## Муниципальное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 5 им. Литаврина

**Программа повышения уверенности в себе и коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста:**

**« Я – счастливый!»**

Липецк, 2020 г

Программа повышения уверенности в себе и коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста:

« Я-счастливый!»

Новое время диктует новые вопросы. И пожалуй чаще всего люди задают сегодня вопрос: “ Почему?” Многочисленные реформаторы школы как будто не слышат этого вопроса и активно спорят по поводу того, сколько и каких языков должен знать ребёнок . Но разве не всё равно, какими и в каком количестве знаниями будет владеть ученик на выходе из школы, если в душе у него не будет мира. Если он не будет способен жить счастливо и развиваться, принося радость окружающим и стране в целом. На самом деле все прекрасно понимают, что российское общество пребывает в состоянии глубокого социально-экономического, духовно-нравственного кризиса. Современная медицина утверждает, что 30-40 % хронических заболеваний имеет психогенную основу. Поэтому с особой остротой встаёт вопрос о том, что позволяет человеку в современных условиях сохранить здоровье и душевный комфорт. Психологическое здоровье детей долгое время оставалось вне внимания взрослого.  Модель психологически здоровой личности должна включать следующие компоненты:

* наличие позитивного образа “Я”, т.е. абсолютного принятия человеком самого себя и других людей;
* владение рефлексией, как средством познания себя;
* наличие у человека потребности в саморазвитии, самоизменении, личностном росте.

Основываясь на результатах современных исследований, можно говорить о сильной зависимости между нарушениями психологического здоровья и учебной успешности детей. Нарушениям психологического здоровья соответствует выраженное повышение тревожности, которое может привести к существенному снижению внимания, в особенности произвольного. Учащиеся с наличием выраженных страхов и нарушением социальной адаптации будут, как правило, пребывать в состоянии постоянного напряжения, что обусловит повышенную утомляемость и снижение работоспособности. У школьников с социальными страхами можно наблюдать трудности при ответах у доски, на контрольных. Каждый родитель и педагог хочет, чтобы ребёнок в будущем был **счастливым.** Именно поэтому делается упор на хорошее здоровье, высокую успеваемость, адекватное поведение. По результатам публикаций и опросов населения, проведённых за десятилетний период следует, что на протяжении последних лет число неудовлетворённых жизнью устойчиво удерживается на уровне 73-75 %, в то время как прекрасное настроение отмечают только 3 % опрошенных. По мнению исследователей, формирование способности быть счастливым, как черты характера должно начинаться ещё в детстве. Для этого родителям необходимо воспитывать у детей, прежде всего, установку для радостного восприятия жизни, учить находить разнообразные источники нахождения положительных эмоций. **У ребёнка, выросшего среди счастливых родителей, на 10-20 % больше шансов самому стать счастливым.**

Таким образом, психологическое здоровье необходимо ребёнку и в настоящем и в будущем. Поэтому важно особым способом организовать работу, направленную на профилактику нарушений психологического здоровья детей и коррекцию уже имеющихся. Программа по укреплению психологического здоровья детей младшего школьного возраста ориентирована на решение ряда проблем в развитии.

Беспокойство, тревога, страх – такие же неотъемлемые, эмоциональные проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно. Если же они сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о нервной ослабленности ребёнка, неправильном поведении родителей, незнании ими психических особенностей ребёнка, наличии у них самих страхов, конфликтных отношений в семье. К сожаленью, в большинстве случаев социальная дезадаптация возникает по вине самих родителей, и идея данной программы – предупредить возможность проявления страхов и тревожности и устранить проблемы у детей уже имеющихся нарушений, вызванных семейными неурядицами, проблемами со здоровьем детей. Не последнюю роль в воспитании детей играют и специалисты образовательного учреждения, в которое попадает ребёнок. В силах педагога, психолога - создание благоприятного психологического климата в группе, **формирование у ребёнка чувства защищённости, уверенности в себе адекватной самооценки**. По данным психологического исследования, почти у 50 % - 60 % детей школ имеются нарушения психологического здоровья. Актуальной становится проблема по коррекции тревожности у детей школьного возраста.

Программа ориентирована на коррекционную работу с детьми, имеющими тревожность, нарушения социальной адаптации, страхи. В настоящее время психологи разрабатывают и реализуют программы, которые направлены на коррекцию эмоциональной сферы детей, где включаются упражнения или даже целые занятия. Данная программа полностью направлена на работу с дезадаптивными проявлениями, возникающими у детей школьного возраста.

Цель программы – психологическая поддержка неуверенных детей.

Задачи программы:

1. Снизить тревожность.
2. Усилить “ Я” ребёнка.
3. Актуализировать чувство страха.
4. Повысить психический тонус ребёнка.
5. Осуществить контроль над объектом страха.
6. Повысить уверенность в себе.

Критерии эффективности программы:

* повышение уверенности в себе;
* снижение тревожности;
* снижение количества страхов;
* улучшение взаимоотношений родитель- ребёнок

*1 этап – диагностический.*

Цель: изучение нарушений психологического здоровья у детей.

Диагностика:

1. Тест “ИТО” Л. Н. Собчик
2. Филипс- тест для младших школьников.
3. Наблюдение, беседы.

*2 этап – информационный.*

Цель: информирование родителей и педагогов о имеющихся нарушениях в развитии детей.

*3 этап – практический.*

Цель: профилактика и коррекция нарушений психологического здоровья детей.

*4 этап – контрольный.*

Цель: определение эффективности коррекционной работы.

Методы и техники , используемые в программе:

1. Релаксация.  
   Подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения.
2. Концентрация.  
   Сосредоточение на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях.
3. Функциональная музыка.Успокаивающая и восстанавливающая музыка способствует уменьшению эмоциональной напряжённости, переключает внимание.
4. Игротерапия.  
   Используется для снижения напряженности, мышечных зажимов. Тревожности. Повышения уверенности в себе, снижения страхов.
5. Телесная терапия.  
   Способствует снижению мышечных зажимов, напряжения, тревожности.
6. Арт-терапия.   
   Актуализация страхов, повышение уверенности, развитие мелкой моторики, снижение тревожности.

Цикл практических занятий рассчитан на 34 часа.. Занятия проводятся с одной группой 1 раз в неделю. Данная программа коррекционно-развивающих занятий рассчитана на детей младшего школьного возраста (7 –13 лет). В каждой группе от 3 до 6 человек. Занятия подобраны так, чтобы на протяжении всего занятия и всего курса сохранялся интерес у детей. Идеальный вариант – одновозрастные группы, но группы могут быть разновозрастные.

Условия проведения занятий:

1) принятие ребёнка таким какой он есть;

2) нельзя не торопить, не замедлять игровой процесс;

3) учитывается принцип поэтапного погружения и выхода из травмирующей ситуации;

4) начало и конец занятий должны быть ритуальными, чтобы сохранить у ребёнка ощущение целостности и завершённости занятия;

5) игра не комментируется взрослым;

6) в любой игре ребёнку предлагается возможность импровизации.

Все занятия имеют гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Во время занятия дети сидят в кругу. Круг – это, прежде всего, возможность открытого общения. Он создаёт ощущение целостности, завершённости, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание .

В содержании программы занятий выделяются три блока, которые обеспечивают решение поставленных задач.

1 блок – развлекательные ( контактные) – 1занятие – включает объединение детей , задания направленные на создание доброй и безопасной обстановки.

2 блок – коррекционно – направленные + обучающие – коррекция эмоциональных нарушений (страхов, тревожности, неуверенности в себе) , обучение.

