», затем подводит итог сказанного детьми:

- Друзья — это те, кому мы верим, кто не предаст, не подведет, способен поддерживать, посочувствовать. Другу мы можем доверить свои откровения.
- Задумывались вы над тем, можете ли сами соответствовать понятию «друг»?
- Как вы думаете, кто может уверенно назвать вас своим другом?
- Как вы понимаете слово откровенность?

2. Работа по теме занятия

Ведущий предлагает участникам занятия записать окончания предложений у себя в тетради. Он записывает на доске начало предложений:

- Откровенно говоря, мне до сих пор трудно...
- Откровенно говоря, для меня очень важно...
- Откровенно говоря, я ненавижу, когда...
- Откровенно говоря, я радуюсь, когда...
- Откровенно говоря, самое главное в жизни...

Затем участникам предлагается, по желанию, зачитать свои ответы вслух. Ведущий предлагает детям ответить на вопросы:

- Всегда ли мы можем доверить свои откровения?
- Может ли взрослый (родитель, воспитатель или учитель) быть вашим другом?
- Поднимите руку те, у кого есть настоящий друг, которому можно доверять

Объявление «Ищу друга»

Ведущий: «Каждому человеку в жизни нужен друг. Когда его нет, то человек пытается обрести друзей. Многие газеты сейчас печатают объявления для тех, кто желает найти друзей или просто единомышленников. Мы попытаемся тоже составить такое объявление. Давайте озаглавим его «Ищу друга». Вы можете рассказать немного о себе, о своих увлечениях, любимых занятиях. Объявление не должно быть большим, но старайтесь писать искренне. Можно не подписывать свой текст или придумать себе псевдоним».

Затем объявления собираются и зачитываются. Участники стараются угадать, кто является автором каждого объявления: если отгадывают, то дополни-

тельно называют положительные качества автора. Желающие могут поместить свои объявления на стенде в кабинете психолога.

3. Анализ занятия

Контрольные вопросы:

- Трудно ли быть откровенным?
- Легко ли было писать о себе?

Раздел 3. Умение быть терпеливым и доброжелательным

ЗАНЯТИЕ 5

ТЕМА: «КОМПЛИМЕНТЫ ИЛИ ЛЕСТЬ»

Цели:

- учить детей видеть положительные качества в других людях;
- познакомить их с понятием «комплимент».

Материалы:

- рассказ А. П. Чехова «Симулянты», ручки и блокноты на каждого участника.

Ход занятия

1. Работа по теме занятия

Ведущий спрашивает ребят:

- Кто пробовал свои претензии к другим переводить на Я-сообщения?
- Сложно ли подбирать такие высказывания и почему?
- Поделитесь, как реагируют ваши собеседники на высказывания в такой форме?

2. Работа по теме занятия

Вопросы для обсуждения:

- Слышали ли, вы слово «комплимент»?
- Кто знает что оно обозначает?
- А кто знает значение слова «лесть»?
- В чем отличие комплимента и лести?

Чтение рассказа А. П. Чехова «Симулянты».

Вопросы для обсуждения:

- Почему рассказ назван «Симулянты»?
- С какой целью посетители хвалили генеральшу?
- Действительно ли она помогала своим лечением?
- Почему она не сразу поняла, что ей льстят?
- А вы сразу догадались?

Ведущий обобщает высказывания, смысл которых заключается в том, что комплимент подчеркивает достоинства другого: «Говорящий комплимент хочет сделать

приятное собеседнику. Комплимент говорится от чистого сердца. Лесть имеет корыстную цель — добиться расположения другого человека для достижения своих целей».

Упражнение «Скажи комплимент»

Ведущий предлагает проверить, насколько ученики доброжелательно настроены друг к другу и умеют ли видеть хорошее в других.

— Посмотрите на своего соседа слева и скажите ему что-то хорошее, подчеркивая его достоинства. Тот, кому сказали комплимент, благодарит и говорит комплимент своему соседу слева. Можно провести обмен комплиментами по кругу в обратном направлении. Составляем «Словарики комплиментов» Каждому предлагается завести словарики для записи добрых слов и комплиментов и постоянно пополнять их, использовать комплименты при общении с другими.