3 блок – развлекательные + обучающие + контрольные.

Контрольный этап позволяет увидеть эффективность коррекционной работы. Контроль осуществляется с использованием всех диагностических материалов ранее использованных. Результаты фиксируются в психологических картах и сравниваются.

Структура игрового занятия.

Ритуал приветствия – 2 минуты.

Разминка - 10 минут.

Коррекционно-развивающий этап- 20 минут

Подведение итогов- 6 минут.

Ритуал прощания – 2 минуты.

Тематическое планирование занятий с детьми младшего школьного возраста.

|  |
| --- |
| **Занятие №1 «Здравствуйте, это я»!** |
| **Занятие №2 «Моё имя»** |
| **Занятие № 3»Возьми и передай»** |
| **Занятие № 4 «Настроение»** |
| **Занятие № 5 «Наши страхи»** |
| **Занятие №6 «Я больше не боюсь»** |
| **Занятие №7 «Волшебный лес»** |
| **Занятие №8 «Сказочная шкатулка»** |
| **Занятие №9 «Волшебный сон»** |
| **Занятие №10 «Солнце в ладошке»** |
| **Занятие №11 Мой личный герб** |
| **Занятие №12 «Моё имя»** |
| **Занятие №13 «Писатели»** |
| **Занятие №14 «Кино»** |
| **Занятие № 1 5 «Спрятанные проблемы»** |
| **Занятие № 16 «Смена ритмов»** |
| **Занятие № 1 7 «Школа для животных»** |
| **Занятие № 18 « Волшебные зеркала»** |
| **Занятие № 19 «Волшебник»** |
| **Занятие № 20 «Я-сильный!»** |
| Занятие 21 «У кого есть друзья…» |
| Занятие 22 «Сочиним историю» |
| Занятие 23 «Я» |
| Занятие 24 «Ассоциации» |
| Занятие 25 «Значимые люди» |
| Занятие 26 «Спина к спине» |
| Занятие 27 «За что мы любим» |
| Занятие 28 «Я не такой как все и это здорово!» |
| Занятие 29 «Продолжить…» |
| Занятие 30 «Ласковые лапки» |
| Занятие 31 «Сигналы» |
| Занятие 32 «Разговор с самим собой» |
| Занятие 33 «Осознание собственных границ» |
| Занятие 34 «Фруктовые фантазии» |

**Содержательный блок**

**ЗАНЯТИЕ 1.“ ЗДРАВСТВУЙТЕ, ЭТО Я!”**

Цель: знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроя и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление.

Материалы для занятия: магнитофон, спокойная музыка, большой лист бумаги, краски , макеты кочек.

1. Разминка : Упражнение “ Росточек под солнцем”

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) всё чаще пригревает солнышко и росточек начинает расти и тянуться к солнышку.

Все движения выполняются под музыку.

1. Упражнение “ Доброе утро…”

Дети вместе с психологом сидят в кругу. Всем предлагается поприветствовать друг друга Доброе утро Саша … Оля…и т.д. , которые нужно пропеть .

1. Упражнение “ Что я люблю ?”

Дети в кругу , каждый говорит по очереди , что он любит из еды, одежды, во что любит играть и т. д.

1. Упражнение “ Качели”

Дети в парах . Один из участников становится в позу эмбриона, другой его раскачивает. Далее меняются.

1. Упражнение “ Угадай по голосу”

Один из игроков выходит за двери , остальные должны обнаружить , кто вышел из комнаты, и описать его.

1. Упражнение “ Лягушки на болоте”

Дети превращаются в лягушек. На полу выкладываются макеты кочек на разном расстоянии друг от друга, каждый должен попасть на все кочки по порядку.

1. Упражнение “ Художники – натуралисты”

Дети рисуют совместный рисунок по теме “ Следы невиданных зверей” .

**ЗАНЯТИЕ 2.“МОЁ ИМЯ”**

Цель: раскрытие своего “Я”,формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости .

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски , альбомы для рисования.

1. Упражнение “ Росточек под солнцем”

см. 1 занятие.

2. Упражнение “ Узнай по голосу”

Дети встают в круг , выбирают водящего. Он встаёт в центр круга и старается узнать детей по голосу.

3. Игра “ Моё имя”

Психолог задаёт вопросы ; дети по кругу отвечают .

* Тебе нравится твоё имя?
* Хотел бы ты , чтобы тебя звали по другому? Как?

При затруднении в ответах психолог называет ласкательные производные от имени ребёнка, а тот выбирает понравившееся.

Психолог говорит : “ Известно ли вам ,что имена растут вместе с людьми? Сегодня вы маленькие и имя у вас маленькое. Когда вы подрастёте и имя подрастёт вместе с вами и станет полным, например : Маша – Мария; Дима – Дмитрий . т.д.

4. Игра “ Разведчики”

Дети выстраиваются змейкой друг за другом . В зале расставляются стулья беспорядочно .Первый в колонне ведёт запутывая, а последний запоминает этот путь и должен будет потом его воспроизвести.

5. Рисование самого себя.

Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах:

* в зелёном- такими какими они представляются себе;
* в голубом – какими они хотят быть;
* в красном – какими их видят друзья.

6. Упражнение “ Доверяющее падение”

Дети встают друг против друга и сцепляют руки . Один из детей встаёт на стульчик и падает спиной на сцепленные руки.

7. Упражнение “ Горячие ладошки”

См. 1 занятие.

**ЗАНЯТИЕ 3.“Возьми и передай»”**

Цель: осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

Материалы для занятия: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы; “пружинки” на отдельных листах.

1. Упражнение “ Росточек под солнцем”

См. занятие 1.

2. Упражнение “ Возьми и передай”

Дети встают в круг, берутся за рук , смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.

3. Упражнение “Неваляшка”

Дети делятся по три человека. Один из них неваляшка, двое других раскачивают эту неваляшку.

4. Упражнение “ Превращения”

Психолог предлагает детям :

* нахмуриться как… осенняя туча; рассерженный человек;
* позлиться как… злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребёнок , у которого отняли мяч;
* испугаться как … заяц, увидевший волка; птенец , упавший из гнезда;
* улыбнуться как … кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса;

5. Рисование на тему “ Моё настроение”

После выполнения рисунков дети рассказывают какое настроение они изобразили.

6. Упражнение “ Закончи предложение”

Детям предлагается закончить предложение:

Взрослые обычно боятся….; дети обычно боятся….; мамы обычно боятся….; папы обычно боятся….

7. Упражнение “ Пружинки”

Детям предлагается обвести как можно точнее уже нарисованные пружинки.

8. Упражнение “ Горячие ладошки”

**ЗАНЯТИЕ 4.“ НАСТРОЕНИЕ”**

Цель: осознание своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов.

Материал к занятию: магнитофон , спокойная музыка; краски, ватман; песочница; мел.

1. Упражнение “ Росточек под солнцем”

См. 1 занятие.

2. Упражнение “ Злые и добрые кошки”

Чертим ручеёк . По обе стороны ручейка находятся злые кошки . Они дразнят друг друга , злятся друг на друга. По команде встают в центр ручейка и превращаются в добрых кошек ласкают друг друга, говорят ласковые слова. Далее анализируем возникшие чувства.

3. Игра “ На что похоже моё настроение?”

Дети по кругу при помощи сравнения говорят, на что похоже настроение. Начинает психолог : “ Моё настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе”.

4. Упражнение “ Ласковый мелок”

Дети разбиваются на пары . По очереди рисуют на спине друг другу различные предметы. Тот кому рисуют должен угадать , что нарисовано. Анализируем чувства и ощущения.

5. Упражнение “ Угадай что спрятано в песке?”

Дети разбиваются на пары. Один прячет что – то в песке, другой пытается найти.

6. Рисование на тему “ Автопортрет”

Детям предлагается нарисовать себя с тем настроением , с которым они пойдут с занятия.

7. Упражнение “ Горячие ладошки”

**ЗАНЯТИЕ 5.“ НАШИ СТРАХИ”**

Цель: стимулирование аффективной сферы ребёнка, повышение психического тонуса ребёнка.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы, большой лист бумаги, подушка.

1. Упражнение “ Росточек под солнцем”

См. 1 занятие.

2. Упражнение “ Петушиные бои”

Дети разбиваются на пары – петушки. Они стоя на одной ноге дерутся подушками. При этом они стараются сделать так , что- бы соперник наступил обеими ногами на пол, что означает его проигрыш.

3. Упражнение “ Расскажи свой страх”

Психолог рассказывает детям о своих собственных страхах, тем самым показывая , что страх - нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем дети сами рассказывают что они боялись . когда были маленькими.

4. Рисование на тему “ Чего я боялся , когда был маленьким..”

Дети рисуют свои страхи, не показывая никому.

5. Упражнение “ Чужие рисунки”

Детям по очереди показывают рисунки “страхов”,только что нарисованных , все вместе придумывают чего боялись эти дети и как им можно помочь.

6. Упражнение “ Дом ужасов”

Детям предлагается нарисовать обитателей дома ужасов.

Все страхи и ужасы остаются в кабинете у психолога.

7. Упражнение “ Горячие ладошки”

**ЗАНЯТИЕ 6.“ Я БОЛЬШЕ НЕ БОЮСЬ”**

Цель : преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски , альбомные листы, подушка, задорная музыка.

1. Упражнение “ Росточек под солнцем”

См . 1 занятие.

2. Упражнение “Смелые ребята”

Дети выбирают ведущего – он страшный дракон. Ребёнок становиться на стул и говорит грозным голосом: “ Бойтесь, меня бойтесь!” Дети отвечают : “ Не боимся мы тебя!” Так повторяется 2-3 раза. От слов детей дракон постепенно уменьшается ( ребёнок спрыгивает со стула), превращается в маленького воробушка. Начинает чирикать ,летать по комнате.

3. Упражнение “ Азбука страхов”

Детям предлагается нарисовать различных, страшных героев на отдельных листах и дать им имена . Далее дети рассказывают о том , что нарисовали . Далее каждому ребёнку предлагается превратить страшных героев в смешных, дорисовав их.

4. Упражнение “ Страшная сказка по кругу”

Дети и взрослый сочиняют вместе страшную сказку. Они говорят по очереди , по 1-2 предложения каждый. Сказка должна нагромоздить так много страшного , чтобы это страшное превратилось в смешное.

5. Упражнение “ На лесной полянке”

Психолог предлагает детям представить , что они попали на залитую солнцем полянку . На неё со всех сторон сбежались и слетелись лесные жители – всевозможные букашки , таракашки

Звучит музыка, дети превращаются в лесных жителей. Выполняют задания , соответственно каждому персонажу (кузнечику, бабочке, муравью и т. д.)

6. Упражнение “ Прогони Бабу – Ягу”

Ребёнка просят представить , что в подушку залезла Баба – Яга , её необходимо прогнать громкими криками . Можно громко стучать по подушке палкой.

7. Упражнение “ Я тебя не боюсь”

Один ребёнок стоит перед психологом , остальные дети начинают его пугать по очереди. Ребёнок громким уверенным голосом говорит : “Я тебя не боюсь!”

8. Упражнение “ Горячие ладошки”

**ЗАНЯТИЕ 7.“ВОЛШЕБНЫЙ ЛЕС”**

Цель : развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ, снижение психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе.

Материалы к занятию : магнитофон, спокойная музыка, краски, ватман или кусок обоев, макеты кочек,

1. Упражнение “ Росточек под солнцем”

См. 1 занятие.

2. Упражнение “ За что меня любит мама…папа…сестра…и т. д.”

Детям предлагается сказать за что их любят взрослые и за что они любят взрослых.

3. Упражнение “ Лягушки на болоте”

См. 1 занятие.

4. Упражнение “Неопределённые фигуры”

Психолог на доске рисует различные фигуры, ребята говорят на какие страшные существа они похожи.

5. Игра “ Тропинка”

Дети выстраиваются в затылок и идут змейкой по воображаемой тропинке . По команде психолога по команде они преодолевают воображаемые препятствия. “ Спокойно идём по тропинке … Вокруг кусты , деревья, зелёная травка… Вдруг на тропинке появились лужи …Одна…Вторая…Третья.. Спокойно идём по тропинке… Перед нами ручей. Через него перекинут мостик. Переходим по мостику, держась за перила. Спокойно идём по тропинке… и т. д..

6. Коллективный рисунок по сочинённой общей истории на тему : “Волшебный лес”

Психолог предлагает детям представить тот лес , по которому шли по тропинке . Далее обсуждаем что получилось , что удалось нарисовать вместе.

7. Упражнение “ Доверяющее падение”

См. 2.занятие

8. Упражнение “ Горячие ладошки”

**ЗАНЯТИЕ 8.“ СКАЗОЧНАЯ ШКАТУЛКА”**

Цель : Формирование положительной “Я-концепции” , самопринятия, уверенности в себе, снижение тревожности, выявление положительных черт личности.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, шкатулка,  мяч, краски, альбомные листы, начало страшной сказки.

1. Упражнение “ Росточек под солнцем”

См. 1 занятие.

2. Игра “ Сказочная шкатулка”

Психолог сообщает детям , что Фея сказок принесла свою шкатулку – в ней спрятались герои сказок . Далее он говорит : “Вспомните своих любимых сказочных героев и скажите какие они , чем они вам нравятся , как они выглядят. Далее с помощью волшебной полочки все дети превращаются в сказочных героев.

3. Упражнение “ Конкурс боюсек”

Дети по кругу передают мяч . Получивший должен назвать тот или иной страх, произнося при этом громко и уверенно “ Я….. этого не боюсь!”

4. Игра “ Принц и принцесса”

Дети стоят по кругу. В центр ставится стул – это трон . Кто сегодня будет Принцем (Принцессой)? Ребёнок садится по желанию на трон. Остальные оказывают ему знаки внимания, говорят что-то хорошее.

5. Упражнение “ Придумай весёлый конец”

Психолог читает ребятам начало детской страшной сказки. Необходимо придумать смешное продолжение и окончание.

6. Рисование на тему “ Волшебные зеркала”

Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах , но не простых , волшебных : в первом- маленьким и испуганным; во-втором – большим и весёлым; в третьем- небоящимся ничего и сильным.

После задаются вопросы: какой человек симпатичнее? На кого ты сейчас похож? В какое зеркало ты чаще смотришься?

7. Упражнение “ Горячие ладошки”

**ЗАНЯТИЕ 9.“ ВОЛШЕБНЫЙ СОН”**

Цель : снижение психомышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка,

1. Упражнение “ Росточек под солнцем”

См. 1 занятие.

2. Игра “ Путаница”

Выбирается один водящий . Остальные дети запутываются не расцепляя руки. Водящий должен распутать клубок.