3. Анализ занятия

Обсудите с учащимися, трудно ли было говорить комплимент и приятно ли получать его. При этом надо обратить внимание ребят на то, что комплимент подчеркивает достоинства того, к кому направлен, а не наше к нему отношение.

Можно записать на доске и в тетради

— «Ничто не дается нам так дешево и не ценится другими так дорого, как добрые слова».

ЗАНЯТИЕ 6

ТЕМА: «ПРИВЫЧКИ»

Цели:

- совершенствовать навыки самоанализа;
- учить приемлемым способам избавления от вредных привычек.

Материалы:

- тетради, ручки.

Ход занятия

1. Вступление

Ведущий предлагает обсудить понятие «привычка».

- Какие привычки называются вредными?
- Знаете ли вы свои вредные привычки ?

2. Работа по теме занятия

Ведущий говорит о том, что многие привычки наносят вред человеку, являются причиной многих проблем и вредят здоровью. Избавиться от них очень трудно.

Самыми известными привычками можно назвать:

- увлечение сладким,
- переедание;
- привычку много лежать и мало двигаться;
- смотреть все подряд телепередачи;
- бесцельно тратить время;
- много говорить по телефону;
- нецензурно выражаться и др.

У взрослых самые вредные привычки — пристрастие к спиртному, наркотикам, курению.

Детям предлагается записать свои вредные привычки на листках бумаги и подумать, от каких они могут избавиться и поставить их в порядке очередности по сложности.

Ведущий также предлагает (по желанию) назвать свои вредные привычки и коллективно обсудить, как от них избавиться.

Релаксация «Вверх по радуге»

— Ученикам предлагается представить под музыку, как они на вдохе с усилием поднимаются вверх по радуге, а на выдохе — спускаются. Ведущий медленно произносит: «Почувствуйте, как приятно после усилий спуститься вниз, словно вы избавились от тяжелого груза».

3. Анализ занятия

Ведущий предлагает подумать, трудно ли будет ребятам самостоятельно избавиться от вредных привычек. Предлагается записать и объяснить поговорку: «Посеешь привычку — пожнешь характер».

Ведущий желает каждому мужества изменять то, что можно изменить в себе.

ЗАНЯТИЕ 7

ТЕМА: «АЗБУКА ПЕРЕМЕН»

Цели:

- закрепить полученные знания;
- помочь ученикам поверить в свои силы.

Материалы:

- тетради с записями, фломастеры и ручки.

Ход занятия

1. Вступление

Ведущий предлагает ученикам завести «особенные» тетради: «Они будут предназначены не для школьных заданий, эта тетрадь для записи ваших успехов и достижений. Ее не обязательно кому-то показывать». Фломастером надо написать на обложке тетради ее название: «Азбука перемен».

2. Работа по теме занятия

Составляем «Азбуку перемен»

Ведущий предлагает ученикам проанализировать свои знания и составить «Азбуку перемен»:

— Эта азбука необычная — слова для нее будем подбирать по алфавиту, а действия будем называть и описывать, основываясь на своих знаниях и опыте.

— Первое слово в азбуке должно начинаться на букву А, например — анализ (можно другое, предложенное участниками). Объясните понятие «анализировать свои поступки».

Далее идет слово на букву «Б», например — будущее. Ученикам предлагается самим придумывать слова для азбуки и объяснять их значение. Если дети затрудняются, то можно им предложить такие:

Знания, интерес, коллектив, личность, мечта, надежда, откровения и т. д.

«Нарисуем жизнь»

Ведущий предлагает учащимся нарисовать жизнь так, как они ее представляют. Рисунок выполняется коллективно на доске или на большом листе ватмана. Рисунок может включать в себя символы, картинки, слова — все, с помощью чего можно передать самое важное в жизни.