3. Игра “ Кораблик”

Матрос – один из детей, остальные дети – кораблик в бушующем море. Матрос , находящийся на корабле должен перекричать бурю : “ Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!”

4. Упражнение “ Кони и всадники”

Дети делятся на пары – один ребёнок превращается в “коня”, другой во “ всадника” . “Коням” завязывают глаза , а всадники встают сзади, берут за локти и готовятся ими править. На скачках задача “коня” - бегать быстрее, а задача “всадника” – не допускать столкновения с другими конями .

5. Упражнение “ Волшебный сон”

Все дети отдыхают и всем снится один и тот же сон, который рассказывает психолог.

6. Рисуем , что увидели во сне.

Каждый ребёнок вспоминает , что он увидел во сне и рисует эту картинку.

7. Упражнение “ Волшебники”

Один из детей превращается в волшебника . Ему завязывают глаза и предлагают догадаться , кто будет к нему подходить ; он ощупывают кисти рук.

8. Упражнение “ Горячие ладошки”

**ЗАНЯТИЕ 10.“ СОЛНЦЕ В ЛАДОШКЕ”**

Цель: освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах повышение значимости в глазах окружающих.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, фотографии детей, краски альбомные листы.

1. Упражнение “ Росточек под солнцем”

2. Упражнение “ Неоконченные предложения”

Детям предлагается предложения , которые нужно закончить.

“Я люблю…” , “Меня любят…”, “ Я не боюсь…”, “Я верю..”

“ В меня верят…”, “ Обо мне заботятся…”

3. Игра “ Баба- Яга”

По считалке выбирается Баба- Яга. В центре комнаты рисуем круг. Баба- Яга берёт веточку- помело и становится в круг. Дети бегают вокруг Бабы- Яги и дразнят её. “ Баба-Яга , костяная нога . С печки упала, ногу сломала . Пошла в огород, испугала весь народ. Побежала в баньку испугала зайку!” Баба-Яга выпрыгивает из круга и старается коснуться ребят помелом.

4. Игра “ Комплименты”

Стоя в кругу , все берутся за руки. Глядя в глаза соседа , ребёнок говорит : “ Мне нравится в тебе….” Принимающий кивает головой и отвечает: “ Спасибо , мне очень приятно!”

Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаем чувства, которые испытали дети при выполнении данного задания.

5. Упражнение “ В лучах солнышка”

Психолог рисует солнышко , в лучах которой находятся фотографии детей . По сигналу психолога дети по очереди называют понравившиеся качества данного ребёнка , которые он показал на занятиях.

6. Упражнение “Солнце в ладошке”

Психолог зачитывает стихотворение, затем дети рисуют и дарят подарки ( рисунки) друг другу.

Солнце в ладошке, тень на дорожке,  
Крик петушиный , мурлыканье кошки,  
Птица на ветке, цветок у тропинки,  
Пчела на цветке , муравей на травинке,  
И рядышком - жук , весь покрытый загаром.-  
И всё это - мне , и всё это- даром !  
Вот так – ни за что ! Лишь бы жил я и жил,   
Любил этот мир и другим сохранил….

7. Упражнение “ Горячие ладошки”

**Занятие 11«Мой личный герб»**

**Цель:** начать его сплочение, знакомство детей с основными правилами.

1. **Разминка: «Смена ритмов»**

**Цель:** помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

**Инструкция:** Если тренер хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

1. **Упражнение «Мой личный герб»**

**Цель:**знакомство, получение первичной информации друг о друге.

**Инструкция:** Я раздам вам вот такие заготовки (см. Приложение 1), а вы должны будете заполнить их. Каждый участник группы пишет на табличке свое имя и рисует свой символ, эмблему. На это я даю вам 5 минут. По окончании работы, каждый называет свое имя и «расшифровывает» свою эмблему (10 минут), а затем мы вывесим все гербы вот здесь на стенде (или доске), и вы сможете с ними познакомиться более подробно после занятия.

1. **Рефлексия:**

А теперь расскажем, друг другу о том, что было хорошего на занятиях, чем они понравились вам. Берем в руки мячик. Я начну с себя: «Я увидела на занятиях, какие вы все добрые и как вам хочется, чтобы все были радостными и счастливыми. Как вы все старались, помогали друг другу. Мне было интересно играть и заниматься с вами». Передавать мячик по кругу.

**6.Ритуал прощания:**

**Инструкция:** «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой вы подарите друг другу аплодисменты в знак благодарности. Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

**ЗАНЯТИЕ 12 « Моё имя»**

1. **Упражнение «ритуал приветствия»**

**Цель:**создание положительного эмоционального фона, сплочение группы, формирование чувства близости с другими детьми.

**Инструкция:** участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами. Это упражнение обычно происходит весело и эмоционально. Его лучше всего ставить в начало занятия, для того чтобы поприветствовать друг друга и зарядить группу энергией.

1. **Разминка: упражнение «Шалтай-болтай»**

**Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.**

**Инструкция: «Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется «Шалтай-Болтай».**

**Шалтай-Болтай**

**Сидел на стене.**

**Шалтай-Болтай**

**Свалился во сне. (С. Маршак).**

**Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - резко наклоняем корпус тела вниз»**

1. **Упражнение «Счет»**

**Цель: сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание атмосферы единства.**

**Инструкция: ведущий называет числа. Сразу после того, как число будет названо, должно встать столько человек, какое число прозвучало.**

1. **Упражнение « Узнай по голосу»**

**Инструкция: Дети встают в круг, выбирают водящего. Он встаёт в центр круга и старается узнать детей по голосу.**

1. **Упражнение « Моё имя»**

**Инструкция: Психолог задаёт вопросы; дети по кругу отвечают.**

**Тебе нравится твоё имя? Что он означает? Хотел бы ты , чтобы тебя звали по другому? Как?**

**При затруднении в ответах психолог называет ласкательные производные от имени ребёнка, а тот выбирает понравившееся.**

1. **Рефлексия:**

Участники по кругу: характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось — не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

**6.Ритуал прощания:**

**Инструкция:** Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

**ЗАНЯТИЕ 13 « Писатели»**

* 1. **Упражнение «ритуал приветствия»**

**Цель:**создание положительного эмоционального фона, сплочение группы, формирование чувства близости с другими детьми.

**Инструкция:** участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами. Это упражнение обычно происходит весело и эмоционально. Его лучше всего ставить в начало занятия, для того чтобы поприветствовать друг друга и зарядить группу энергией.

**Упражнение «Превращения»**

**Инструкция:** Группа садится в круг. Сейчас каждому из вас будет представлена возможность вжиться в другого человека, чтобы постараться лучше его почувствовать и понять. Вы получите листы бумаги с указанием имени того человека, в которого вы должны будете превратиться.

Через пару минут каждый из вас будет уже кем то другим. И вы должны будете изобразить этого человека, а группа должна угадать кто это. Так же другие участники могут задавать вопросы, а он должен ответить так, как бы ответил изображаемый человек.

1. **Упражнение « На что похоже моё настроение?»**

**Инструкция:** Дети по кругу при помощи сравнения говорят, на что похоже настроение. Начинает психолог: «Моё настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе».

1. **Упражнение « Закончи предложение»**

**Инструкция:** Детям предлагается закончить предложение:

Взрослые обычно боятся….; дети обычно боятся….; мамы обычно боятся….; папы обычно боятся….

1. **Рефлексия:**

А теперь расскажем, друг другу о том, что было хорошего на занятиях, чем они понравились вам. Берем в руки мячик. Я начну с себя: «Я увидела на занятиях, какие вы все добрые и как вам хочется, чтобы все были радостными и счастливыми. Как вы все старались, помогали друг другу. Мне было интересно играть и заниматься с вами». Передавать мячик по кругу.

1. **Ритуал прощения:**

**Инструкция:** «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой вы подарите друг другу аплодисменты в знак благодарности. Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

**Занятие 14 «Кино»**

1. **Упражнение «ритуал приветствия»**

**Инструкция:** участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами. Это упражнение обычно происходит весело и эмоционально. Его лучше всего ставить в начало занятия, для того чтобы поприветствовать друг друга и зарядить группу энергией.

1. **Разминка: Упражнение «Ревущий мотор»**

- Вы видели настоящие автомобильные гонки? Сейчас мы организуем нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рев гоночного автомобиля – «Рррмм!» Один из вас начинает, произнося «Рррмм!» и быстро поворачивает голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернулся, тут же «вступает в гонку» и быстро произносит свое «Рррмм!», повернувшись к следующему соседу. Таким образом, «рев мотора» быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот. Кто хотел бы начать?

1. **Упражнение «Ассоциации с фруктами»**

**Цель**: освоение участниками группы техники Я-заявления.

**Инструкция:** проассоциируйте себя, свое сегодняшнее настроение, с каким либо фруктом. Я сегодня похожа на спелое зеленое яблоко: ничего необычного, просто нормальное рабочее настроение. Продолжите по кругу.

1. **Упражнение «Кино»**

**Цель**: Самовыражение, самосознание. Создание атмосферы принятия и понимания, развитие эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

**Инструкция:** Представьте, что о тебе, когда тебе 30 лет сняли фильм и сейчас ты его смотришь. Расскажи, как ты – главный герой фильма – выглядишь, чем занимаешься и т.п. Нарисуй кадры из фильма. Доволен ли ты этим фильмом? Что понравилось больше всего? Каков жанр этого фильма? Если ты не совсем доволен, что бы тебе хотелось изменить в этом фильме? Что тебе нужно для этого сделать?

1. **Упражнение «Волшебный стул»**

**Цель:** Снятие внутренних зажимов. Поиск своих ресурсов.

**Инструкция:** Каждый по очереди может сесть на стул и рассказать о своем самом заветном желании.

1. **Упражнение « Ласковый мелок»**

**Инструкция:** Дети разбиваются на пары. По очереди рисуют на спине друг другу различные предметы. Тот, кому рисуют должен угадать, что нарисовано. Анализируем чувства и ощущения.

1. **Рефлексия:** Участники по кругу: характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось — не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).
2. **Ритуал прощания:**

**Инструкция:** Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

**Занятие 15 «Спрятанные проблемы»**

1. **Упражнение: «Ритуал приветствия»**

Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени.

1. **Разминка: упражнение «Корабль и ветер»**

**Инструкция: «Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!» Упражнение можно повторить 3 раза.**

1. **Упражнение «Ассоциации с временами года»**

**Инструкция: Проассоциируйте себя, свое сегодняшнее настроение, с каким либо временем года. Я сегодня похожа на спелое лето: это середина года, когда длинные дни и можно много чего успеть сделать. У меня хорошее рабочее настроение. Продолжите по кругу.**

1. **Рисование школьных страхов**

**Инструкция: Участники рисуют на листах бумаги свои страхи.**

1. **Упражнение «Спрятанные проблемы»**

**Цель: способствовать выходу тревожных переживаний детей, проявлению чувств.**

**Инструкция: Ведущий предлагает детям нарисовать каждому, что или кто его тревожит (пугает), рассказать об этом, а потом бросить в «почтовый ящик», т.е. спрятать проблему (по кругу). Если у ребенка недостаточно развиты изобразительные навыки или он отказывается рисовать, можно предложить ему рассказать о своей проблеме, затем дунуть на чистый лист («вложить в него проблему») и «спрятать» ее в «почтовом ящике».**

1. **Рефлексия:Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?**
2. **Ритуал прощания:**

**Инструкция:** Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

**Занятие 16 «Смена ритмов»**

1. **Упражнение «ритуал приветствия»**

**Инструкция:** участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами. Это упражнение обычно происходит весело и эмоционально. Его лучше всего ставить в начало занятия, для того чтобы поприветствовать друг друга и зарядить группу энергией.

1. **Разминка: «Смена ритмов»**

**Цель:** помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

**Инструкция:** Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

1. **Упражнение «Ассоциации с одеждой»**

**Инструкция:** Проассоциируйте себя, свое сегодняшнее настроение, с одеждой. Я сегодня похожа на деловой костюм, у меня нормальное настроение, я готова к работе. Продолжите дальше по кругу.

1. **Упражнение «Азбука страхов»**

**Инструкция:** Детям предлагается нарисовать различных, страшных героев на отдельных листах и дать им имена. Далее дети рассказывают о том , что нарисовали . Далее каждому ребёнку предлагается превратить страшных героев в смешных, дорисовав их.

1. **Упражнение « Страшная сказка по кругу»**

**Инструкция:** Дети и взрослый сочиняют вместе страшную сказку. Они говорят по очереди, по 1-2 предложения каждый. Сказка должна нагромоздить так много страшного, чтобы это страшное превратилось в смешное.

1. **Рефлексия:Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?**
2. **Ритуал прощания:**

**Инструкция:** Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

**Занятие 17 «Школа для животных»**

1. **Упражнение «ритуал приветствия»**

**Инструкция:** участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами. Это упражнение обычно происходит весело и эмоционально. Его лучше всего ставить в начало занятия, для того чтобы поприветствовать друг друга и зарядить группу энергией.

1. **Разминка: упражнение «Шалтай-болтай»**

**Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.**

**Инструкция: «Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется «Шалтай-Болтай».**

**Шалтай-Болтай**

**Сидел на стене.**

**Шалтай-Болтай**

**Свалился во сне. (С. Маршак).**

**Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - резко наклоняем корпус тела вниз»**

1. **Упражнение «Угадай, где я»**

**Инструкция:** Участники по очереди показывают пантомиму, изображая какое-либо помещение в школе. Остальные должны догадаться, что это за помещение.

1. **Упражнение «Школа для животных»**

**Инструкция:** Каждый участник рисует себя в образе какого-нибудь животного. Обсуждается характер животных, затем моделируется ситуация у «Учитель» ведет урок, а остальные ведут себя в соответствии со своей ролью (дрожат от страха; ни на что не обращают внимания и т. д.) После этого рисунки произвольно перераспределяются, учитель сменяется (по жребию). Каждый демонстрирует доставшееся ему поведение. Ведущий оказывает помощь детям, испытывающим затруднения в моделировании поведения. Заканчивается игра обсуждением чувств, которые испытывали участники, когда изображали животных.

1. **Упражнение «Неопределённые фигуры»**

**Инструкция:** Психолог на доске рисует различные фигуры, ребята говорят на какие страшные существа они похожи.

1. **Рефлексия:Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?**
2. **Ритуал прощания:**

**Инструкция:** Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

**Занятие 18« Волшебные зеркала»**

1. **Упражнение «ритуал приветствия»**

**Инструкция:** участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами. Это упражнение обычно происходит весело и эмоционально. Его лучше всего ставить в начало занятия, для того чтобы поприветствовать друг друга и зарядить группу энергией.