Игра «Я бросаю тебе мяч»

Учащиеся становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч, называя по имени того, кому бросают, и произнося:

«Я бросаю тебе цветок (слона, конфету и т. д.}. Тот, кому бросили мяч, должен ответить соответствующим образом.

3. Анализ занятия

- Контрольные вопросы:

— Трудно ли было составлять азбуку? Почему?

— Трудно ли добиваться перемен в себе? В чем заключаются эти трудности?

— От чего зависит успех наших перемен?

4. Домашнее задание

Ведущий предлагает детям продолжить составление «Азбуки перемен», опираясь на свой личный опыт преодоления трудностей.

ЗАНЯТИЕ 8

ТЕМА: «ЧАЕПИТИЕ»

Цель:

- итоговое занятие для закрепления навыков культуры поведения за столом.

Материалы:

- приборы для сервировки стола, чай и угощения.

Ход занятия

1. Вступление

Игра «Спасибо, что ты рядом!»

Все участники стоят в кругу. Один из них встает в центр круга, другой подходит к нему, пожимает руку и говорит: «Спасибо, что ты рядом!» Они держатся за руки, а каждый участник подходит и со словами: «Спасибо, что ты рядом!» — берет за руку одного из стоящих в центре. Когда все играющие окажутся в центре круга, ведущий присоединяется к детям со словами: «Спасибо, что все вы рядом!»

2. Работа по теме занятия

Чаепитие

Группа «добровольцев» сервирует стол для чая. После сервировки ведущий приглашает всех к столу. Учащиеся должны соблюдать правила поведения за столом. Во время чаепития уточняются и показываются приемы поведения за столом.

Можно предложить такие вопросы для показа и обсуждения:

- Какой ложечкой взять сахар из сахарницы?
- Сколько наливать чая?
- Как передавать чашку с чаем?
- Чем можно есть пирожное?
- Куда складывать бумажки от конфет и др.?

Во время чаепития могут обсуждаться и другие правила поведения: как дарить подарки, можно ли вести беседу за столом, и не мешает ли это приему пищи.

Ведущий благодарит всех за участие в занятиях.

Если на столе стоит свеча, то все участники по очереди берут ее в руки и говорят о своих впечатлениях от занятий, высказывают добрые пожелания друг другу.

Литература

1. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды. М., 1980.
2. Байярд Р. Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток: Практическое руководство для отчаявшихся родителей. М., 1991.
3. Бендас Т. В., Нагаев В. В. Психология чувств и их воспитание. М., 1982.
4. Бреслав Г. М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М., 1990.
5. Гишпенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? М., 1997.
6. Дубровина И. В. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. М., 1995.
7. Ефремцева С. А. Тренинг общения для старшеклассников. Киев, 1997.
8. Захаров А. И. Как преодолеть отклонения в поведении ребенка. М., 1989.
9. Захаров А. И. Как преодолеть страх у детей. М., 1989.
10. Изард К. Е. Эмоции человека. М., 1980.
11. Казанский О. А. Игры в самих себя. М., 1994.
12. Кан-Калик В. А. Грамматика общения. М., 1995.
13. Кривцова С. В., Мухаматулина Е. А. Тренинг. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. М., 1997.
14. Крюкова С. В., Слободяник Н. Я. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей. М., 2003.
15. Лещинская Е. А. Тренинги общения для учащихся 4-6-х классов. Киев, 1994.
16. Насонкина С. А. Уроки этикета. СПб., 1997.
17. Прихожан А. М. Психологический справочник, или Как обрести уверенность в себе. М., 1994.
18. Прутченков А. С. Трудное восхождение к себе. М., 1995.
19. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М., 1994.
20. Слободяник Н. П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении. М., 2003.
21. Слободяник Н. П. Формирование эмоционально-волевой регуляции у учащихся начальной школы. М., 2004.
22. Фомель К. Как научить детей сотрудничать? (1—4 части), М., 1998.
23. Хухлаева О. В. Тропинка к своему Я. М., 2001.
24. Чистякова Г. И. Психогимнастика. М., 1990.