1. **Разминка: упражнение «Корабль и ветер»**

**Инструкция: «Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!» Упражнение можно повторить 3 раза.**

1. **Упражнение « Конкурс боюсек »**

**Инструкция: Дети по кругу передают мяч . Получивший должен назвать тот или иной страх, произнося при этом громко и уверенно « Я….. этого не боюсь!»**

1. **Упражнение «Принц и принцесса»**

**Инструкция: Дети стоят по кругу. В центр ставится стул – это трон. Кто сегодня будет Принцем (Принцессой)? Каждый садится по желанию на трон. Остальные оказывают ему знаки внимания, говорят что-то хорошее.**

1. **Рисование на тему « Волшебные зеркала»**

**Инструкция: Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах, но не простых, волшебных: в первом - маленьким и испуганным; во-втором – большим и весёлым; в третьем - небоящимся ничего и сильным. После задаются вопросы: какой человек симпатичнее? На кого ты сейчас похож? В какое зеркало ты чаще смотришься?**

1. **Рефлексия:Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?**
2. **Ритуал прощания:**

**Инструкция:** Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

**Занятие 19 «Волшебник»**

1. **Упражнение: «Ритуал приветствия»**

Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени.

1. **Разминка: Упражнение «Ревущий мотор»**

- Вы видели настоящие автомобильные гонки? Сейчас мы организуем нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рев гоночного автомобиля – «Рррмм!» Один из вас начинает, произнося «Рррмм!» и быстро поворачивает голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернулся, тут же «вступает в гонку» и быстро произносит свое «Рррмм!», повернувшись к следующему соседу. Таким образом, «рев мотора» быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот. Кто хотел бы начать?

1. **Упражнение «Ассоциации с временами года»**

**Инструкция:** Проассоциируйте себя, свое сегодняшнее настроение, с каким - либо временем года. Я сегодня похожа на спелое лето: это середина года, когда длинные дни и можно много чего успеть сделать. У меня хорошее рабочее настроение. Продолжите по кругу.

1. **Упражнение «Путаница»**

**Инструкция**: Выбирается один водящий. Остальные дети запутываются, не расцепляя рук. Водящий должен распутать клубок.

1. **Упражнение «Кораблик»**

**Инструкция:** Матрос – один из детей, остальные дети – кораблик в бушующем море. Матрос, находящийся на корабле должен перекричать бурю: «Я не боюсь бури, я самый сильный и смелый матрос!»

1. **Упражнение «Волшебники»**

**Инструкция:** Один из детей превращается в волшебника, ему завязывают глаза и предлагают догадаться, кто к нему будет подходить; он ощупывает кисти рук.

1. **Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»**

**Инструкция:** Нарисуйте солнце, а в центре солнечного круга напишите свое имя. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь вспомнить как можно больше достоинств, чтобы было как можно больше лучей».

1. **Рефлексия:** **Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?**
2. **Ритуал прощания:**

**Инструкция:** Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

**Занятие 20 «Я-сильный!»**

1. **Упражнение: «Ритуал приветствия»**

Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени.

1. **Разминка: «Смена ритмов»**

**Цель:** помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

**Инструкция:** Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

1. **Упражнение «Комплименты»**

**Инструкция: Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседа, участник говорит: «Мне нравится в тебе….» Принимающий кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно! Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаем чувства, которые испытали дети при выполнении данного задания.**

1. **Упражнение «Я сильный – я слабый»**

**Инструкция: Ведущий по очереди подходит к каждому ребенку и просит вытянуть вперед руки, затем старается опустить руки ребенка вниз, нажимая на них сверху. Ребенок должен удержать руку, говоря при этом: «Я сильный». На втором этапе действия повторяются со словами: «Я слабый». Далее устраивается обсуждение, в каком случае легче было удержать руки, какой можно сделать вывод.**

1. **Упражнение «Солнышко»**

**Цель:** Вызвать у участников положительные эмоции.

**Инструкция:** Всем участникам раздаются чистые листы. Они рисуют во весь лист солнышко с количеством лучиков, равных количеству участников, исключая себя. В центре солнышка пишут свое имя. Затем по кругу передают друг другу листы, вписывают пожелания, комплименты над лучиками. Листы, пройдя круг, возвращаются к своему хозяину.

1. **Рефлексия: Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?**
2. **Ритуал прощания:**

**Инструкция:** Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

**Занятие 21 «У кого есть друзья…»**

Цель: создание положительного эмоционального фона, сплочение группы, выработка правил поведения на занятиях.

Игра «Ветры дуют на …»

Ход игры: Со словами «Ветры дуют на …» ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» – все светло волосые собираются в одну кучку.

«Ветер дует на того, у кого … есть сестра», «кто любит животных», «кто много плачет», «у кого есть друзья» и т.д.

Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

Игра «Хоровод»

Ход игры: Предложить детям встать в круг, взять друг друга за руки и смотреть друг другу в глаза, улыбаются.

**Занятие 22 «Сочиним историю»**

Цель: развитие способности слаженно работать в группе, сплочение группы.

Время: 45 минут.

Игра «Печатная машинка»

Ход игры: «Давайте проверим, можем ли мы слаженно работать в группе. Попытаемся воспроизвести процесс печатания на машинке отрывок от хорошо известной вам песни или стихотворения. Например, «В лесу родилась елочка». Каждый по очереди производит по одной букве слова (« В – л – е – с – у …»). В конце слова – все встают, на знак препинания – топают ногой, в конце строки – хлопают в ладоши. Есть одно условие игры: кто ошибется – выходит из игры, покидает круг. Итак, первый участник произносит первую букву, второй – вторую и т.д. Не забывайте о знаках препинания. Начали. Ну, а сейчас можно оценить, кто у нас вышел в победители. Спасибо, на этом игра закончена.

Игра «Сочиним историю»

Ход игры: Ведущий «Начинаем историю: «Жили-были …»«, следующий участник продолжает, и так далее по кругу. Когда очередь опять доходит до ведущего, он направляет сюжет истории, оттачивает его, делает более осмысленным, и игра продолжается. В конце проводится обсуждение, трудно ли было выполнять задание, следить за ходом сочинения истории.

Игра «Хоровод»

Ход игры: Участники встают в круг, берут друг друга за руки, смотрят друг другу в глаза, улыбаются.

**Занятие 23 «Я»**

Цель: Снятие напряжения среди участников, осознание себя.

Время – 40 минут.

Игра «Волшебное слово»

Ход игры: Ведущий напоминает участникам о важности некоторых «волшебных слов» и выражений типа: спасибо, пожалуйста, будте любезны, вы так любезны, вы такой замечательный. Участники по кругу должны приветствовать друг друга, используя те «волшебные слова», которые они вспомнили.

Время 4-5 минут.

Части моего «Я»

Материалы: Бумага, фломастеры.

Ведущий предлагает детям вспомнить, какими они были в разных случаях, в зависимости от обстоятельств (порой настолько непохожи на себя самих, будто это разные люди) как они, случается, внутренний диалог с собой и попытаться нарисовать эти разные черты своего «Я». Это можно сделать так, как получится, быть может, символически.

После выполнения задания участники в том числе, ведущий, по очереди показывая свои рисунки группе, рассказывают, что на них изображено. Дети обмениваются впечатлениями, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изобразили. Ведущий собирает рисунки с условием, что они не будут показаны никому из учеников или учителей.

Игра «Паровозик»

Ход игры: Дети строятся друг за другом, держась за плечи. Паровозик везет детей, преодолевая с вагончиками различные препятствия.

«Хоровод»

Ход игры: Участники встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и улыбаются.

**Занятие 24 «Ассоциации»**

Цель: Развитие внимания к поведению другого и способности к получению обратной связи.

Время – 40 минут.

Игра – тренинг «Таможня»

Ход игры: Ведущий: «Предлагаю попрактиковаться в наблюдательности, внимательном анализе поведения другого человека, умении понять его душевное состояние. Итак, наша группа – пассажиры, идущие на рейс самолета. Один из них – контрабандист. Он пытается вывезти из страны уникальное ювелирное изделие (в качестве «предмета контрабанды» используется реальный маленький предмет – булавка) «Итак, кто хочет быть таможенником?»

Взявший на себя эту роль выходит. Один из участников группы, по желанию, прячет у себя булавку, после чего впускают «таможенника». Мимо него по одному проходят «пассажиры», он пытается определить «Кто из них, привозит контрабанду». Чтобы облегчить задачу, ему представляют две или три  попытки. После того, как в роли «таможенника» побывали двое – трое участников, ведущий просит их рассказать, на что они ориентировались, определяя «контрабандиста».

Игра «Ассоциации»

Ход игры: Водящий (участники группы вызываются на эту роль добровольно) выходит, остальные участники группы загадывают кого-то из оставшихся. Водящий по ассоциациям должен отгадать того, кто загадан группой. Перед началом игры ведущий объясняет, что все вопросы водящего должны быть однотипны, – на что или на кого похож тот, кого загадали:

на какое время суток,

на какое время года,

на какую погоду,

на какой день недели,

на какой цвет радуги и т.д.

Следует особо напомнить, что задание нужно выполнять так, чтобы не задеть самолюбие, не оскорбить того, кто был задан.

«Хоровод»

Ход игры: Участники встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и улыбаются.

**Занятие 25 «Значимые люди»**

Цель: развитие представлений о ценности другого человека и способности выражать свое эмоциональное состояние.

Время – 40 минут.

Игра «Значимые люди»

Ход игры: Ведущий просит участников игры рассказать о тех самых значимых для них людях. Это могут быть не обязательно те, с кем он постоянно общается в настоящее время, но непременно те, кто значит для него больше, чем все остальные, кого он или она знал(а), кто для него дороже всех. Ведущий также рассказывает о значимых для него людях.

Ведущий просит участников группы строить рассказ по следующей схеме : кто они, чем значимы для вас, чем дороги, так же ли близки они ему теперь, если речь идет о прошлом, хотели бы они им что-нибудь сказать, будь у них такая возможность, прямо сейчас (например, есть невыраженное чувство благодарности) Если кому-то из участников группы действительно хотелось бы поговорить с дорогим ему человеком, можно использовать практикуемую в гештальптерапии технику «пустого стула».

Игра «Приветствие»

Ход игры: «Обмен приветствиями – это обмен человеческим теплом. Встречая человека, мы, прежде всего, встречаемся с ним взглядом и выражаем в той или иной форме, что мы рады существованию этого человека, рады, что он есть среди нас. Конечно, так происходит, если мы искренни в выражении своих чувств, если мы искрении в своем поведении. Давайте попробуем разные формы. Для этого каждый участник поприветствует всех присутствующих. Ведущий подходит к каждому участнику, и они обмениваются разными приветствиями. Это могут быть рукопожатия, объятия, похлопывание, восторженные восклицания, тихие многозначительные взгляды и др. «Подумайте, как лучше приветствовать нового партнера, что подходит именно для этого человека».

Затем проводится обсуждение того, как каждый участник чувствовал себя, легко ли было приветствовать, какие чувства он вкладывал в свое приветствие.

Игра «Список чувств»

Материалы: бумага, ручки.

Ход игры: Ведущий: «В жизни все мы испытываем различные чувства – положительные, отрицательные. Вспомните их названия. Запишите их в два столбика: слева – положительные, справа – отрицательные».

На выполнение задания дается 5 минут.

После этого ведущий просит подчеркнуть название самого приятного чувства среди первых и самого неприятного – среди вторых; спрашивает, сколько вспомнилось положительных, и сколько – отрицательных.

Данное задание имеет диагностическое значение. Благополучным признаком является преобладание количества названных положительных эмоций названо больше, ребенку требуется больше поддержки, ибо у него, возможно, большой негативный опыт межличностных отношений. В таких случаях можно спросить, в какой ситуации возникает то чувство, которое выделено как самое неприятное, а в какой – самое приятное.

Хоровод

Ход игры: Участники вступают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза, улыбаются.

**Занятие 26 «Спина к спине»**

Цель: развитие коммуникативных навыков, осознание различных черт характера и чувств.

Время: 40 минут

Игра «Спина к спине»

Ход игры: Ведущий говорит о том, что в группе имеется возможность получить опыт общения, недоступный в повседневной жизни.

Двое участников группы садятся спиной к спине друг к другу и стараются в таком положении в течении 3-5 минут поддерживать разговор. По окончании они делятся своими ощущениями.

Ведущий задает вопросы:

было ли это похоже на знакомые житейские ситуации (например, телефонный разговор), в чем отличия;

легко ли было вести разговор;

какой получается беседа – более откровенной или нет.

Игра «Монстр»

Ход игры: Ведущий: «Все мы признаем за собой разные недостатки. Представим себе, что в центре нашего круга стоит чучело – несимпатичное такое, вроде как ставят на огородах отпугивать птиц. Оно обладает всеми теми качествами, которые мы считаем своими недостатками. Так, если кто-то признает за собой некоторую слабость, он говорит: «Чучело какое-то» – и называет этот недостаток. Затем каждый из нас скажет, чем, вообще-то, неплохи те качества, которые были названы, но не про те качества, которые назвал сам, а про те, которые назвали у вашего чучела другие.

Ведущий записывает, что назвали участники, сам называет одну или несколько черт чучела. После того, как все участники высказались, ведущий показывает, что записал, а дети говорят, какие плюсы имеет то или иное качество.

Хоровод

Ход игры: Участники вступают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза, улыбаются.

**Занятие 27 «За что мы любим»**

Цель: Формирование положительных стратегий взаимодействия.

Время – 40 минут.

Игра «За что мы любим»

Ход игры: вступая во взаимодействие с окружающими, мы обычно обнаруживаем, что они нам нравятся или не нравятся. Как правило, эту оценку связываем с внутренними качествами человека. Давайте попробуем оценить, какие качества  в людях мы ценим, принимаем. Задание будет выполнено письменно. Выберите в группе человека, который по многим своим проявлениям очень нравится вам. Укажите пять качеств, которые вам особенно в этом человеке нравятся. И так, не указывая самого человека, укажите, пять качеств, которые вам особенно в нем нравятся. Начали! Ваше время вышло. Теперь, пожалуйста, по очереди прочитайте вашу характеристику, а мы попробуем определить, к какому человеку относится ваша характеристика. Пожалуйста, кто начинает?

Игра «Слепец и поводырь»

Ход игры: «Как важно в жизни доверять людям! Как часто этого не достает, и как много порой мы от этого теряем. Пожалуйста, все встаньте, закройте глаза и походите по комнате в разные стороны в течении нескольких минут. Так, хорошо. Теперь произвольно разбейтесь на пары. Один из вас закройте глаза, и другой водит его по комнате, дает возможность коснуться различных предметов, помогает избежать столкновения с другими парами, дает соответствующие пояснения по поводу их передвижения и т.п. Итак, один с открытыми глазами стоит впереди. Другой на расстоянии вытянутой руки, чуть касаясь спины впереди стоящего, встает с закрытыми глазами. Пожалуйста, начали. Хорошо, а теперь поменяйтесь ролями. Каждый должен пройти школу «доверия». Пожалуйста, начали. Хорошо, а теперь сядьте в круг, подумайте и скажите, кто чувствовал себя уверенно, надежно, у кого было желание полностью довериться партнеру? Пусть каждый оценит своего партнера, поднимая руку с нужным количеством пальцев, – оцениваем по пятибалльной системе. Ведомый подымает столько пальцев, сколько он считает нужным дать своему поводырю. Пожалуйста, продумайте вашу оценку, а ведущий оценит лучших поводырей.

«Хоровод»

Ход игры: Участники встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и улыбаются.

**Занятие 28 «Я не такой как все и это здорово!»**

Цель: Повышение представления о собственной значимости и о ценности другого человека, осознание проблем в отношениях с людьми.

Время: 40 минут.

Игра «Я не такой, как все, и все мы разные»

Ход игры: Детям предлагается в течение пяти минут с помощью цветных карандашей нарисовать, что такое радость. Подчеркивается, что рисунок может быть конкретным, абстрактным, каким угодно. После выполнения задания участники, в том числе ведущий, по очереди показывая свои рисунки группе, рассказывают, что на них изображено. Дети обмениваются впечатлениями, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изобразили. Ведущий просит ребят обратить внимание на различие в понимании и представлении понимания понятия «радости». Делается вывод о том, что каждый человек – особенный, неповторимый. Поэтому каждый человек незаменим, и это важное основание для того, чтобы он ощущал свою ценность.

Игра «Мой портрет в лучах солнца»

Ход игры: ведущий просит ответить на вопрос: «Почему я заслуживаю уважение?» – следующим образом: нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, что бы было как можно больше лучей. После выполнения задания участники по очереди, показывая свои рисунки, рассказывают о своих достоинствах.

«Хоровод»

Ход игры: Участники встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и улыбаются.

**Занятие 29 «Продолжить…»**

Цель: Осознание проблем в отношениях с людьми, активизация самосознания.

Время: 40 минут.

Игра «Продолжить»

Ход игры: «Детям предлагается список предложений, которые надо закончить с точки зрения того, какие, по их мнению, их видят окружающие:

Мне хорошо, когда …

Мне грустно, когда …

Я сержусь, когда …

Я боюсь, когда …

Я чувствую себя смелым, когда …

Затем по кругу дети зачитывают свои предложения, и ведется обсуждение, исходя из ответов, в каких ситуациях дети чаще чувствуют себя хорошо, им грустно и т.д.

Игра «Благодарность без слов»

Ход игры: участники разбиваются на пары по желанию. Пары выходят в центр круга, сначала один, а потом другой пытаются без помощи слов выразить чувство благодарности. Затем пары делятся впечатлениями, о том:

что чувствовал, выполняя это упражнение;

искренно или наиграно выглядело изображение благодарности партнером;

Понятно ли было, какое чувство изображал партнер.

«Хоровод»

Ход игры: Участники встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и улыбаются.

**Занятие 30 «Ласковые лапки»**

Цель: осознание мотивов межличностных отношений

Время: 40 минут.

«ЛАСКОВЫЕ ЛАПКИ» (И. В. Шевцова)

Цель        Снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым.

Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различно фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, 6ycины, вату и т. д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасался к руке, – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

**Занятие 31 «Сигналы»**

Цель: осознание мотивов межличностных отношений

Время: 40 минут.

«КРИЧАЛКИ-ШЕПТАЛКИ-МОЛЧАЛКИ» (И. В. Шевцова)

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

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

«ГВАЛТ»  (Е. В. Коротаева, 1997)

Цель:        Развитие концентрации внимания.

Один из участников (по желанию) становится водящим и выходит за дверь. Группа выбирает какую-либо фразу или строчку из известной всем песни, которую распределяют так: каждому участнику по одному слову. Затем входит водящий, и игроки все одновременно, хором, начинают громко повторять каждый свое слово. Водящий должен догадаться, что это за песня, собрав ее по словечку.

Желательно, чтобы до того как войдет водящий, каждый ребенок повторил вслух доставшееся ему слово.

**Занятие 32 «Разговор с самим собой»**

Цель: осознание мотивов межличностных отношений

Время: 40 минут

«МЕНЯЛКИ» (Автор неизвестен)

Цель: Развитие коммуникативных навыков, активизация детей.

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

«РАЗГОВОР С РУКАМИ» (И. В. Шевцова)

Цель:        Научить детей контролировать свои действия.

Если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложит ему оживить ладошки – нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Чего не любите?», «Какие вы?». Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2–3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

**Занятие 33 «Осознание собственных границ»**

*Цель:* исследование собственных границ и способа взаимодействия с окружающим миром.

* Упражнение «Ассоциации с погодой» – 5 минут. *Инструкция:* Для того чтобы нам узнать, кто с каким настроением пришел сегодня на занятие, давайте сейчас проассоциируем себя с погодой. Я сегодня как теплый весенний день, когда светит солнце, но еще не жарко, а только тепло и безветренно. Продолжите дальше по кругу.
* Упражнение «Осознавание собственных границ» – 30 минут. *Инструкция:* Сейчас возьмите листы формата А3, оставьте в центре место размером со свою ладонь, а вокруг нарисуйте мир, в котором вы живете. Это может быть все, что вас окружает, все, что вы считаете важным. Для рисования вы можете выбрать любые инструменты: краски, мелки, карандаши. Как вам захочется. На это вам дается 10 минут. *Когда эта работа будет выполнена, дается следующая часть инструкции:* А теперь в центре нарисуйте себя и то, как вы взаимодействуете с этим миром. На это вам дается 5 минут. *По окончании работы проводится обсуждение – 20-30 минут:*Теперь посмотрите на свой рисунок. Какие чувства он у вас вызывает? Что вам в нем нравится, а что нет? Чтобы вы сказали о человеке, который нарисовал такой рисунок? Подходит ли это высказывание к вам? *Обсуждение может взывать у некоторых участников сильные эмоциональные переживания. При этом важно поддержать их, помогая им выразить свои эмоции, и определить, с чем конкретно они связаны. Можно предложить им послушать отклики других членов группы, если в этом будет необходимость.*
* Психолог благодарит всех за работу и просит заполнить листы обратной связи – 5 минут.

**Занятие 34 «Фруктовые фантазии»**

*Цель:*освоение участниками группы техники Я-заявления.

* Упражнение «Ассоциации с фруктами» – 5 минут. *Инструкция:* Проассоциируйте себя, свое сегодняшнее настроение, с каким либо фруктом. Я сегодня похожа на спелое зеленое яблоко: ничего необычного, просто нормальное рабочее настроение. Продолжите по кругу.
* Теоретическая часть – 10 минут: На прошлом занятии мы с вами исследовали то, как мы взаимодействуем с окружающим нас миром. Многие из вас были недовольны тем, что у него получилось. Сегодня мы попробуем с вами разобраться в том, как происходит это взаимодействие и что надо уметь для того, чтобы оно проходило успешно.

Для того чтобы происходило взаимодействие, человеку необходимо отправить во внешнюю среду сообщение (или совершить какое-то действие). При этом сам человек становится отправителем сообщения, а среда его получателем. Когда сообщение получено, получатель посылает отправителю обратную связь (подтверждение, что сообщение получено или совершено действие). Это выглядит следующим образом *(схема чертится на доске или на листе, прикрепленном к пробковому стенду)*: