

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ КАЛУЖСКОЙ  
ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ОБНИНСКИЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ «МИЛОСЕРДИЕ»

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
ГБУ Калужской области  
ОЦСПСД «Милосердие»  
Протокол № 9 от 31.08.2020

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом Директора ГБУ Калужской  
Обнинский ЦСПСД «Милосердие»  
№ 279 от 31.08.2020  
Халиотина И.В.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
КОРРЕКЦИОННО - РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
социальной и психолого- педагогической направленности

**«Тропинка к своему Я»**

Составитель программы:  
Чайка Ю.С.,  
педагог - психолог

г. Обнинск

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Общая характеристика курса «Тропинка к своему Я».....	3
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Тропинка к своему Я».....	5
Календарно-тематический план.....	7
Список литературы.....	11
Приложение 1: Психологические возрастные нормы.....	12
Приложение 2: Содержание занятий.....	16

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа «Тропинка к своему я» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я» уроки психологии в начальной школе (1 – 4). – М.: Генезис, 2015г.

**Цель:** помочь младшим школьникам научиться понимать себя, взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями, найти свое место в школьной жизни.

### **Задачи:**

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей – установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

### **Принципы реализации программы:**

1. Принцип индивидуализации предполагает учёт возраста, учёт типа детско-родительских отношений, уровня общего состояния ребёнка.
2. Принцип доступности от уровня психологических особенностей ребёнка.
3. Принцип наглядности - демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игр подтверждает объяснение и помогает ребёнку их правильно выполнять.
4. Принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.
5. Принцип научности лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей старшего дошкольного возраста.
6. Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

### **Общая характеристика курса «Тропинка к своему Я»**

Начало обучения в школе – один из наиболее значимых моментов в жизни человека. В древности начало систематического обучения считалось периодом качественного изменения состояния, своеобразной точкой перехода к новому состоянию.

Сегодня же многие педагоги и родители недооценивают качественные изменения, происходящие в ребенке в период обучения в начальной школе. Гораздо больше внимания уделяют количественному накоплению знаний и умений детей. Однако именно качественные изменения очень важны для ребенка, они могут сыграть как позитивную, так и негативную роль, могут укрепить психологическое здоровье или же нарушить его. И если пробелы в знаниях можно впоследствии легко восполнить, то

возникшие психологические нарушения могут иметь стойкий характер, с трудом поддаваться коррекции.

Не все дети в школе попадают в ситуацию успеха в силу того, что набор критериев, по которым оцениваются действия детей, ограничен. А в ситуации стойкого длительного неуспеха ребенок может не только осознать свою неспособность «стать хорошим», но уже потерять к этому стремление.

Депривация потребности в признании может вызвать у младших школьников не только снижение самооценки, но и появление неадекватных защитных реакций. При активном типе поведения защита оборачивается агрессией к одушевленным и неодушевленным предметам, компенсацией в других видах деятельности. При пассивном типе появляются неуверенность в себе, стеснительность, лень, апатия, уход в фантазии или болезни – реальные или симулированные.

Кроме того, если ребенок воспринимает результаты учебы как единственные критерии собственной ценности, то малейшее снижение результатов учебы приводит к чувству неполноценности, которое может негативно повлиять на актуальную ситуацию ребенка и сформировать неблагоприятный жизненный сценарий.

С началом обучения у детей появляется сразу множество обязанностей: не опаздывать, сидеть спокойно, не разговаривать, не играть на уроках, не бегать, не кричать, выполнять домашние задания и т.п. Большинство школьных обязанностей, как правило, направлены на воспитание послушания и на сдерживание естественных потребностей в игре, в движении, в общении. Обязанности, касающиеся отношений между людьми, обычно осознаются значительно меньше. Впоследствии это может привести к формированию стойкого негативного отношения к школе в сочетании с потребностью полностью «раскрепощаться» на улице.

Основным условием психического развития ребенка является его собственная деятельность. Именно в активной мотивированной деятельности самого ребенка происходит формирование его личности. Причем это формирование происходит прежде всего под влиянием той деятельности, которая на данном этапе онтогенеза является ведущей, обуславливающей главные изменения в психических процессах в психологических особенностях личности ребенка. У детей младших школьников ведущей деятельностью является учебная деятельность.

Обучение играет ведущую роль в психическом развитии ребенка на всех возрастных этапах. «Процессы развития, - писал Л.С. Выготский, - не совпадают с процессом обучения... процессы развития идут вслед за процессами обучения, создающего зоны ближайшего развития».

Иными словами, обучение должно быть ориентировано на «зону ближайшего развития», которая определяется содержанием тех задач, с которыми ребенок еще не может справиться самостоятельно, но решает с помощью взрослого. Обучая ребенка чему-то новому, взрослый помогает ему решить ту самую задачу, к пониманию и овладению которой он уже готов, но самостоятельно с ней еще не справился.

Эффективность образования, а следовательно, и психического развития зависит от того, насколько средства, содержание, методы обучения и воспитания задают перспективу их дальнейшего развития.

Так как ведущей деятельностью дошкольников является игровая деятельность и смена на учебную деятельность, присущую младшим школьникам, происходит не вдруг и не сразу, то данная программа составлена с использованием игры и групповых форм работы с методиками арт-терапии и сказкотерапии.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Тропинка к своему Я»**

В результате изучения данного курса на ступени начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

В сфере личностных универсальных учебных действий будут сформированы внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации.

В сфере познавательных универсальных учебных действий выпускники научатся воспринимать и анализировать сообщения, тексты, овладеют действием моделирования, а также широким спектром логических действий и операций.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображать предметное содержание и условия деятельности в сообщениях, важнейшими компонентами которых являются тексты.

#### *Личностные универсальные учебные действия*

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;

- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм;

- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;

- установка на здоровый образ жизни;

#### *Выпускник получит возможность для формирования:*

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;

- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;

• эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

*Познавательные универсальные учебные действия*

Выпускник научится:

• осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

• строить сообщения

в устной и письменной форме;

• строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

• обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

*Выпускник получит возможность научиться:*

• осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет.

*Коммуникативные универсальные учебные действия*

Выпускник научится:

• адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;

• допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

• учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

• формулировать собственное мнение и позицию;

• договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

• строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

• задавать вопросы;

• контролировать действия партнёра.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

• учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

• понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

• аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

• продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;

• с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

• задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

• осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

• адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

**Календарно-тематический план:**

№	Дата	Тема урока	Характеристика деятельности учащихся, цель занятия
	План		
1	1 неделя Сентября/ 2 неделя марта	Введение в мир психологии <b>Входящая диагностика</b>	<b>Познакомить детей с миром психологии. Создание безопасной обстановки. Принятие правил. Карта сети социал. контактов, тест Люшера, проективные методики «Семья», «ДДЧ».</b>
	2	Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Омивиста)
3	2 неделя Сентября /3 неделя марта	<b>«Знакомство. Я умею управлять собой»</b>	<b>Игры на знакомство. Беседа на тему: Кто такой дрессировщик, и почему он может управлять животными?», «Нужно ли ученику умение управлять собой?» Упражнения: «Я умею управлять собой», «Умею остановиться», «Умею выполнять требования взрослых» Творческая работа «Рисунок имени»</b>
		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Омивиста)
5	3 неделя Сентября /4 неделя марта	<b>«Я умею преодолевать трудности»</b>	<b>Разминка «Ролевая гимнастика». Рассказ о подвиге адмирала Ф.Ф. Ушакова. Обсуждение. Упражнения: «Вспомни и сделай», «Сумей понять». Графический диктант</b>
		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения: «Вспомни и сделай», «Вопрос», «Тихо». Работа со сказкой «Лопух и одуванчик». Обсуждение.)
7	4 неделя Сентября /5 неделя марта	<b>Тема «Я умею слушать других»</b>	<b>Разминка «Ролевая гимнастика». История про альпинистов. Обсуждение. Упражнения: «Я умею справляться с трудностями», «Запомни ответ», «Диалог». Творческая работа «Общий рисунок». Работа со сказкой «Муравьишка Гришка». Обсуждение</b>
		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Омивиста)
9	1 неделя Октября /1 неделя апреля	<b>«Я умею учиться у ошибки»</b>	<b>Разминка «Противоположности». Работа со сказкой «Ошибка и Неошибка». Обсуждение. Творческая работа по сказке «Чему может научить ошибка?» Графический диктант Работа со сказкой «Коля и Солнечный Зайчик». Обсуждение.</b>
		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Омивиста)
10		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Омивиста)

11	2 неделя Октября	<b>«Я умею быть доброжелательным»</b>	<b>Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнение: четыре испытания. Графический диктант</b>
12	/2 неделя апреля	Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (Разминка «Ролевая гимнастика». Работа со сказкой. Обсуждение.)
13	3 неделя Октября /3 неделя апреля	<b>«Я доброжелательный»</b>	<b>Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения: «Кому письмо?», «Качества доброжелательного человека», «Зачем нужны качества?», «Ищем хорошее качество, благодарим, извиняемся», «Желаем добра». Работа со сказкой «Сережа – Серый Волк». Обсуждение</b>
14		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Омивиста)
15	4 неделя Октября /4 неделя апреля	<b>«Я умею быть ласковым»</b>	<b>Разминка «Ролевая гимнастика». Работа со сказкой «История про Павлика». Обсуждение. Упражнения: «Ласковый взгляд», «Ласковое прикосновение», «Ласковые слова и интонация». Работа со сказкой «Волчонок Сеня». Обсуждение</b>
16		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Омивиста)
17	5 неделя Октября /5 неделя апреля	<b>«Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими»</b>	<b>Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения: «Что между странами?», «Как страны общаются?», «Общий рассказ». Графический диктант</b>
18		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (Разминка «Ролевая гимнастика». Работа со сказкой. Обсуждение. Творческая работа «Нарисуй страну»)
19	2 неделя Ноября /2 неделя мая	<b>«Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого»</b>	<b>Разминка «Ролевая гимнастика». Работа со сказкой. Обсуждение. Упражнения: «Кто умеет слышать мнение другого?», «Оружие для защиты». Графический диктант</b>
20		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Омивиста)
21	3 неделя ноября /3 неделя мая	<b>«Я учусь решать конфликты»</b>	<b>Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения: «Придумай конфликт», «Инсценировка конфликта». Графический диктант</b>
22		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (Разминка «Почему подрались дети», «Испугаем по-разному». Работа со сказкой. Обсуждение. Упражнение: «Это конфликт?» («Инсценируем конфликт», «Конфликт»)
23	4 неделя ноября /4 неделя мая	<b>«Радость. Что такое мимика?»</b>	<b>Разминка «Зайчик рассмеялся – зайчик испугался». «Раз, два, три, позу за мной повтори». Упражнения: «Закончи предложения». «Зоопарк». Творческая работа «Рисунок радости»</b>

24		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Омивиста)
25	5 неделя ноября /5 неделя мая	<b>«Радость. Что такое жесты?»</b> <b><u>Промежуточная диагностика</u></b>	<b>Упражнения: «Радость можно выразить жестом», «Передай сообщение».</b> Графический диктант <b>Личностный опросник Леонгарда-Шмишека/тест Кеттелла, тест на интеллект Равена, тест исследования самооценки «Лесенка», тест тревожности Амэн, Опросник агрессивности Басса-Дарки.</b>
26		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Омивиста)
27	2 неделя декабря /1 неделя июня	<b>«Радость. Как ее доставить другому человеку?»</b>	<b>Разминка «Угадай, где я иду?» Упражнения: «Как доставить радость другому человеку?», «Собираем добрые слова», «Скажи мишке добрые слова»</b> <b>Графический диктант</b>
28		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Омивиста)
29	3 неделя декабря /2 неделя июня	<b>«Радость Можно передать прикосновением</b>	<b>Разминка «Муха», «Превратись в животное», «Фотоохота», кричалка «Ура успешной фотоохоте!».</b> Упражнения: <b>«Радость можно передать прикосновением», «Котенок». Работа со сказкой «О муравьишке, который пошел в школу». Обсуждение</b>
30		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Омивиста)
31	4 неделя декабря /3 неделя июня	<b>«Грусть»</b>	<b>Разминка «Покажи профессию», «Скажи да и нет».</b> <b>Упражнения: «Закончи предложение», «Грустные ситуации», «Котенок загрустил». Работа со сказкой «Сказка по котенка Ваську». Обсуждение)</b>
32		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Омивиста)
33	5 неделя декабря /4 неделя июня	<b>«Страх. Как его преодолеть»</b>	<b>Разминка «Дотронься до...». «Неопределенные фигуры». Упражнения: «Мысленная картинка», «Покажи страшилку». «Конкурс пугалок», «Чужие рисунки», «Закончи предложение».</b> <b>Работа со сказкой «Девочка с мышкой». Творческая работа. Рисунок по иллюстрациям.</b>
34		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (Разминка «Дотронься до...»)Упражнения: <b>«Мысленная картинка», «Покажи страшилку».Работа со сказкой</b>

			«Темноландия». Творческая работа. Рисунок по иллюстрациям))
35	6 неделя декабря /1 неделя июля	«Гнев. С какими чувствами он дружит?»	Разминка «Попугай», «Покажи дневник маме». Работа со сказкой «Как ромашки с васильками поссорились». Обсуждение и творческая работа по сказке
36		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (Разминка «Художник», «Попугай». Работа со сказкой «О мальчике Сереже, который всего боялся, и потому дрался». Обсуждение. Творческая работа)
37	2 неделя января /2 неделя июля	«Гнев и его польза»	Разминка «Черная рука – белая рука», «Разозлились – одумались», «Поссорились – помирились». Упражнение: «Закончи предложение» Работа со сказкой «О путнике и его беде». Обсуждение Творческая работа по итогам сказки
38		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Омивиста)
39	3 неделя января /3 неделя июля	«Обида»	Разминка «Пусть всегда будет!», «Весеннее настроение». Упражнения: «Закончи предложение», «Напрасная обида». Работа со сказкой «Обида». Обсуждение и творческая работа по сказке
40		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (Разминка «Массаж чувствами», «Пусть всегда будет!». Упражнения: «Закончи предложение», «Какая у меня обида». Работа со сказкой «Обида». Обсуждение и творческая работа по сказке)
41	4 неделя января /4 неделя июля	«Мы испытываем разные чувства»	Разминка «Попугай», «Покажи дневник маме», «Шурум - бурум», «Море волнуется», «Волны». «Реши пример», «Кто сегодня чувствовал...» «Мячик». Упражнение: «Закончи предложение». Групповая работа «Ожившее чувство». Творческая работа «Рисунок чувств»
42		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Омивиста)
43	5 неделя января /5 неделя июля	«Понимаем чувства другого»	Разминка «Мячик», «Лишнее слово». Упражнения: «Я тебя понимаю», «Сочини рассказ», «Общая радость». Графический диктант.
44		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Омивиста)
45	2 неделя февраля /2 неделя августа	«Каждый человек уникален»	Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка», «Джунгли», «Кто тебя позвал». Упражнение: «Звездочка» Работа со сказкой «Цветок по имени Незабудка». Обсуждение и творческая работа по сказке

46		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Омивиста)
47	3 неделя февраля	<b>«Какой Я?»</b>	<b>Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая разгадка». Упражнение: «Цыганка». Графический диктант.</b>
48	/3 неделя августа	Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Омивиста)
49	4 неделя февраля	<b>«Какой Я?» (продолжение)</b>	<b>Разминка «Психологическая разгадка», «Холодно – горячо». Работа со сказкой «Сказка про дружбу». Обсуждение и творческая работа по сказке</b>
50	/4 неделя августа	<b><u>Заключительная диагностика</u></b>	<b>Тест Люшера, методика САН, тест тревожности Амен</b>
51	5 неделя февраля	<b>Арт-терапия</b>	<b>«Пластилиновое чувство», «Палитра чувства».</b>
52	/5 неделя августа	<b>Кинотерапия</b>	Подведение итогов цикла. Просмотр и обсуждение фильма «Там, где живут чудовища»

## Список литературы

1. Федеральный государственный стандарт начального общего образования
2. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1 – 4). М., 2015.
3. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. М., 2006.
4. Жизненные навыки / Под. ред. С.В. Кривцовой. М., 2002. Панфилова М.А. Игротерапия общения. М., 2000.
5. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли: пособие для учителя / А.Г. Асмолов (и др); под ред. А.Г. Асмолова. М., 2010.
6. Мухина В.С. Детская психология. М., 1997.
7. Никифорова В.В. «Графические диктанты». М., 2012.
8. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под. ред. И.В. Дубровиной. Екатеринбург, 2000.
9. Практическая психология образования / Под. ред. И.В. Дубровиной. М., 1998.

## Психологические возрастные нормы

### 1 класс

Какова же специфика проблем первоклассника? Главная их особенность — первичное осознание позиции школьника прежде всего через новые обязанности, которые ребенок учится выполнять. Присутствует острое желание быть успешным в учебе, а для ребенка это означает то же, что быть хорошим и любимым. Это наглядно выявляется при беседах с родителями в начале первого года обучения. Содержание родительских жалоб в это время обычно сводится к тому, что ребенок неряшливо пишет, не старается, либо старается, но тем не менее у него многое не получается. Ему трудно жить в атмосфере постоянной требовательности и контроля, он нуждается в помощи родителей при выполнении домашних заданий, во всяком случае, в присутствии взрослых. При этом родителям приходится жертвовать личным временем и досугом, мало времени остается для обычных домашних дел. Переход ребенка в школу часто превращается в настоящее испытание для любящих родителей.

А сами первоклассники? Они быстро утрачивают праздничное настроение Первого сентября, школьные уроки тяготят их, они жалуются на трудности и скуку. Дети с нетерпением ждут звонка на перемену, когда можно переключиться на привычные игры и общение со сверстниками. Первые дни в школе требуют целенаправленной работы по формированию установки на преодоление школьных трудностей и способности получать удовлетворение от процесса познания. Ребенок убежден в том, что у него должно все получаться хорошо, поэтому сильно переживает свои неудачи, не всегда понимая их причины. Поэтому на групповых психологических занятиях значительное место отводится заданиям, в которых каждый ребенок вне зависимости от учебных успехов чувствует собственную ценность и значимость.

Ребенок лучше всего запоминает информацию, когда не только слышит ее, но и видит ее наглядное отображение, имеет возможность потрогать изучаемый объект. Внимание и память пока еще в основном произвольны, то есть для концентрации ребенку требуется внешняя помощь (интересные картинки, звуковые сигналы, игровые ситуации). В силу этого отвлекаемость на занятиях довольно высока.

В групповые занятия должны включаться игровые и двигательные задания. Первоклассники еще не могут контролировать свои действия (например, проверить наличие ошибок в написанном тексте). Поэтому главной задачей занятий становится содействие развитию рефлексии учащихся, помощь в осознании ими своих эмоциональных состояний.

Учебная деятельность более эффективна в условиях игры, при наличии элементов соревнования. Исходя из этого, предлагаемая программа психологических занятий уделяет серьезное внимание способам формирования учебной установки в близких и доступных детям формах, прежде всего — в форме игры и сказок. Через игровые роли и сказочные образы дети получают возможность осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления. Ситуации, в которые попадают герои сказок, проецируются на реальные школьные проблемы, ребенок получает возможность посмотреть на них со стороны и в то же время идентифицировать проблемы героя с собственными. В результате к концу первого года обучения дети привыкают адекватно анализировать свои проблемы.

Для первоклассников самой значимой фигурой становится учитель. Его похвала или порицание часто более важны, чем тот же отзыв, полученный от родителей. Детям кажется, что они занимают центральное место в жизни педагога, что все его беды и радости связаны только со школой и с ними. Поэтому полезно включать в занятия задания, которые дают возможность понять, что радовать и огорчать учителя могут не

только их успехи или дисциплина на уроке, но и чтение книг, к примеру, или общение с собственными детьми. Это поможет учащимся справиться с возможным страхом перед учителем.

Другая важная задача в работе с первоклассниками — установление атмосферы дружелюбия. Нужно учитывать, что большинство детей растут в атмосфере домашнего тепла и внимания и приходят в школу от любящих родителей, бабушек и дедушек. Те же, кто посещал детский сад, страдают от смены привычного окружения, от утраты налаженных дружеских контактов. В классе вокруг них много ровесников, но они все чужие, и общение нужно выстраивать заново, а далеко не каждый ребенок легко устанавливает новые привязанности.

Исходя из этого, нам кажется, что первой темой, изучаемой на занятиях по психологии, должна быть тема «Я — школьник», которая включает занятия, посвященные знакомству со школой, с учениками своего класса, привыканию к требованиям обучения. Вторая тема — «Мои чувства» — помогает детям научиться понимать и контролировать свои эмоциональные состояния. В целом за первый год обучения ребенок делает огромные шаги не только в интеллектуальном развитии, но и в адаптации к незнакомому, первоначально чужому миру школы. Миру, в котором ему предстоит прожить 11 важнейших (с точки зрения становления личности) лет своей жизни.

Следует иметь в виду, что в случае эмоциональной усталости у ребенка может проявляться «детское» поведение: плач, капризы, желание телесных контактов. При появлении таких симптомов следует разрешить ребенку не включаться в занятие, а тихонько порисовать.

## **2 класс**

Второклассник начинает учиться в совершенно ином настроении, нежели год назад. Он уже привык к своему новому статусу, к школьным обязанностям, у него сформировался образ хорошего ученика.

В течение второго учебного года дети должны получить довольно полное представление о своих индивидуальных способностях и возможностях, о собственных достоинствах и недостатках.

Во втором классе происходит активное освоение учебной деятельности. Ребенок, побуждаемый взрослыми, начинает оценивать причины своих достижений и неудач, то есть развивает познавательную рефлексивность. По-прежнему сохраняется острое желание быть успешным в учебе, «быть хорошим, любимым», у некоторых детей появляется тенденция к снижению самооценки. Она может закрепляться, если ребенок считает, что родителей сильно огорчают его неудачи. Поэтому особое значение приобретает тема «Качества», в процессе освоения которой учащиеся получают возможность исследовать себя, узнают, что все люди имеют те или иные недостатки.

Вследствие развития умения действовать по образцу у некоторых детей снижаются творческие способности, исчезает стремление фантазировать. Чтобы предотвратить это, в занятия включено много творческих заданий.

Основное внимание второклассников начинает постепенно смещаться с учебной деятельности на отношения, которые в ней проявляются: с педагогами, родителями, сверстниками. Поэтому на занятиях большое внимание уделяется именно формированию взаимоотношений, основанных на любви, сердечности и возможности не только принимать что-либо от людей, но и отдавать им. По сути, это первые шаги на пути взросления, который характеризуется наличием гармонии в стремлении принимать и отдавать.

### 3 класс

К началу третьего класса у ребенка уже четко сформирован отчетливый образ хорошего ученика, он ясно представляет себе, что надо делать, чтобы соответствовать этому образу, однако в результате в какой-то степени утрачивается детская непосредственность, индивидуальные особенности ребенка несколько стираются, снижаются творческие возможности. Все это ослабляет контакт с той ванной составляющей личности, которую психологи называют «внутренним ребенком».

Взрослые в этот период обычно удовлетворенно отмечают стабильную способность детей выполнять стандартные задания, умение действовать по образцу. Но, как правило, они не замечают, что эти качества утверждаются в ребенке за счет обеднения фантазии, снижения изобретательности, оригинальности восприятия. Родители, педагоги и психологи констатируют уровень развития мышления, памяти, внимания детей, упуская из виду упадок воображения, снижение творческих способностей. Однако это – явление временное и обратимое, если вовремя начать работу по актуализации творческих способностей детей. Поэтому важнейшей темой психологических занятий в третьем классе становится тема «Я-фантазер», в ходе проработки которой можно «реанимировать фантазию», утвердить ее ценность в глазах детей и взрослых.

Другая важная особенность этого возраста – качественные изменения во взаимоотношениях детей со значимыми взрослыми – учителем и родителями. К этому времени учитель в сознании детей во многом утрачивает свой идеальный образ. Дети начинают смотреть на него более реалистично, однако при этом «идеал» может полностью разрушиться, уступив место пренебрежительному отношению, своеобразному «нигилизму». Внутренне отдаление от авторитета учителя может вызвать страх перед ним либо злость и обиду. Поэтому усилия психолога должны быть направлены на то, чтобы поддержать в ребенке реальный образ учителя, не снижая при этом его ценности.

Сходный процесс идет и в отношении родителей. Дети должны научиться воспринимать их как живых людей со своими достоинствами и недостатками, не переставая любить. Ребенок привыкает к тому, что самые близкие люди имеют право иногда уставать или сердиться, могут порой допустить несправедливость, нечаянно обидеть, быть невнимательным. Но при этом они любят ребенка не меньше, чем в благоприятные моменты. Ведь они, как правило, способны вовремя простить ребенка и сами попросить прощения. Дети тоже понемногу учатся налаживать отношения, делать шаги навстречу близким людям при трудностях в общении, дорожить ценностью установившихся привязанностей.

Важной темой остается и тема взаимоотношений со сверстниками, дружбы и сотрудничества в классе. Отношения с друзьями в этот период становятся более значимыми, нежели в первые два школьные года, меньше зависят от оценок учителя и школьных успехов. Самооценка ребенка теперь в большей степени строится на отношениях с друзьями. Занятия на тему дружбы неизменно вызывают у третьеклассников живой интерес и воодушевление.

К окончанию третьего учебного года дети способны брать на себя роль ведущего в знакомых психологических играх и упражнениях, быть внимательным к остальным участникам, уметь договариваться с ними об условиях игры, давать внятные инструкции, контролировать ход выполнения заданий. Взрослый ведущий старается провести через лидерские роли как можно больше детей группы, чтобы каждый ощутил психологическую разницу между положениями лидера и исполнителя на самом себе.

### **4 класс**

Главная особенность четвероклассников – появление глубокого интереса к своему внутреннему миру и интереса к общению со сверстниками. Они легко включаются в беседы о прошлом и будущем, пытаются анализировать происходящие в них изменения, размышляют о своих способностях и возможностях. Теперь для них важны не столько успехи в учебе, сколько признание окружающими их внутренней ценности и

уникальности. Поэтому целый ряд занятий посвящен обсуждению вопросов взаимоотношений в классе.

Самое важное свойство этого возраста – особая открытость души. Дети не только легко и доверчиво впускают взрослых в свой внутренний мир, но нередко и сами приглашают их туда. Однако взрослые должны помнить, что это последний возрастной период, когда ребенок настолько открыт.

Особое место занимают занятия, связанные с обсуждением близкого и отдаленного будущего. Наблюдая за трудной жизнью родителей, подростки понимают, что постепенно выходят из детского возраста, и, это может порождать страх взросления. Поэтому дополнительными задачами этих занятия является снятие тревоги и побуждение к учебной активности.

## СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

## ЗАНЯТИЕ 1

## ЗНАКОМСТВО. ПРАВИЛА. ВВЕДЕНИЕ В МИР ПСИХОЛОГИИ

**Цель:** содействовать осознанию позиции школьника;  
способствовать формированию дружеских отношений в классе;  
развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях.

**УУД:** Р Ориентируются на образец и правило выполнения действия  
П Выделяют и формулируют познавательную цель с помощью учителя  
К Слушают и понимают речь других ребят  
Л Формируют положительное отношение к школе.

**Введение**

Ведущий проводит беседу о том, что такое психология и зачем она нужна человеку. Он показывает детям цветок и спрашивает у них, как вырастает такой цветок и что для этого нужно. Из ответов детей он делает вывод, что большой красивый цветок вырастает из маленького семечка. А для того чтобы он вырос большим, красивым, радовал окружающих, ему необходимы дождик и солнышко. Так же и у людей. Чтобы из мальчика или девочки вырос красивый, умный, счастливый и здоровый взрослый, ему необходимы тепло, поддержка, а также умение понимать себя и других людей.

Психология изучает мысли и чувства людей. Для чего это необходимо знать? Для того чтобы научиться понимать себя и окружающих, уметь жить дружно и весело, помогать друг другу.

**Основное содержание занятия**

«**Знакомство**». Дети кидают друг другу мячик, называя перед броском свое имя, а затем по сигналу ведущего — имя того, кому бросают мячик.

«**Имя оживает**». Участники представляют себе Страну Имен, в которой все имена превратились в животных (растения). Придумывают, в какое животное (растение) могло бы превратиться их собственное имя.

«**Ласковое имя**». Ведущий предлагает на занятиях психологией называть друг друга ласково. Каждое имя можно сделать ласковым. Дети должны придумать разные варианты ласкового обращения к каждому участнику.

«**Рисунок имени**». Дети представляют себе, что они стали известными людьми: мореплавателем или врачом, ученым или писателем. За большие заслуги перед людьми каждому уже при жизни решено поставить памятник. На нем следует написать имя героя и украсить его интересными рисунками. Дети придумывают рисунки к своим именам, описывают их устно, а затем выполняют их в альбомах, рядом с красиво написанным именем. (Если ребенок еще не умеет писать, ему помогает ведущий.)

**Комментарии для Ведущего**

Мы полагаем, что главная задача первого занятия — суметь, с одной стороны, войти в контакт с детьми, создать атмосферу безопасности и принятия, подчеркнуть отличие занятий психологией от уроков, а с другой — установить необходимые границы. По нашим наблюдениям, начинающему ведущему найти баланс между спонтанностью, открытостью и необходимостью соблюдения норм особенно сложно. Ведущий, работающий в русле гуманистической психологии, начинает «активно любить детей» и часто переходит на либерально попустительский стиль ведения занятий. Следствием этого может быть потеря позиции ведущего, а иногда и агрессия со стороны детей.

## ЗАНЯТИЕ 2.

### ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста).

## ЗАНЯТИЕ 3.

### «ЗНАКОМСТВО. Я УМЕЮ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ»

*Цели:* сфокусировать внимание учащихся на важнейших умениях, которые необходимо освоить в адаптационный период; мотивировать учащихся к развитию силы воли и самоконтроля.

*Универсальные учебные действия:*

*Регулятивные:* Ориентируются на образец и правило выполнения действия

*Познавательные:* Выделяют и формулируют познавательную цель с помощью учителя

*Коммуникативные:* Слушают и понимают речь других ребят

*Личностные:* Формируют положительное отношение к школе

#### Ход занятия.

Ведущий проводит беседу о том, что такое психология и зачем она нужна человеку. Он показывает детям цветок и спрашивает у них, как вырастает такой цветок и что для этого нужно. Из ответов детей он делает вывод, что большой красивый цветок вырастает из маленького семечка. А для того чтобы он вырос большим, красивым, радовал окружающих, ему необходимы дождик и солнышко. Так же и у людей. Чтобы из мальчика или девочки вырос красивый, умный, счастливый и здоровый взрослый, ему необходимы тепло, поддержка, а также умение понимать себя и других людей.

Психология изучает мысли и чувства людей. Для чего это необходимо знать? Для того чтобы научиться понимать себя и окружающих, уметь жить дружно и весело, помогать друг другу.

**Основное содержание занятия**

**Упражнения:**

**«Знакомство».**

Дети кидают друг другу мячик, называя перед броском свое имя, а затем по сигналу ведущего — имя того, кому бросают мячик.

**Беседа:**

**«Кто такой дрессировщик, и почему он может управлять животными?»**

Ведущий спрашивает ребят, бывали ли они в цирке и видели ли какие-либо номера с участием дрессировщика. Несколько учащихся он просит рассказать о своих впечатлениях. Затем предлагает им подумать, в чем состоит секрет того, что животные слушаются дрессировщика, ведь физически он намного слабее их. Можно пересказать детям отрывок из книги Л. Давыдычева «Лелишна из третьего подъезда», в котором рассказывается о дрессировщике.

*Выступление дрессировщика занимало все третье отделение. Зрителям оно очень нравилось. Им было немного жутко. Совсем рядом – свирепые львы и огромные львицы. А когда звери раскрывали пасти, видно было каждый зубище. Но с лица дрессировщика не сходила улыбка.*

*Публика ахала и охала. То замирала от страха и восхищения, то восторженно шумела. Львы, конечно, слушались укротителя, но со злобой и неохотой. Казалось, что вот-вот кто-нибудь из них взревет и бросится на него. Бросались, замахивались лапой, но потом исполняли то, что от них требовали.*

*В заключение дрессировщик сделал из львов живой ковер и прилег на них отдохнуть. Один лев вдруг раскрыл пасть, но дрессировщик потрепал его по густой шерсти, и он успокоился.*

*Жалко было покидать цирк.*

После этого дети отвечают на вопросы. Боялся ли дрессировщик?

Показывал ли он свои чувства животным?

Трудно ли ему было сохранять улыбку?

Что могло бы произойти, если бы он показал свой страх?

Чего ему на самом деле хотелось, когда лев разинул пасть? (Убежать со сцены)

Трудно ли ему было сдерживать свои желания и делать то, что нужно для работы со львами?

Можно ли сказать, что дрессировщик умел управлять своими чувствами и поведением, т.е. управлять собой?

Обсуждая отрывок, ведущий подводит учащихся к выводу, что главный секрет дрессировщика – в умении управлять собой.

Ведущий просит учащихся подумать, в каких профессиях и почему нужно уметь управлять собой. Подводит их к тому, что умение управлять собой необходимо в любом деле.

**«Нужно ли ученику умение управлять собой?»**

Учащимся предлагают подумать, как умение управлять собой проявляется у школьника, а для этого закончить следующее предложение:

«Если ученик умеет управлять собой, то он умеет... (*быстро успокаиваться, переставать смеяться, настраиваться на урок, не обращать внимания на выкрики окружающих, делать то, что нужно, а не то, что хочется, и т.п.*)».

Делается вывод, что такой ученик умеет сдерживаться и выполнять учебные требования взрослых.

Можно спросить учащихся, трудно ли всегда управлять собой и что может помешать этому, а что помочь.

## ЗАНЯТИЕ 4.

### ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

**Релаксационное занятие (сказкотерапия: сказка «Я умею управлять собой»)**

Ведущий пересказывает отрывок из книги Л. Давыдычева.

*Однажды Виктора пригласил в цирк знакомый дрессировщик. Он провел его за кулисы (следует спросить, понимают ли дети, о чем идет речь) и попросил подождать. А сам пошел готовиться к выступлению. Но случилось непредвиденное. Засмотревшись на клетку с обезьянками, Виктор шагнул в железный коридор. Не заметил этого и продолжал шагать по нему дальше. А это был коридор, по которому львы выходили из своей клетки на сцену. В это время рабочие подкатили к железному коридору клетку. Подняли дверцу. И лев по знакомой дороге побежал на арену. Тут только сообразив, что произошло, завизжал фокусник, который был рядом. Виктор обернулся и увидел льва. Раскинув руки, он замер. Лев остановился. Рыкнул. Тут подбежали рабочие, вооруженные шестами с железными наконечниками, преградили ему дорогу и пытались заставить повернуть обратно. Но удары только злили зверя. Он повернулся к мальчику, но тот не шевелился. Это озадачило зверя. Если бы Виктор повернулся к нему спиной и побежал, лев стрелой бросился бы на него. Но мальчик не двигался. И льву стало ясно – маленький человечек его не боится. Пока лев размышлял, в коридор вбежал дрессировщик и загнал льва обратно в клетку.*

Ведущий спрашивает ребят, умел ли Виктор управлять собой и в чем это проявлялось. Затем он интересуется, хотят ли они уметь управлять собой. Получив их согласие, ведущий раздает каждому ребенку по Рабочей тетради и просит рассмотреть рисунок со львами и дрессировщиком из первого занятия. (РТ Занятие №1 стр.6-8)

**«Умею остановиться»**

Ведущий предлагает ребятам начать громко произносить звук «а» с того момента, как он подбросит в воздух лист бумаги, и мгновенно остановиться, когда лист коснется стола (бросать надо над столом). В другом варианте он предлагает им по хлопку начать крутиться за партами и по сигналу «сели тихо» (произносится шепотом) красиво сесть и замереть на месте.

#### **«Умею выполнять требования взрослых»**

Ведущий предлагает учащимся в парах выполнить задание по сложной инструкции. Остальные определяют, кто из участников выполнил инструкцию правильно. Ученики начинают действовать, предварительно прослушав инструкцию.

«Подойдите к доске, возьмите мел в левую руку, нарисуйте три точки и один крестик, после этого тихо сядьте на свое место».

«Подойдите к двери, два раза постучите по ней тихо, три раза подпрыгните, один раз мяукните, потом тихо сядьте на свое место».

В более сложном варианте инструкцию можно давать шепотом.

#### **«Рисунок имени».**

Дети представляют себе, что они стали известными людьми: мореплавателем или врачом, ученым или писателем. За большие заслуги перед людьми каждому уже при жизни решено поставить памятник. На нем следует написать имя героя и украсить его интересными рисунками. Дети придумывают рисунки к своим именам, описывают их устно, а затем выполняют их в альбомах, рядом с красиво написанным именем. (Если ребенок еще не умеет писать, ему помогает ведущий).

В конце занятия ведущий объявляет ребятам, что они прошли испытания на умение управлять собой. Теперь они могут приклеить наклейку в Рабочей тетради на Гору Радости Знаний.

Комментарии для Ведущего: Мы полагаем, что главная задача первого занятия — суметь, с одной стороны, войти в контакт с детьми, создать атмосферу безопасности и принятия, подчеркнуть отличие занятий психологией от уроков, а с другой — установить необходимые границы. По нашим наблюдениям, начинающему ведущему найти баланс между спонтанностью, открытостью и необходимостью соблюдения норм особенно сложно. Ведущий, работающий в русле гуманистической психологии, начинает «активно любить детей» и часто переходит на либерально попустительский стиль ведения занятий. Следствием этого может быть потеря позиции ведущего, а иногда и агрессия со стороны детей.

## **ЗАНЯТИЕ 5.**

### **«Я УМЕЮ ПРЕОДОЛЕВАТЬ ТРУДНОСТИ»**

**Цель:** сфокусировать внимание учащихся на важнейших умениях, которые необходимо освоить в адаптационный период.

**Материалы:** - альбом; - цветные карандаши; - клей-карандаш; - шаблон - круг; - маленький мягкий мяч, флешка с музыкой.

1. **Приветствие.**  
-Здравствуйте ребята.

**1. Приветствие. Упражнение «Солнечный зайчик».** Цель: снятие напряжения мышц лица. Взрослый говорит: «Хочешь поиграть с солнечным зайчиком? Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щёчках, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот — погладь животик. Солнечный зайчик

не озорник, он любит тебя, подружись с ним. Отлично! Мы подружились с солнечным зайчиком, глубоко вздохнём и улыбнёмся друг другу»

**2. Упражнение «Море волнуется».** Ведущий предлагает ребятам вспомнить основную мысль прошлого занятия и выполнить задание. Ведущий: Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура замри. Ребята в это время раскачиваются, кружатся, при слове «замри», замирают, изображая любой предмет или животное.

**3. Упражнение «Умею остановиться».** Ведущий предлагает ребятам начинать громко произносить звук «а» с того момента, как он подбросит в воздух лист бумаги, и мгновенно остановиться, когда лист коснется стола (бросать надо над столом). В другом варианте он предлагает им по хлопку начать крутиться за партами и по сигналу «сели тихо» (произносится шепотом) красиво сесть и замереть на месте.

**4. Упражнение «Я умею справляться с трудностями».**

**Рассказ о подвиге адмирала Ушакова** /звучит музыка – шум моря/

Ведущий рассказывает учащимся о подвиге адмирала Ушакова. Флоту под командованием адмирала Ушакова нужно было выполнить очень трудную задачу: победить турецкий флот. Шла русско-турецкая война. По русским кораблям стреляли турецкие береговые пушки и пушки с турецких кораблей. Русских кораблей было меньше, чем турецких. Матросам было трудно и страшно, что они проиграют битву. Но они все равно продолжали сражаться и победили. Ушаков стал героем России, и его именем назвали орден.

Будущий адмирал родился 13 февраля 1744 г. в селе Бурнаково (ныне Тутаевский район Ярославской области), в небогатой дворянской семье.

Влечение к морю зародилось в душе мальчика под влиянием рассказов старика-односельчанина, служившего канониром еще в петровском флоте. Шестнадцатилетнего юношу родные отправили в Петербург и определили на учебу в Морской корпус. Через два года, уже гардемарин, он совершил свое первое учебное плавание на корабле «Святой Евстафий», в 1766 г. - выпустился из корпуса офицером, мичманом, и был зачислен в галерный флот, плававший на Балтике.

В 1783 г. Федор Федорович уже в чине капитана 1-го ранга, активно участвовал в строительстве военно-морской базы в Севастополе, в постройке кораблей в Херсоне. Один из новопостроенных мощных линейных кораблей - 60-пушечный «Святой Павел» поступил под его командование.

Через полгода началась русско-турецкая война, которая сделала имя Ушакова известным не только в России, но и за ее пределами. Правда, первый боевой поход черноморской эскадры оказался неудачным. Мужественный и искусный капитан сумел спасти корабль в сильный шторм..

Летом 1788 г. эскадра вновь вышла в море и 3 июля встретилась с турецким флотом у острова Фидониси. Турки вдвое превосходили русских по числу кораблей, имели тройной перевес в орудиях и первыми открыли огонь по русскому авангарду («Святой Павел» и три фрегата). Расстояние не позволяло русским фрегатам вести эффективную стрельбу из 12-фунтовых пушек, и Ушаков, возглавлявший авангард, предпринял смелый маневр. Он приказал фрегатам обойти головные турецкие корабли с наветренной стороны, чтобы поставить их «в два огня», а сам на «Святом Павле» вышел из строя и решительно атаковал флагманский корабль Гассан-паши. В результате боя, продолжавшегося около трех часов, флагманский корабль противника получил серьезные повреждения. Это вынудило Гассан-пашу, а за ним и все корабли его эскадры покинуть район боя. Потемкин высоко оценил боевое искусство Ушакова, последний был награжден орденом святого Георгия 4-й степени, произведен в контр-адмиралы и получил начальство над всем корабельным флотом в Севастополе.

Потемкин писал: Наши, благодаря Бога, такого перца задали туркам, что любо. Спасибо Федору Федоровичу!

С этого времени турки стали откровенно бояться Ушакова, а тот получил от Екатерины II еще одну награду - орден святого Георгия 2-й степени.

31 июля 1791 г. Ушаков одержал над турецким флотом блистательную победу в сражении у мыса Калиакрия. Понеся тяжелые потери, турецкие корабли прекратили бой и, пользуясь темнотой, ушли к Босфору. Это поражение перечеркнуло последние надежды Османской Порты и ускорило подписание победного для России Ясского мирного договора.

В этой войне Ушаков прибегнул к созданной им новой маневренной тактике, принципиально отличавшейся от принятой в то время линейной. Основными чертами тактики Ушакова были: применение единых походно-боевых порядков, выделение резерва («эскадры кайзер-флага»), решительное сближение с противником на короткую дистанцию без перестроения боевого порядка, сосредоточение основных усилий против флагманских кораблей противника, сочетание прицельного артиллерийского огня и маневра, преследование противника до полного его уничтожения или взятия в плен. Придавая большое значение морской и огневой выучке личного состава, Ушаков был сторонником суворовских принципов воспитания подчиненных. Не потеряв в морских сражениях ни одного судна, Ушаков нанес турецкому флоту невосполнимый урон более чем в 50 судов, отвоевав для России целый Черноморский регион. Турки были напуганы победами Ф. Ушакова до такой степени, что их флот не решался выходить из Босфорского пролива, боясь встретиться с грозным для них адмиралом, получившим прозвище «Ушак-паша».

13 сентября 1793 г. Ф. Ушаков был произведен в вице-адмиралы (контр-адмиралом он стал еще 25 апреля 1789 г.).

За взятие крепости и острова Корфу Федор Федорович был произведен в адмиралы, кроме того, получил награды от турецкого султана и неаполитанского короля.

Обозревая события этой войны, Д.А. Милютин в своих трудах называл адмирала Ф.Ф. Ушакова «знаменитейшим флотоводцем со времен Петра Великого».

- Что сделал Ушаков и его верные матросы?

- Как же им удалось совершить подвиг? Ведь было очень трудно.

- Можно ли сказать, что преодоление трудности – это путь к подвигу?

- Можно ли сказать, что тебе трудно что-то делать, но ты всё равно делаешь, то это хорошо, так как трудности помогают нам быть храбрыми и сильными?

- Откройте тетради /предложить одному из учеников прочитать название занятия в тетради/.

- Посмотрите на картинку. Сегодня вы, как военные моряки, будете преодолевать трудности.

3. Основное содержание занятия.

**5. «Вопрос».** Ведущий дает детям инструкцию: «Вам нужно выслушать вопрос, дождаться своей очереди ответить одним предложением, нельзя выкрикивать с места, отвечать не по теме». Вопросы: – Как зовут вашу маму? – Что ты вчера делал? – Какая твоя любимая игрушка?

**6. Игра «Слушаем тишину»** Цель: снять мышечное напряжение; упражнять в концентрации внимания; учить управлять своим эмоциональным состоянием. Содержание игры: по сигналу ведущего дети начинают прыгать и бегать по комнате, топтать и хлопать. По второму сигналу дети должны быстро сесть на корточки или на стулья и прислушаться к тому, что происходит вокруг. Затем можно обсудить, какие звуки детям удалось услышать.

#### Определение трудностей школьников.

-Как вы думаете, какие трудности есть у школьников? Сейчас я буду бросать вам мячик, а вы будете называть мне трудности.

#### Работа в тетради: задание 1.

- Как вы считаете, как можно преодолеть трудности?

- стараться

- быть внимательными
- аккуратно выполнять задания
- слушать учителя
- уметь помочь товарищу
- уметь договариваться

### Упражнение «Рыбка»

- Сейчас будем учиться преодолевать 1-ю трудность: слушать учителя.  
Я прочитаю вам рассказ, а вы должны будете в конце ответить на вопросы по рассказу /во время чтения отвлекать внимание детей, мешать им слушать/.
- «Жила-была маленькая рыбка. Росла она в прекрасном море с разными рыбами и морскими животными. Однажды она увидела морскую звезду. Она была очень красивая и понравилась рыбке»*
- О ком говорится в рассказе?
- Где жила рыбка?
- Какая она была?
- Кто жил рядом с ней?
- Что произошло однажды?
- Какая была звезда?
- Понравилась ли она рыбке?

### Работа в тетради: задание 2.

- Будем преодолевать следующую трудность: учиться быть внимательными.
- Посмотрите внимательно на задание 2. Одинаковые ли здесь рисунки? Найдите 5 отличий.

### Работа в тетради: задание 3.

- Третья трудность возникает, когда в тетрадях неаккуратные, неправильно выполненные работы. Как мы можем преодолеть эту трудность?
- Научиться аккуратно и правильно выполнять задания. Посмотрите на задание 3. Нарисуйте такую же волну, а потом красиво поднимите руку.  
/ пройти посмотреть, похвалить/

### Физминутка.

- У всех ли получилось?
- Что нужно сделать, чтобы в следующий раз обязательно получилось?
- Постараться.
- Во время учёбы у вас будут постоянно возникать трудности. Что вы будете тогда делать?
- Преодолевать их.
- Сейчас мы разучим девиз, который поможет вам в трудных ситуациях.
- Я говорю и показываю, а вы за мною повторяете.
- 1, 2, 3, 4, 5 /маршировать на месте/
- Я /указательным пальцем показать на себя/
- Хочу успешным стать / вытянуть руку перед собой, показать большой палец/
- Буду я стараться / руки сложены перед собой, как на парте/
- Будет получаться! /встать ровно, руки по швам/
- Не забывайте этот девиз, он напомнит вам, что нужно делать в трудных ситуациях.

### Работа в тетради: задание 4.

- Если у вас возникли трудности, кто может вам помочь?
- учитель
- родители
- товарищи.

Посмотрите на задание 4. У корабля сбился курс и он не может попасть в порт, помогите найти ему дорогу.

#### • Работа в тетради в парах: задание 5.

- Вам осталось преодолеть последнюю трудность. У вас иногда возникают споры о том, как нужно поступать. Если есть 2 варианта выхода из ситуации. Самое главное в этом случае научиться договариваться.

-Задание5.Нарисуйте предмет, без которого не может обойтись ни один моряк. Работайте в парах. Вам нужно договориться, какой предмет вы будете рисовать и как вы его раскрасите. Рисунки должны получиться одинаковыми.

- У кого получились одинаковые рисунки?

4.

#### Подведение итогов.

- Понравилось ли вам занятие?

- Что больше всего понравилось?

- Что не понравилось?

- Где вы сегодня побывали?

- Что нужно делать со страхом?

- Чему научились?

- Все задания вы выполнили, и на какую ступеньку по дороге на ГОРУ ЗНАНИЙ вы поднялись? 17

- Раскрасьте эту ступеньку любым понравившимся вам карандашом.

### ЗАНЯТИЕ 6.

#### ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ:

##### Сказка «Сереза и волк»

Если остается время, можно прочитать и обсудить с детьми сказку.

День клонился к закату. Сереза подошел к окну, на душе у него было беспокойно; на кухне мама убирала посуду в шкаф, а отец, закрывшись газетой, смотрел телевизор.

«Что они понимают?! – подумал Сереза, глядя в пустоту ночи. – Не хотел я его бить, он сам ко мне полез! Я его всего один-единственный раз... а он...

Ну и что, буду я один. Вот волк – он такой сильный, и все его боятся. Он один, а чем я не волк, Серый Волк? Хм... а звучит... Не нужны мне друзья! Я – волк-одиночка, сильный, мудрый и жестокий к врагам!!!»

Вдохнув полной грудью воздух свободы, поверив в это, Сереза постоял еще немного у окна и лег спать.

Заснул он на удивление быстро: не метался по кровати, как раньше, не спорил с собой, с другими людьми, сон как будто обнял его своими мягкими руками, унося в свой мир...

Лес. Ночь. Пробираясь сквозь чащу, Сереза увидел два желтых глаза. Через мгновение рядом с ним оказался волк.

– Как здорово, что я с тобой встретился. Я преклоняюсь перед твоей силой: ты умен, ты свиреп, тебя все боятся, ты можешь ходить, куда захочешь, и делать, что нравится. В этом лесу нет зверя страшнее тебя. Ты же волк-одиночка, – сказал Сереза.

Волк посмотрел на Серезу спокойными, умными, большими желтыми глазами:

– Жизнь волка-одиночки тяжела и коротка. Мы, волки, живем стаей. Вместе мы можем загнать более крупную добычу. Вместе легче защищаться. В жизни нужны друзья, которым можно доверять. Если хочешь, идем со мной. Я познакомлю тебя со своей стаей, покажу тебе своих волчат.

И они пошли.

На опушке леса после удачной охоты отдыхали волки, резвились веселые волчата.

Устроившись поудобнее, волк очень долго рассказывал своему спутнику о жизни стаи.

– А мне казалось, вы злые!

– Злость – вредное чувство. Мы нападаем только тогда, когда нам надо есть, защищаться или помогать другим зверюшкам. Подумай над этим.

Вдруг Сереза услышал странный знакомый звук. Он доносился откуда-то издалека, становясь все назойливее. Волк, лес, волчата – все стало расплываться. И сквозь туман он услышал голос волка: «Прими стаю, и стая примет тебя».

Сергея открыл глаза. Комната залита утренним светом. Пора идти в школу. «А может, стоит присмотреться к одноклассникам?» – подумал Сережа.

## ЗАНЯТИЕ 7.

### «Я УМЕЮ СЛУШАТЬ ДРУГИХ»

#### **Цель:**

- Развивать умение слушать.
- Научить уважать собеседника, уметь слушать других людей (одноклассников, учителя, взрослых).
- Познакомить с новым видом работы: иллюстрирование сказки цветной бумагой.

#### **Задачи:**

- мотивировать учащихся на овладение одним из важнейших умений в общении — умением слушать; - помочь разобраться в содержании умения слушать;
- помочь разобраться в различении понятий «слушать» и «слышать»; - развивать у детей навыки активного слушателя.

#### **Коррекционные задачи:**

формирование умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. овладение умениями участвовать в диалоге, составлять несложные монологические высказывания.

#### **Ход занятия.**

##### **1. Организационный этап. Настрой на занятие.** Здравствуйте, ребята!

Создаём хорошее настроение: «Улыбнитесь!» *На доске незаконченная запись темы урока « Я умею ... ..»*

- Как бы вы продолжили это предложение? (*Одобрятся каждый ответ*). - Полностью тему занятия вы узнаете после выполнения следующего задания.

#### **Разминка**

«**Ролевая гимнастика**». Дети по очереди изображают различных животных. По заданию ведущего они могут быть смелыми или трусливыми.

#### **Упражнение 1. «Догадайтесь»**

- Послушайте сказку И. Вачкова и догадайтесь, как звучит тема нашего занятия.

#### **Сказка об умении слушать**

Однажды, когда мы пролети мимо созвездия Большой Медведицы, в моём звездолете возникли неполадки. Но не успели мы совершить посадку, как из зарослей выскочили свирепые существа. Через минуту все космолётчики оказались связанными и были доставлены в большую пещеру. Нас заперли в деревянной клетке. Очень скоро к клетке приковылял главарь захватчиков. У него была всего одна нога, зато четыре руки, и под каждым из четырех плеч имелось по костылю. Главарь на костылях постоял у клетки несколько минут, а потом хрипло и произнес: — Съедем мы вас ...

— Но, поедание одними разумными существами других разумных существ, противоречит моральным нормам, — сказал я. Существо прохрипело удивленно: — Так вы говорящие?

— Да. А с кем имею честь?.. — Дык, пираты мы! — радостно пояснило существо.

— Меня зовут Бала Бол, я тут за главного...

— Скажи, а, может, ты не только говорить, но и слушать умеешь?

— Слушание другого — одно из самых больших и сложных искусств, какие только бывают, — осторожно заметил я.

— Так ты попробуй, милый, а?

— Ну, ведь никто не может! Мои пираты только рык понимают, а как с ними говорить начнешь, тут же засыпают.

— Да ты, присядь, присядь. Страсть как поговорить хочется!

И Бала Бол стал рассказывать о себе, о своём трудном детстве. Потом он рассказал, почему у него всего одна нога, три глаза, и четыре руки. Потом о трудной жизни пиратов, крушении их космического фрегата и о многом другом. Но больше всего главарь огорчился из-за того, что его не понимают. За всю жизнь не встретилось ему ни одного существа, которое смогло бы его просто выслушать. Но никто — совсем-совсем никто! — не мог, не умел слушать.

Трое суток без перерыва говорил Бала Бол. Трое суток без перерыва внимательно, не перебивая, слушал я его. А потом спросил:

«А сами слушать кого-нибудь вы пробовали?» Бала Бол молча взглянул на меня и отрицательно покачал головой. Я кивнул в сторону мрачной пиратской братвы:

— Может быть, попробуете? Выслушав своих подчиненных, Бала Бол, понял их проблему. Ни слова не говоря, извлек откуда-то из тайника запасы вяленого мяса и накормил пиратов. После этого он подковылял к клетке, освободил нас, обнял, и, вытирая слезы, воскликнул: — Спасибо тебе! Благодаря тебе я стал другим человеком. Собственно, я только сейчас и стал человеком! Потому что... **(научился слушать!)**

- Теперь вы догадались, что необходимо уметь делать? *(На доске в названии темы дописываются слова — «слушать других».)*

## **2. Основная часть**

- А что значит «уметь слушать» и почему это важно при общении — мы узнаем сегодня на занятии.

- Можно ли сказать, что мы сейчас общаемся? *(Можно)*. Мы общались все вместе, значит - Общение – дело общее. В общении необходимо научиться «слушать» и «слышать». «Слушать» и «слышать» — не одно и то же.

**«Слушать»** - значит делать осознанное усилие, чтобы услышать звук, шум, речь.

**«Слышать»** - значит воспринимать звук, шум, речь.

**Упражнение 2.** Вы должны объединиться в пары. В парах мы будем обучаться различным приёмам активного слушания.

- На уроке так хочется, чтобы учитель спросил тебя, если ты знаешь верный ответ. Но в классе есть и другие ребята, которые тоже хотят ответить на вопрос учителя. Но школьнику надо учиться слушать других.

- Слушать можно позой тела, глазами, головой, руками.

**Слушать всем телом** – значит выглядеть слушателем.

Подпертая кулаком или указательным пальцем голова, говорит, что вы внимательно слушаете. Наклонитесь ближе к говорящему, будто ловите каждое слово, но при этом будьте искренни. *(Отработка в парах)*

### **Слушать глазами.**

Слушать глазами – значит смотреть на человека, говорящего с Вами.

- Когда собеседник смотрит вам в глаза, этим он выражает свое доверие, показывает что слушает внимательно. *(Отработка в парах)*

### **Слушать головой.**

- Кивок головой в подходящий момент сообщает: «Я понимаю», «Согласен», «Я с тобой». *(Отработка в парах)*

### **Слушать ртом.**

Сюда входят улыбка, смех. Здесь при случае можно сказать: «Хм», «Шутишь», «Да, понимаю» и другие выражения, в зависимости от ситуации. Это могут быть простые искренние реплики, которые помогут собеседнику убедиться, что вы слушаете. *(Отработка в парах)*

### **Слушать руками.**

С помощью рук можно произвести различные жесты, означающие одобрение или

несогласие. Поднятый вверх большой палец означает согласие; а опущенный вниз — несогласие. Когда вы «тыкаете» указательным пальцем в другого, — это обвиняющий жест. Но когда разворачиваете руку и часто сгибаете указательный палец в свою сторону, это значит: «Иди сюда, я хочу, чтобы ты был ближе ко мне». (*Отработка в парах*)

### **Слушать позы.**

Позы нашего тела выражают либо открытость, либо оборону. Вытянутые руки с открытыми ладонями означают открытость и искренность. Наклон вперед к собеседнику — знак заинтересованности и участия. (*Отработка в парах*)

- Посмотри на эту картинку. Расскажи, что на ней нарисовано? И ответь на вопрос: «Умеет ли эта девочка слушать других?» По каким признакам ты это определил(а)?

**Ответ:** Эта девочка слушать не умеет, она отвлекается, грызёт ногти.

- Посмотри на эту картинку. Расскажи, что на ней нарисовано? И ответь на вопрос: «Умеет ли этот мальчик слушать других?» По каким признакам ты это определил(а)?

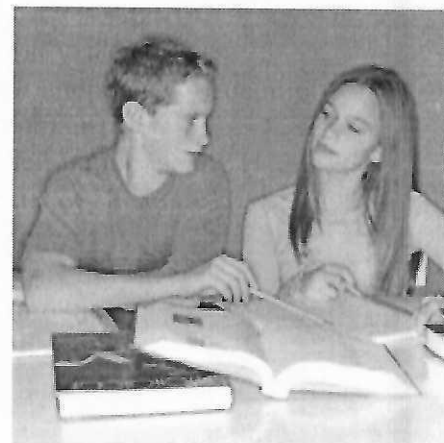
**Ответ:** Нет, Он отвернулся, играет какой-то игрушкой.

- Посмотри на эту картинку. Расскажи, что на ней нарисовано? И ответь на вопрос: «Умеет ли этот мальчик слушать других?» По каким признакам ты это определил(а)?

**Ответ:** Нет, Он зеваает, ему скучно.

- Посмотри на эту картинку. Расскажи, что на ней нарисовано? И ответь на вопрос: «Умеют ли эта девочка и мальчик слушать других?» По каким признакам ты это определил(а)?

**Ответ:** Да. Они смотрят друг на друга, улыбаются. Детям предлагаются 3-4 картинки из школьной жизни, из которых нужно выбрать те, где нарисованы дети, которые умеют слушать других. Сначала ребёнок рассказывает небольшой рассказ по картинке, состоящий из двух – трёх предложений, а затем отвечает на вопрос: умеет ли этот ребёнок слушать других.



### **Упражнение 3. Физкультминутка. Игра «Как живёшь?»**

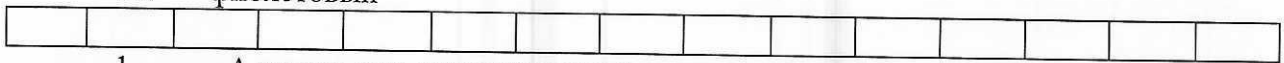
- Ребята, встали, вышли из – за парт, и повторяем движения!
- Как живёшь?
- Вот так! (*большой палец поднят вверх*).
- А поёшь?
- Вот так! (*пение*).
- Как бежишь?
- Вот так! (*имитируют бег*).
- Как грустишь?
- Вот так! (*имитация грусти*).
- Ешь обед?
- Вот так! (*показывают*).
- Машешь в след?
- Вот так! (*машут руками, жест прощания*).
- Как шалишь?
- Вот так! (*изображают шалость*).
- А молчишь?
- Вот так! (*жест молчания: палец прижат к губам*).
- Заняли свои рабочие места.

### **Упражнение 4. «Цветная сказка».**

Каждому ребёнку раздаётся конверт с набором из 15 цветных прямоугольников, которые обучающиеся выкладывают в верхней части парты в ряд.

- Давайте посмотрим на прямоугольники и перечислим цвета. Раскладываем прямоугольники вместе со мной на верхней части парты по порядку:






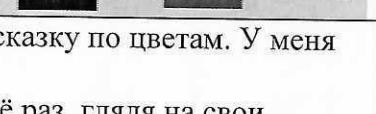
1. жёлтый,
2. жёлтый,
3. коричневый,
4. коричневый,
5. синий,
6. белый,
7. чёрный,
8. розовый,
9. серый,
10. синий,
11. оранжевый,
12. золотой,
13. красный,
14. зелёный,
15. фиолетовый



1. - А теперь при помощи этих прямоугольников мы выложим с вами сказку «Репка». Сказка необычная. Я буду рассказывать вам сказку, и называть разные цвета, а вы будете находить подходящий прямоугольник и размещать его на парте».

2. Сказка:

1.	Пришёл дед в огород и стал копать чёрную землю.		
3.	Решил сажать жёлтую репу.	2.	
5.	Стала репа расти. Ботва у неё зелёная.	4.	
7.	Созрела репа. Стал дед репу тянуть. Лицо у него стало красное.	6.	
9.	Сбросил дед фиолетовую фуфайку на землю.	8.	
11.	Небо над ним голубое.	10.	
13.	Позвал дед бабу. Стали тянуть репку. Лицо у бабы стало белое.	12.	
15.	Солнце над ними светит оранжевое.	14.	
17.	Сели дед с бабой на коричневую скамейку и зовут внучку.	16.	
19.	Прибежала внучка в золотом платочке.	18.	
		20.	

21.	Зовут Жучку. У неё язычок розовый.		
23.	Позвали Мурку дымчатую.	22.	
25.	Стали тянуть репку. Наступил синий вечер.	24.	
27.	Достали они коричневый горшок,	26.	
29.	сварили репку и сели есть жёлтую кашу.	28.	
		30.	

3. - Я тоже перед занятием попробовала разложить сказку по цветам. У меня получилось так.

4. - А теперь кто готов нам рассказать эту сказку ещё раз, глядя на свои прямоугольники. *Во время рассказа воспитатель на доске выкладывает прямоугольники с учётом места расположения объектов: земля внизу, на ней скамейка, в земле – репка, на небе – солнышко и просит поднять руку тех ребят, у кого похоже разложены прямоугольники.*

5. - Давайте ответим на вопрос: Чем «Цветная» сказка «Репка» отличается от сказки, которую вам рассказывали?

6. *Далее обсуждается вопрос: чем «цветная сказка» отличается от сказки, которую они читали или слышали.*

#### 7. Упражнение 5.

8. - А теперь вспомним, куда складывает свои вещи путешественник?

9. - Конечно, в рюкзак! У вас есть у каждого листочек с изображением рюкзака. Вы должны договориться с соседом о том, как вы будете его раскрашивать.



Пусть каждый его у себя раскрасит так, чтобы рюкзаки получились одинаковые. Когда справитесь с заданием, сравните рисунки и красиво встаньте около своей парты.

#### 10. Упражнение 6. Игра «Растущая скульптура»

11. - Во время перемены нужно уметь отдыхать. Давайте попробуем. Встаньте в 2 круга и посчитайтесь от 1 до 5. У каждого будет свой номер. Сейчас я включу музыку, и вы начнёте ходить по кругу. Можно пританцовывать в ритме музыки. Когда я скажу: «Номер один!» ребёнок под номером один должен выйти в середину круга, принять какую – нибудь позу и перестать двигаться. В этом положении он будет находиться до конца игры. Затем я позову ребёнка под номером два. Он тоже должен будет выйти в середину круга и принять какую – то позу, но при этом обязательно соприкоснуться с первым ребёнком. И так по очереди до тех пор, пока вы все не выстроитесь в одну большую скульптуру в своей группе.

12. *Музыка звучит разной интенсивности по темпу и звуку.*

13. **3.Заключительная часть.** Подведение итогов занятия. Рефлексия.

Отвечаем на вопросы:

14. - Как на уроке учитель узнаёт, кто слушает его, а кто нет? (*По позе, жестам...*)

15. - Какие позы говорят о внимательном слушании?

16. - Какие о невнимательном?

17. - Что нового вы узнали сегодня?

18. - Что было необычного?

19. - Что получилось?

20. -Что не получилось?

21. - Вам понравилось сегодняшнее занятие?
22. - Вы сегодня молодцы!
23. - Наше занятие закончено. До следующей встречи!

## ЗАНЯТИЕ 8.

### ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

**Работа со сказкой.** Ведущий рассказывает детям сказку.

Дело происходило в той же волшебной школе, в том классе, в котором ученики решили развивать в себе силу духа. Они уже почти научились играть вместе и почти всегда принимали в игру друг друга. Теперь они уже гордились этим. «Ведь это ученица нашего класса, она будет играть с нами!» – произнесла юная волшебница Векторана шустрому Юктору, когда тот сказал о своей однокласснице: «Она только мешает нам играть». И уже ученики других волшебных классов стали смотреть на ребят с уважением: «Да, они друг друга в обиду не дают. Вот бы и нам учиться в этом классе».

И все было бы хорошо, но однажды в классе произошла такая история. Как-то учительница заболела. Ее заменяла другая. А тут учитель физзарядки – так у них называлась физкультура – сказал, что нужно выделить трех человек для участия в очень интересных соревнованиях. Векторана не растерялась: «Пойду я, моя подруга и Юктор – он шустрый». Учитель физкультуры записал их имена и ушел. А после уроков в класс пришел главный волшебник школы. Он был строгий и невеселый. Все поняли, что в классе случилось что-то неправильное. Векторана сразу поняла, в чем дело... «Но мы же договорились со всеми. Ведь никто мне не возразил», – сказала она.

Ведущий спрашивает детей: «Как вы думаете, почему пришел волшебник и что он хочет сказать ребятам?» Дети приходят к выводу, что на самом деле ученики не договорились, потому что Векторана не спросила мнения других.

**«Кто умеет слышать мнение другого?»** Ведущий дает детям послушать два разговора, записанных заранее на диктофон, и просит определить, в каком разговоре ребята слушали мнения друг друга, а в каком один подавлял другого.

Диалоги могут быть примерно такими:

1)– *Давай построим домик.*

– *Давай.*

– *Мы возьмем кубики...*

– *Да. И еще можно взять вон то «Лего». А давай ты будешь строить кухню и гостиную. А я спальню.*

– *Давай.*

2)– *Так, это надо поставить сюда. Передай мне кубик, он будет лежать здесь.*

– *Ой, а это можно положить сюда. И может...*

– *Нет, надо сделать так, как я скажу.*

– *Почему? Я ведь тоже хочу.*

– *Нет, давай я буду решать.*

**«Оружие для защиты».** Ведущий раздает командам их работы, сделанные на прошлом занятии, а также фольгу, ракушки, кусочки проволоки, пластилин. Предлагает вернуться в свои страны, поскольку существует угроза нападения сильного противника. Нужно разработать и сделать оружие для защиты. Детям необходимо договориться, какое это будет оружие, как оно будет выглядеть, из чего его нужно соорудить и кто что будет делать. Дети делают оружие, затем рассказывают о его устройстве классу.

## ЗАНЯТИЕ 9.

### «Я УМЕЮ УЧИТЬСЯ У ОШИБКИ»

#### Разминка

«Противоположности». Детям предлагают изобразить разных животных: большое и маленькое, толстое и тонкое. Затем их просят придумать слова, противоположные тем, которые назовет ведущий (*короткий, сухой, твердый, большой*).

#### Основное содержание занятия

**Работа со сказкой.** Ведущий рассказывает детям сказку.

В одной школьной стране жили-были Ошибка и Неошибка. И вот как-то раз на перемене они заспорили: кто нужнее и важнее детям? Неошибка говорит:

– Меня все любят, все хотят, чтобы в тетради неошибки чаще встречались. А ты только огорчаешь всех. Вот вчера была самостоятельная по математике, а ты к некоторым детям в примеры проскочила. Зачем ты это сделала?

Ошибка ей отвечает:

– В самостоятельную работу я пришла к ребятам, которые не всегда внимательны. Теперь они об этом знают, и когда более сложные примеры будут, они постараются быть более внимательными и решать их правильно. И по другим предметам благодаря мне учиться они лучше будут.

И так горячо спорили Ошибка и Неошибка, что чуть не подрались. Хорошо, что в класс вошла учительница и сказала им:

– Вы обе не правы, вы обе нужны детям. Неошибка помогает быть успешными. А Ошибка – понять непонятное, лучше запомнить, учиться делать все правильно. И вообще, вы, как правая и левая руки, как день и ночь, нужны друг другу. Не было бы дня, не было бы и ночи, не так ли? Вы просто противоположны друг другу. Но кроме вас, в жизни полно противоположностей.

«Чему может научить ошибка?» Ведущий предлагает детям разыграть ситуации, в которых герой совершает ошибки, затем придумать, чему они могут научить его. Например, неправильно получил ответ при сложении 5 и 3, перепутал письменные буквы «б» и «д» и т. п.

## ЗАНЯТИЕ 10

### ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

**Сказка про ошибку (автор – Е. Демехина) и обсудить ее.**

Коля проснулся в отличном настроении. За окном была зима, и большие хлопья снега падали на землю. Он встал, улыбнулся, посмотрев в окно, потянулся и пошел завтракать. Мама сегодня приготовила его любимые оладьи. Все было здорово этим утром – Коля выспался, вчера сделал все уроки, еще с вечера собрал портфель, вкусно поел и уже думал о том, как он все хорошо ответит в школе, а потом пойдет играть с ребятами в снежки и кататься на санках.

Коля надел ботинки, куртку, натянул на себя шапку и шарф. Мама поцеловала его в щечку и пожелала удачи. Он взял свой модный портфель, купленный на прошлой неделе, и пошел в школу. Он был уже большим и взрослым, учился в третьем классе и сам ходил в школу. Он, конечно, замечал, что мама смотрит на него в окошко, когда он выходит на улицу, но что взять с этих взрослых – нервничают, волнуются непонятно из-за чего!

Школа находилась в пяти минутах ходьбы от Колиного дома. Он шел по улице, разгребая ногами выпавший ночью снег, и повторял выученное вчера вечером стихотворение.

Коля выучил его на славу – несколько раз рассказал маме, несколько раз перед зеркалом, а потом еще и папе, когда тот пришел вечером с работы. Урок чтения был вторым.

Перемена уже закончилась, учительница вошла в класс и сказала:

– Начнем урок. Садитесь все на свои места. На прошлом уроке я вам задавала выучить стихотворение. Сейчас я буду называть фамилии, а тот, кого я назову, выйдет к доске и прочитает нам, что он выучил.

Кажется, она еще что-то говорила после этого, но у Коли в голове крутилось всего два слова: «К доске, к доске...» Дело в том, что он, конечно, все выучил и знал, но почему-то при этих словах у него как будто комок вставал в горле, руки начинали трястись, а в голове возникала какая-то путаница, и он ничего не мог сформулировать.

Коля сидел за своей партой, не видя, что происходит вокруг, как вдруг услышал: «Николай! Иди к доске! Ты что, не слышишь, что я тебе говорю?» Это был голос учительницы. «Да-да», – робко сказал он, встал из-за своей парты и медленно пошел к доске. С каждым шагом ему становилось все хуже и хуже: руки начинали трястись все сильнее и сильнее, голова закружилась, он весь покраснел, и ноги начали подкашиваться.

Когда Коля дошел до доски и встал перед классом, ему стало совсем плохо. Двадцать пар глаз смотрели на него, превращаясь в огромное страшное чудовище. Это чудовище выглядело совсем не дружелюбным, оно так пристально вглядывалось в Колю, что мороз начинал идти по коже. Казалось, оно так и ждало, когда Коля допустит какую-нибудь ошибку. И тогда уж чудовище точно не упустит своего – набросится и разорвет его на части.

– Николай, мы ждем! – раздался все тот же знакомый голос.

А Николай стоял и боялся даже пошевелиться. Он старался не думать о чудовище и даже начал было рассказывать стихотворение, но из его рта раздалось только что-то вроде: «М-м-мор-р-роз-з».

После этих слов чудовище стало зло смеяться и передразнивать его. Коля почувствовал, что вот-вот из его глаз польются слезы, ведь было не только страшно, но еще и обидно.

«Я ведь все знаю! Я действительно учил! За что оно надо мной смеется?» – думал он, а слезы так и норовили скатиться по его щекам.

Но все же знают, что мужчина не должен плакать. Коле стало так стыдно, что он выбежал из класса, захлопнул за собой дверь и пошел к туалету, чтобы никто не увидел, как он плачет. Он шел по пустому коридору (ведь сейчас все были в классах на уроке) и вдруг услышал чей-то то ли крик, то ли писк. Коля оглянулся по сторонам, но никого не увидел и пошел дальше. Но тут снова раздался этот странный писк.

– Кто здесь? – спросил Коля.

– Это я, я здесь, – пропищал кто-то.

– Где здесь? Я никого не вижу!

– Я здесь, на подоконнике.

Коля посмотрел на подоконник и увидел маленький оранжевый комочек. Он подошел к комочку и взял его на руки. Комочек был чуть теплым и весь дрожал. Коля снял свитер, положил в него комочек, и когда он перестал дрожать и раскрылся, то оказался маленьким, пушистым и почему-то оранжевым зайчиком, похожим на кусочек солнца.

– Кто ты? – спросил наш герой.

– Я – Солнечный Зайчик, – ответил комочек.

– Что? – удивился Коля. – А я думал, что ты просто отражение луча Солнца в зеркале. А что ты здесь делаешь?

– Знаешь, – отвечал Солнечный Зайчик, – я и есть кусочек света, просто я спустился на Землю и заблудился, а у вас здесь так холодно, я и не знал, что так бывает. Я испугался, но вижу, ты тоже напуган. А почему у тебя такие красные и заплаканные глаза?

– Понимаешь, – грустно ответил Коля, – вчера вечером я выучил одно стихотворение, которое должен был сегодня рассказать, но я не знал, что это надо будет делать у доски. Там чудовище, оно смеется надо мной. Короче, у меня ничего не получилось. Наверное, я никогда не смогу...

Зачем он рассказал этому Комочку свою историю? Ведь он уже почти забыл о ней, только в душе оставалась какая-то непонятная обида то ли на себя, то ли на всех остальных. Коля не знал. Тем более что Солнечный Зайчик все равно, наверное, не поймет его.

Но Зайчик вдруг сказал:

– Да нет, что ты, конечно, сможешь! Я помогу тебе в этом. Понимаешь, когда я был еще меньше и практически не умел светить, я очень боялся попадаться людям на глаза. Мне было так страшно, что все эти люди разочаруются во мне, что я начинал светить все хуже и хуже. И тогда Солнце рассказало мне, что все сталкиваются с этими проблемами и даже оно само когда-то было маленьким кусочком света. Оно поделилось со мной огоньком, который называется уверенностью. После этого я стал смотреть на людей без страха и увидел, что на самом деле они улыбаются мне и совсем не хотят, чтобы мне было страшно и плохо.

– Надо же, – сказал Коля.

А Солнечный Зайчик продолжал:

– Я спустился на землю, чтобы подарить тебе и всем людям с похожими проблемами этот огонек. Вот, возьми! – И Комочек дотронулся до Коли своей лапкой.

Коля ощутил, как что-то теплое и доброе поселилось внутри него.

– Спасибо, – сказал он.

– Если что, – продолжал Солнечный Зайчик, – я буду наверху. И каждый человек на Земле может теперь смотреть на Солнышко, на меня или на любой другой свет и разжигать потихоньку в себе этот огонек. Ведь он и так есть у каждого внутри, его просто нужно не бояться заметить и разжечь. Ну ладно, прощай, Коля! У меня еще много дел. Спасибо, что согрел меня. Пользуйся своим огоньком!

– Прощай, – прошептал Коля, наблюдая, как Солнечный Зайчик улетает далеко-далеко, но свет его становится все ярче.

Коля постоял немного, повернулся и пошел обратно в класс. Он был полон решимости и уверенности. «Я смогу!» – сказал он себе. Он вошел в класс со словами: «Я расскажу вам стихотворение!»

И учительница, и класс удивленно посмотрели на Колю и стали его внимательно слушать. Коля начал рассказывать и почувствовал, что чем лучше он рассказывает, тем сильнее разгорается огонек. А чем сильнее разгорается огонек, тем смешнее становится чудовище.

Закончил он стихотворение, и случилось **Чудо: бывшее чудовище улыбнулось и заплодировало Коле.**

«Почему?» – спросите вы. Найдите в себе этот огонек, подмигните Солнечному Зайчику и сами узнаете...

## ЗАНЯТИЕ 11.

### «Я УМЕЮ БЫТЬ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫМ»

#### Разминка

«Ролевая гимнастика». Дети самостоятельно по очереди исполняют роли различных диких и домашних животных.

#### Основное содержание занятия

**Работа со сказкой.** Ведущий рассказывает детям историю-сказку.

В одной волшебной стране жили два друга – ученики волшебной школы Зороастр и Жоакин. Как-то после обеда они решили поспать, и так крепко они спали, что не заметили, как им в рот влетела недоброжелательность. А они, не просыпаясь, проглотили ее. А когда проснулись, недоброжелательность уже поселилась в них. И стали они... драться, обзывать, радоваться, когда кто-то плакал, грустить, когда кого-то хвалят. А уж как им понравилось командовать другими, в игру не принимать, обидные слова говорить! Увидел это главный волшебник их страны и говорит:

– Избавляться вам надо от недоброжелательности.

А Зороастр возразил:

– Я хочу оставить недоброжелательность у себя. Ведь когда я обижаю кого-то, командую кем-то, в игру не принимаю, то таким себя сильным, могучим чувствую!

– Нет, – сказал главный волшебник, – истинная сила человека – это его ум, веселый характер, умение придумывать игры. Только такого человека все любят – веселого, доброжелательного. А недоброжелательного можно только бояться. Любить его никак не получится.

– А я хочу, чтобы меня любили, поэтому я хочу быть доброжелательным, только как это сделать?! – воскликнул Жоакин.

– Это трудно. Проглотить недоброжелательность легко, а вот справиться с ней непросто. Нужно пройти четыре испытания, как бы взойти на четыре горы.

Какие это испытания? В нашей сказке Жоакин их выполнил. А посмотрев на него, выполнил и Зороастр. Они научились справляться со своей недоброжелательностью. И теперь, даже если они случайно откусывали от нее кусочек, то уже знали, что нужно делать. И тогда их всех стали называть благородными людьми.

Ведущий спрашивает ребят, хотят ли они стать благородными людьми. Он говорит о том, что это довольно трудно. Необходимо пройти несколько испытаний.

**«Первое испытание».** Суть первого испытания – найти хорошее в любом человеке. Каждый ребенок пишет на листочке имя того ученика в классе, на которого он меньше похож. Затем он находит в этом ученике три качества, которые ему особенно нравятся. После этого все по очереди называют эти качества.

**«Второе испытание».** Суть второго испытания – суметь понять другого человека. Каждый ребенок получает листочек с именем сверстника уже по выбору ведущего. Ему нужно подумать и назвать любимые занятия того ребенка, чье имя написано у него на листке.

## ЗАНЯТИЕ 12

### ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

**Тема: Я умею быть доброжелательным.**

**«Третье испытание».** Суть третьего испытания – уметь сказать спасибо другому. Ведущий говорит о том, что всегда есть за что сказать спасибо любому человеку, нужно только хорошо об этом подумать. Показывает, как это можно делать. Благодарит одного ученика, к примеру, за интересные ответы. Тот благодарит следующего. Так по цепочке в задании принимают участие все дети.

Для того чтобы не осталось детей, которым никто не хочет сказать спасибо, лучше «цепочку» регулировать. Например, ведущий может перебрасывать новогоднюю гирлянду из фольги от того ребенка, который будет сейчас говорить, к тому, кого он должен будет поблагодарить. Гирлянда придает особый интерес заданию.

**«Четвертое испытание».** Ведущий рассказывает детям, что часто мы ненароком можем обидеть другого и очень важно уметь просить прощения и прощать. Он показывает, как можно просить прощения, обращаясь к двум-трем детям. Затем так же, как в предыдущем задании, дети по цепочке делают это.

**Игра Дрожащее желе (по Фопелю).**

## ЗАНЯТИЕ 13

### «Я ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ»

#### Разминка

**«Ролевая гимнастика».** Дети по очереди изображают различных животных. По заданию ведущего их животные могут быть радостными или грустными.

#### Основное содержание занятия

**«Кому письмо?»** Ведущий заранее готовит детям письма: на одной стороне листа написаны три хороших качества каждого ребенка, а на другой у одной трети класса будут написаны слова «умение видеть хорошее», у второй трети – «спасибо», у остальных – «извините». Затем он зачитывает качества, а дети угадывают, кому предназначено письмо.

**«Качества доброжелательного человека».** Дети читают, какие слова есть в их письмах, и вспоминают, какие умения необходимы для доброжелательного человека – видеть в другом хорошее, говорить «спасибо», «извините».

**«Зачем нужны качества?»** Дети разбиваются на три команды в зависимости от того, написано ли у них в письме «спасибо», «извините» или «умение видеть хорошее». Командам нужно подумать, почему именно это умение необходимо для того, чтобы быть доброжелательным, затем рассказать об этом классу.

**«Ищем хорошее качество, благодарим, извиняемся».** Представителям команды «Умение видеть хорошее» нужно назвать хорошие качества трех учеников других команд, представителям команды «Спасибо» – сказать трем ученикам спасибо, а представителям команды «Извините» – извиниться.

**«Желаем добра».** Ведущий говорит, что слово «доброжелательный» состоит из двух слов: «добро» и «желать», то есть доброжелательный человек желает добро другим. И предлагает каждой команде по цепочке пожелать друг другу что-то хорошее.

## ЗАНЯТИЕ 14

### ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста).

## ЗАНЯТИЕ 15

### «Я УМЕЮ БЫТЬ ЛАСКОВЫМ»

#### Разминка

**Нейрокоррекционные упражнения** (лесенка из пальцев, живот-голова, рисуем фигуры левой-правой рукой)

**«Ролевая гимнастика».** Дети по очереди изображают различных животных. По заданию ведущего они могут быть злыми или испуганными.

#### Основное содержание занятия

**Работа со сказкой.** Ведущий рассказывает детям историю. Дети рисуют картинки по сказке.

Мама часто говорила Павлику: «Расти ласковым, сынок, тогда все у тебя будет получаться, а сам станешь счастливым человеком». Счастливым Павлик быть хотел, но не очень понимал, зачем для этого становиться ласковым. И решил он спросить об этом у своих соседей. Они явно были счастливыми людьми. Один сосед был известный жокей, принимал участие в мировых состязаниях, второй – крупный политик, он участвовал в переговорах России со многими странами. Третий – выдающийся врач-хирург. Он делал очень опасные операции на сердце. Правда, у Павлика была еще одна

соседка – старушка из однокомнатной квартиры. Но она жила одна, никакими заслугами не блистала. И Павлик решил к ней с вопросами не обращаться.

Сначала он позвонил в дверь жокею и прямо с порога выпалил: «Скажите, вам нужно уметь быть ласковым?» Жокей улыбнулся: «Конечно, ведь я сначала моего рысака поглажу, а только потом на него сажусь. Он мою руку из ста тысяч других узнает». Политика Павлик встретил выходящим из лифта. Он похвалил Павлика за вопрос и ответил: «Политику обязательно нужно уметь говорить ласковые, добрые слова, без них никаких переговоров не проведешь». Пошел тогда Павлик за советом к врачу. Тот посмотрел на него ласково и спросил: «Когда я так на тебя смотрю, ты хорошо себя чувствуешь? Так и мои больные. Я всегда перед операцией смотрю на них ласково, взглядом уверенности им придаю. И они с улыбкой от меня уходят». Вышел Павлик от врача, а из-за соседней двери, где старушка жила, так вкусно запахло, что позвонил он и в эту дверь. Оказалось, что вовремя – старушка как раз с противня пирожки да ватрушки снимала. Усадила она Павлика, угостила, чем могла. А пока он ел, к старушке то и дело гости разные приходили, добрые слова ей говорили, мол, какая она доброжелательная, веселая, ласковая. И она им тоже добрыми словами отвечала. Не стал спрашивать старушку Павлик ни о чем. Сам догадался. Где добрые слова – там много друзей, даже если нет славы и богатства.

Ведущий задает детям вопрос: «Зачем людям необходимо уметь быть ласковыми?» Затем просит подумать, как проявляют свое ласковое отношение герои рассказа.

«**Ласковый взгляд**». Ведущий выбирает трех экспертов. Они садятся перед классом. Остальные по очереди подходят к каждому эксперту и смотрят на него ласково.

Эксперты определяют, у кого ласковый взгляд получился очень хорошо.

«**Ласковое прикосновение**». Проводится аналогично предыдущему.

«**Ласковые слова и интонация**». Проводится аналогично предыдущему.

## ЗАНЯТИЕ 16

### ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

#### Сказкотерапия «Я умею быть ласковым»

##### Разминка

«**Ролевая гимнастика**». Дети самостоятельно по очереди исполняют роли различных диких и домашних животных.

##### Сказка «Волчонок Сеня»

Если останется время, можно прочитать и обсудить сказку (автор – А. Лунева).

Жил-был волчонок Сеня. Он очень любил играть с другими волчатами. Особенно в салки. Но когда он был водящим, то любил кусать других волчат за хвосты, вместо того чтобы легонько хлопать лапой. Волчата сердились на Сеню. Просили его так не делать. Но он все равно кусал. Ему нравилось, как все взвизгивали от его укусов.

Но однажды волчата обиделись на Сеню и сказали ему:

– Если ты еще раз кого-то укусишь, мы позовем колдунью с холма Забытой Улыбки, и ты больше никогда не сможешь смеяться и улыбаться, а будешь только рычать и пугать всех своим злобным воем. С тобой перестанут дружить все в нашем лесу, потому что будут бояться тебя.

Но Сеня не поверил им.

– Ладно вам. Нет никакой колдунии, и Холма этого нет. Сказки все это. Я этому не верю и не боюсь, – сказал он и куснул волчонка Васю.

Наутро он проснулся и пошел к ручью умыться. Поплескался в воде и вышел на берег.

Только решил причесаться, посмотрел в воду, а оттуда смотрит не Сеня, а злой, оскалившийся волчонок.

– Нет, это не я, – сказал Сеня и еще раз посмотрел в воду. Он попытался улыбнуться, но увидел только оскал. – Значит, это все правда про колдунью с Холма, – испугался Сеня.

– Ребята не обманули меня. Надо что-то делать!..

Заплакал Сеня. Но вместо плача услышал он злой рык.

– Тут не плакать надо, а действовать, – сказал кто-то сверху.

Сеня поднял голову и увидел Мудрого Филина, сидящего на еловой ветке.

– Тебе надо идти в дальний лес, найти Холм Забытой Улыбки и вернуть свою улыбку. И поторопись. Если не успеешь до захода солнца, то не видать тебе своей улыбки никогда, – сказал Филин и улетел.

Сеня встал, вытер слезы. Мудрый Филин был самым умным в лесу, и причин не верить ему у волчонка не было. Сеня точно не знал, где находится Дальний Лес. Лишь слышал, что за Глубокой Рекой и ходить туда опасно. Но делать было нечего, и он пошел.

Долго шел Сеня по лесу, пока не вышел к реке. Сел Сеня на берегу и стал думать, как ее переплыть. Плавать он не умел, плот делать тоже. Пригорюнился волчонок и стал выть. И такой жалобный у него был вой, что из леса вышел лосенок.

– Что случилось? – спросил у Сени лосенок.

– Я потерял улыбку, – ответил Сеня и рассказал лосенку о своей беде.

– Да, нелегко тебе будет. Но я могу тебе помочь, хотя кусать своих друзей, конечно, не стоило, – сказал лосенок. – Я перевезу тебя через реку.

Он велел Сене, чтобы тот забрался к нему на спину и держался покрепче, но не впивался когтями. Так они переплыли реку.

Куда идти дальше, волчонок не знал. Поэтому он шел туда, где лес становился выше, гуще, а злых мошек и комаров все больше и больше.

Наконец он увидел Холм Забытых Улыбок. Он был весь абсолютно серый. Там росли серые деревья, серые цветы, бродили серые куры и петухи. А еще там шел мелкий холодный дождик и дул сильный ветер, так что было слышно только его завывание: «У-у-у!...»

«Интересно, солнце еще не зашло? – подумал Сеня. – Не ясно, день сейчас или вечер. – А потом вдруг испугался: – До Холма-то я дошел, но ведь колдунья не отдаст мне мою улыбку просто так».

И тут рядом с Холмом он увидел поляну красивых разноцветных цветов.

– Соберу я их для колдуньи, – решил Сеня.

Он собрал большой букет и вступил на Холм. Его встретила грустная колдунья в сером платье. Она удивилась и обрадовалась букету.

– Мне еще никто не дарил цветы, – сказала она. – А самой мне нельзя уходить с Холма.

Ты угадал мое желание, Сеня. Я помогу тебе, если ты отгадаешь мою загадку.

– Я попробую, – ответил Сеня. Я очень хочу улыбаться.

– Хорошо.

Вот загадка:

Они помогут всегда,

Не обидят никогда.

Если ты попал в беду,

Скажут: верь, я помогу.

– Друзья, это друзья! – воскликнул Сеня и улыбнулся.

С тех пор Сеня стал самым ласковым волчонок в стае.

### Упражнение «Волшебные очки»

**Цель:** развитие толерантности, эмпатии.

Воспитатель объявляет: «Я хочу показать вам волшебные очки. Тот, кто их наденет, видит только хорошее в других, даже то, что человек прячет от всех. Вот сейчас я примерю эти очки... Ой, какие вы все красивые, веселые, умные!» Подходя к каждому ребенку, взрослый называет какое-либо его хорошее качество. «А теперь мне хочется, чтобы вы по очереди примерили эти очки и хорошенько рассмотрели своего соседа. Может быть, вы заметите то, чего раньше не замечали».

## ЗАНЯТИЕ 17

### «Я СТАНОВЛЮСЬ СИЛЬНЫМ ДУХОМ. Я УМЕЮ ДЕЛАТЬ ЗАДАНИЕ ВМЕСТЕ С ДРУГИМИ»

**Разминка. «Ролевая гимнастика».** Дети по очереди изображают различных животных. По заданию ведущего они могут быть злыми или добрыми.

**Основное содержание занятия. Работа со сказкой.** Ведущий рассказывает детям сказку.

В одной волшебной стране все люди были волшебники, поэтому дети обязательно ходили в школу волшебников. И главным в этой школе было обучение детей внутренней силе, силе духа. Только когда ученик становился сильным духом, его начинали учить волшебству. В первый класс дети приходили еще слабые духом, можно сказать, что они приходили с духом мышки, всего боялись, даже друг друга. Потом они смелели и приобретали дух зайца. И только через некоторое время они становились увереннее в себе и приобретали дух благородного льва.

История наша случилась в одном из классов такой волшебной школы. Дети в нем благополучно достигли духа зайца, но остановились на этом. По возрасту им нужно было приобретать дух благородного льва, и они очень хотели казаться львами, но внутри оставались зайцами. Тогда они стали придумывать способы, как бы им доказать окружающим, что они уже львы и их можно учить волшебству. Способ был найден, они объединились вместе и стали дразнить, не принимать в игру одного из учеников. Когда они вместе делали это, казались себе все сильнее и сильнее. А что делал тот другой ученик? Он сначала обижался и плакал. Потому что ему было больно и тяжело на сердце от того, что такие дорогие ему ребята не хотят с ним играть. А потом стал становиться сильнее и сильнее, потому что находил в себе силы противостоять всем. И когда пришел верховный маг, чтобы проверить, кто уже достиг силы духа благородного льва, оказалось, что только тот ученик, который научился не обращать внимания на дразнилки ребят, может обучаться волшебству. А остальные – те, кто не умеет сдерживать себя, – остались с духом зайца.

В той же школе был еще один класс. Там произошла похожая история. Но закончилась она по-другому. Духа благородного льва достигли там два ученика. Как-то раз один из тех, кто дразнил, вдруг задумался: а достойно ли он поступает, проявляет ли силу, добывая слабого? И стал он один перед классом защищать того, кого дразнили. И не потому, что он нравился ему, а просто из чувства справедливости. Ему было очень трудно противостоять классу, дразнить вместе со всеми было гораздо проще. Но, преодолевая эти трудности, он как раз и приобрел силу духа благородного льва. А потом и остальные, глядя на него, задумались о том, что всем вместе против одного выступать не совсем прилично. И через некоторое время уже весь класс приступил к изучению волшебства.

Ведущий задает вопросы: «Как вы думаете, большинство ребят вашего класса уже приобрели силу льва? Могли бы они обучаться волшебству, если бы учились в той школе?»

Ведущий говорит детям, что на сегодняшнем и нескольких следующих занятиях они будут учиться становиться сильными духом. И первое, что необходимо уметь сильным духом, – это договариваться друг с другом.

## ЗАНЯТИЕ 18

### ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

**Арт-терапия: «Я умею делать задание вместе с другими»**

**«Нарисуй страну».** Класс делится на три команды, заранее составленные педагогами (необходимо исключить явных недругов, которые не смогут играть вместе).

Каждой команде дается лист ватмана. Членам команды нужно договориться и выделить каждому примерно одинаковую территорию для его страны (нельзя делить лист на равные прямоугольники). Дети дают своим странам названия, рисуют главные города.

**«Что между странами?»** Детям необходимо договориться о том, что находится между их странами (моря, леса, горы и т. п.), потом нарисовать все это.

**«Как страны общаются?»** Детям нужно договориться о средствах сообщения между странами и нарисовать их (корабли, железные дороги и т. п.).

**«Общий рассказ».** Командам нужно подготовить общий рассказ о своих странах и представить его классу.

## ЗАНЯТИЕ 19

### «Я СТАНОВЛЮСЬ СИЛЬНЫМ ДУХОМ. Я УМЕЮ СЛЫШАТЬ МНЕНИЕ ДРУГОГО»

**Разминка**

**«Ролевая гимнастика».** Дети по очереди изображают различных животных. По заданию ведущего они могут быть смелыми или трусливыми.

**Основное содержание занятия**

**Разминка**

**«Ролевая гимнастика».** Дети по очереди изображают различных животных. По заданию ведущего они могут быть смелыми или трусливыми.

**Основное содержание занятия**

**Работа со сказкой.** Ведущий рассказывает детям сказку.

Дело происходило в той же волшебной школе, в том классе, в котором ученики решили развивать в себе силу духа. Они уже почти научились играть вместе и почти всегда принимали в игру друг друга. Теперь они уже гордились этим. «Ведь это ученица нашего класса, она будет играть с нами!» – произнесла юная волшебница Векторана шустрому Юктору, когда тот сказал о своей однокласснице: «Она только мешает нам играть». И уже ученики других волшебных классов стали смотреть на ребят с уважением: «Да, они друг друга в обиду не дают. Вот бы и нам учиться в этом классе».

И все было бы хорошо, но однажды в классе произошла такая история. Как-то учительница заболела. Ее заменяла другая. А тут учитель физзарядки – так у них называлась физкультура – сказал, что нужно выделить трех человек для участия в очень интересных соревнованиях. Векторана не растерялась: «Пойду я, моя подруга и Юктор – он шустрый». Учитель физкультуры записал их имена и ушел. А после уроков в класс пришел главный волшебник школы. Он был строгий и невеселый. Все поняли, что в классе случилось что-то неправильное. Векторана сразу поняла, в чем дело... «Но мы же договорились со всеми. Ведь никто мне не возразил», – сказала она.

Ведущий спрашивает детей: «Как вы думаете, почему пришел волшебник и что он хочет сказать ребятам?» Дети приходят к выводу, что на самом деле ученики не договорились, потому что Векторана не спросила мнения других.

**«Кто умеет слышать мнение другого?»** Ведущий дает детям послушать два разговора, записанных заранее на диктофон, и просит определить, в каком разговоре ребята слушали мнения друг друга, а в каком один подавлял другого.

Диалоги могут быть примерно такими:

– *Давай построим домик.*

– *Давай.*

– *Мы возьмем кубики...*

– *Да. И еще можно взять вон то «Лего». А давай ты будешь строить кухню и гостиную. А я спальню.*

– *Давай.*

– *Так, это надо поставить сюда. Передай мне кубик, он будет лежать здесь.*

– *Ой, а это можно положить сюда. И может...*

– *Нет, надо сделать так, как я скажу.*

– *Почему? Я ведь тоже хочу.*

– *Нет, давай я буду решать.*

**«Оружие для защиты».** Ведущий раздает командам их работы, сделанные на прошлом занятии, а также фольгу, ракушки, кусочки проволоки, пластилин. Предлагает вернуться в свои страны, поскольку существует угроза нападения сильного противника. Нужно разработать и сделать оружие для защиты. Детям необходимо договориться, какое это будет оружие, как оно будет выглядеть, из чего его нужно соорудить и кто что будет делать. Дети делают оружие, затем рассказывают о его устройстве классу.

## ЗАНЯТИЕ 20

### ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

**Сказкотерапия.** Ведущий рассказывает детям сказку.

Дело происходило в той же волшебной школе, в том классе, в котором ученики решили развивать в себе силу духа. Они уже почти научились играть вместе и почти всегда принимали в игру друг друга. Теперь они уже гордились этим. «Ведь это ученица нашего класса, она будет играть с нами!» – произнесла юная волшебница Векторана шустрому Юктору, когда тот сказал о своей однокласснице: «Она только мешает нам играть». И уже ученики других волшебных классов стали смотреть на ребят с уважением: «Да, они друг друга в обиду не дают. Вот бы и нам учиться в этом классе».

И все было бы хорошо, но однажды в классе произошла такая история. Как-то учительница заболела. Ее заменяла другая. А тут учитель физзарядки – так у них называлась физкультура – сказал, что нужно выделить трех человек для участия в очень интересных соревнованиях. Векторана не растерялась: «Пойду я, моя подруга и Юктор – он шустрый». Учитель физкультуры записал их имена и ушел. А после уроков в класс пришел главный волшебник школы. Он был строгий и невеселый. Все поняли, что в классе случилось что-то неправильное. Векторана сразу поняла, в чем дело... «Но мы же договорились со всеми. Ведь никто мне не возразил», – сказала она.

Ведущий спрашивает детей: «Как вы думаете, почему пришел волшебник и что он хочет сказать ребятам?» Дети приходят к выводу, что на самом деле ученики не договорились, потому что Векторана не спросила мнения других.

**«Кто умеет слышать мнение другого?»** Ведущий дает детям послушать два разговора, записанных заранее на диктофон, и просит определить, в каком разговоре ребята слушали мнения друг друга, а в каком один подавлял другого.

Диалоги могут быть примерно такими:

1)– *Давай построим домик.*

– *Давай.*

– *Мы возьмем кубики...*

– *Да. И еще можно взять вон то «Лего». А давай ты будешь строить кухню и гостиную. А я спальню.*

– Давай.

2)– Так, это надо поставить сюда. Передай мне кубик, он будет лежать здесь.

– Ой, а это можно положить сюда. И может...

– Нет, надо сделать так, как я скажу.

– Почему? Я ведь тоже хочу.

– Нет, давай я буду решать.

**«Оружие для защиты».** Ведущий раздает командам их работы, сделанные на прошлом занятии, а также фольгу, ракушки, кусочки проволоки, пластилин. Предлагает вернуться в свои страны, поскольку существует угроза нападения сильного противника. Нужно разработать и сделать оружие для защиты. Детям необходимо договориться, какое это будет оружие, как оно будет выглядеть, из чего его нужно соорудить и кто что будет делать. Дети делают оружие, затем рассказывают о его устройстве классу.

## ЗАНЯТИЕ 21

### «Я УЧУСЬ РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ»

#### Разминка

**«Ролевая гимнастика».** Дети по очереди изображают различных животных: больших и трусливых, маленьких и смелых. Например, смелую мышку и трусливого льва, смелого воробья и трусливого орла.

**«Почему подрались дети».** Дети делятся на пары. Они придумывают причину, по которой можно подраться, а затем разыгрывают драку. Остальные должны догадаться, почему они подрались и чем закончится драка.

**«Испугаем по-разному».** Дети придумывают и показывают различные способы того, как можно испугать человека. Если детям трудно рассказать об этих способах, взрослый помогает им. Как правило, дети называют возможность испугать человека криком, громким стуком, страшными словами, страшным смехом, страшным лицом или картинкой.

**Работа со сказкой.** Ведущий рассказывает детям историю.

После занятия психологией, на котором ребята учились разрешать конфликты, на прогулке случилась такая история. Наташе не понравилось, что Петя, пробегая мимо, нечаянно коснулся ее куртки. Куртка была новая, и Наташа ее берегла. Поэтому она крикнула ему: «Бегать надо осторожнее!», а потом догнала и стукнула его по спине. Петя удивленно остановился. «Мы же только что на уроке психологии разбирали, как надо мирно конфликты решать», – сказал он ей. «Глупости все это, – ответила Наташа, – никому это умение не нужно. Это просто взрослые придумали, чтобы нами удобнее было управлять. Вот я тебя стукнула, мне хорошо, а ты меня нет – тебе плохо, вот и разрешай дальше конфликты мирно».

Огорчился Петя. Может, и правда не надо ему конфликты мирно разрешать? Вечером подошел он к папе. А тот сидит за своим столом, что-то пишет. «Папа, а взрослым нужно уметь конфликты решать?» – спросил он. Папа ответил: «Извини, сынок, мне некогда отвечать. Я к переговорам готовлюсь. Очень важный для всех вопрос будет обсуждаться, как бы конфликта не вышло». Пошел Петя к бабушке, а та его и вовсе слушать не стала. Телевизор смотрит, «Новости», оторваться не может. «Иди, Петя, вместе поглядим, – говорит она, – очень интересно про конфликт в Ираке рассказывают». Только хотел Петя к маме подойти, но слышит – из другой комнаты визг раздается. Там его младшие братья играют. И мамин строгий голос раздается: «Ну когда наконец прекратятся ваши конфликты?»

Пошел Петя к себе и понял он, что...

Ведущий спрашивает детей, что понял Петя.

**«Инсценируем конфликт».** С помощью ведущего дети инсценируют рассказ и ищут конструктивный выход из конфликта Наташи и Пети.

**«Конфликт».** Ведущий делит класс на подгруппы и предлагает им инсценировать и разрешить один и тот же конфликт, например, «Класс строится, чтобы идти на прогулку. Денис и Максим хотят быть первыми: „Я первый!“ – „Нет, я!..“». Затем ребята предлагают варианты выхода из ситуации, и в результате делается вывод, что отличие конфликта от задачи состоит в том, что его можно решать разными способами.

## ЗАНЯТИЕ 22

### ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

#### Сказкотерапия.

Ведущий рассказывает детям историю.

Мальчик, о котором пойдет речь, заканчивал первый класс. Его папа был в длительной командировке. И вот папа приехал и говорит:

– Ну-ка, сын, расскажи, какие в вашем классе есть радости и трудности?

– Класс у нас очень хороший, – ответил мальчик. – На уроках все вместе с трудностями справляемся. А вот на прогулках иногда конфликты бывают.

– А ты знаешь, что такое конфликт? – удивился папа.

– Конечно, знаю. Конфликт – это (*помогайте, ребята*) столкновение интересов, когда один хочет сделать так, а другой – эдак. Чаще конфликт заканчивается ссорой, вызывает обиду и злость.

– А вот тут я с тобой не согласен, – сказал папа. – Конфликт – он как задача. Решешь неверно – огорчишься. А если правильно – все будут довольны. Только решать конфликт еще труднее, чем задачу.

– А ты научи меня, папа, – попросил мальчик, – а я потом ребятам в классе расскажу.

Давайте и мы с вами будем учиться решать конфликты.

**«Это конфликт?»** Ведущий предлагает ребятам ситуации и просит догадаться, можно их назвать конфликтом или нет и почему.

– Девочки играют, подходит Наташа, хочет присоединиться. А у них все места заняты. Одна из них отвечает: «Извини, все занято, в следующий раз».

– Мальчики играют, подходит Витя, хочет играть с ними. Один из них отвечает: «Отойди, ты нам мешаешь».

– Миша хочет играть в одну игру, Петя в другую. Спорят, обижаются, Петя толкает Мишу.

– Маша хочет играть в одну игру, Настя в другую. Спорят, потом договариваются играть в обе игры по очереди.

**«Придумай конфликт».** Ведущий предлагает ребятам подумать и назвать три варианта конфликта между детьми на прогулке. Например:

– Маша спускается по лесенке с горки, Наташа поднимается. Никто не хочет уступать.

– Два мальчика хотят водить.

– Дети строятся идти на прогулку. Миша и Петя хотят стоять первыми, начинают толкаться.

**«Инсценирование конфликта».** Ведущий выбирает наиболее яркий конфликт из названных, помогает детям инсценировать его и найти правильное решение, в основе которого лежит совместная уступка. Если есть куклы, это можно сделать с их помощью.

## ЗАНЯТИЕ 23

### «РАДОСТЬ. ЧТО ТАКОЕ МИМИКА?»

#### Цели

- рассмотреть особенности содержательного наполнения радости, страха, гнева;
- обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей;
- помочь детям осознать относительность оценки чувств;
- способствовать снижению уровня страхов.

#### Разминка

«**Мячик**». Дети бросают друг другу мячик со словами «Я рад снова видеть тебя (называют имя)». Мячик должен побывать в руках у каждого ребенка.

«**Вспомним чувства**». Ведущий показывает детям рисунки с изображением чувств. Дети называют чувства и передают их при помощи мимики.

«**Зайчик рассмеялся, зайчик испугался**». По сигналу ведущего учащиеся быстро меняют изображаемое эмоциональное состояние (чередование напряжения и расслабления).

«**Раз, два, три, позу за мной повтори**». Ведущий принимает какую-либо позу, ребята должны замереть в той же позе. Один из учеников («эксперт») ходит по классу и определяет тех, кто повторил позу неверно, при этом учитываются и выражение лица, и положение пальцев, поворот головы и т. п. «Эксперт» вносит необходимые поправки.

#### Основное содержание занятия

«**Закончи предложение**». Дети вспоминают ситуации, связанные с радостью. После этого они завершают предложения: *Для ребенка радость – это...*

*Для ученика радость – это...*

*Для мамы радость – это...*

«**Зоопарк**». Дети получают карточки с изображениями животных (зайца, волка, медведя) и по очереди показывают радостных животных. Затем они должны подумать, как художнику удалось изобразить радость, а ребятам – понять, что изображена именно радость, а не какие-нибудь другие чувства. Ведущий рассказывает о мимике как средстве выражения чувств.

«**Рисунок радости**». Учащиеся представляют себя художниками, иллюстрирующими детские книги, и выполняют рисунок на тему «Радость».

#### Комментарии для ведущего

У некоторых учащихся последнее задание может вызвать затруднения. В нашей практике были случаи, когда дети отказывались выполнять рисунок или хотели изобразить «злую радость». Первым приходилось помогать, переформулировав задание: «Нарисуй то, что ты любишь делать». Вторым же мы позволяли изображать то, что им хочется, добавляя: «Это твоя радость, и ты имеешь право чувствовать и рисовать ее как хочешь».

## ЗАНЯТИЕ 24

### ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

**Арт-терапия. «Чувства-воспоминания».** Ведущий называет чувства и просит детей вспомнить и рассказать ситуации, которые произошли с ними недавно и вызвали такие же чувства.

«**Рисунок радости**». Дети вспоминают свои каникулы и рисуют сценки из летней жизни, вызвавшие наибольшую радость.

## ЗАНЯТИЕ 25

### «РАДОСТЬ. ЧТО ТАКОЕ ЖЕСТЫ?»

**Радость. Что такое жесты?**

**Разминка**

«Угадай, где я иду?» Ведущий имитирует ходьбу по различным поверхностям (грязи, льду, снегу и т. д.). Дети повторяют движения, затем отгадывают, по какой «поверхности» осуществлялось движение в каждом случае.

«Превратись в животное». Ведущий, а затем и участники по очереди превращаются в какое-нибудь животное, остальные отгадывают (с использованием карточек с изображениями животных).

**Кричалка «Я очень хороший!».** Детям предлагают повторить слово вслед за ведущим в соответствии с предлагаемой им громкостью несколько раз: шепотом, громко, очень громко. Таким образом ведущий и дети шепчут, произносят, выкрикивают слово «я», затем «очень» и, наконец, «хороший».

**Основное содержание занятия**

«Радость можно выразить жестом». Дети показывают радость только глазами, только губами, только одной рукой, двумя руками (при этом лицо закрывается листом бумаги). Побеседуйте о том, что чувство можно выразить по-разному, в том числе при помощи рук. Введите понятие «жест».

«Передай сообщение». Дети по очереди превращаются в учительницу, которая должна без слов, одними жестами передать классу то или иное сообщение: «Сидите тихо», «Не балуйтесь», «Молодец», «Встаньте смирно», «Садитесь», «Иди к доске» и т. п.

«Объясни задание». Ребята делятся на пары. В каждой паре один ребенок должен при помощи жестов объяснить задание второму. Задания раздает ведущий. Они могут быть любыми, но обязательно доступными для детского понимания и связанными с конкретными знакомыми детям действиями, например: «принести тетрадь», «вытереть доску», «снять пальто» и т. п. Побеждает та пара, которая смогла быстрее других достигнуть взаимопонимания и выполнить задание за самое короткое время. (Предметами при объяснении задания пользоваться нельзя.)

## ЗАНЯТИЕ 26

### ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

**Работа со сказкой.**

Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

**Когда молочные зубы сменились постоянными (Е. Фатеева)**

В одной тихой речке жил-был маленький крокодиленок. У него был красивый длинный хвост и много острых зубов. И вот когда его зеленая кожа стала твердой и молочные зубы сменились постоянными, он пошел в школу. Крокодиленок очень гордился этим, но вскоре он перестал радоваться, потому что дела его в школе шли плохо. Он никак не мог научиться нырять и притворяться замшелым бревном, хотя все остальные крокодилы в классе уже умели делать это. Учительница – большая темно-зеленая крокодилица – хвалила всех в классе, кроме крокодиленка, а иногда даже ругала его и ставила ему «двойки». Все крокодилы в классе дразнили его и называли глупым, с ним никто не водился.

Мама-крокодила очень огорчалась и спрашивала, в кого он такой уродился. Папа-крокодил грозился отлупить крокодиленка ремнем и всегда ставил в пример себя. «Я, – говорил он, – в твои годы нырял лучше всех в классе, а бревном притворялся так, что на меня даже бабочки садились. А ты что же?» Что мог ответить крокодиленок? Он и сам считал себя плохим и ни на что не способным. Он даже не слушал объяснений учительницы, так как думал, что все равно ничего не поймет. И вот однажды в их классе появился новый ученик, его родители переехали из другой речки. Как ни странно, новенький подружился с крокодиленком. «Почему ты дружишь со мной? – спрашивал он своего нового друга. – Ведь я такой плохой, что со мной даже никто не играет...» А друг ему ответил, что не все так плохо, надо просто стараться учиться лучше, и объяснил, как это можно сделать.

С этого дня крокодиленок начал вставать утром пораньше и повторял все, что сделал вчера. Домашнее задание он теперь выполнял очень тщательно, не ленился, на уроках внимательно слушал учительницу и все запоминал. Он учился все лучше и лучше, а вскоре стал лучшим в классе. Он научился замечательно нырять и притворяться бревном. Учительница его хвалила, а одноклассники принимали в свои игры. «Я же говорил, что ты сможешь!» – радовался его друг.

После того как крокодиленок нашел в себе силы учиться лучше, он перестал думать, что он плохой, и окончил четверть на одни пятерки. Родители устроили в честь этого большой пир, куда пригласили всех его одноклассников. Крокодиленок был счастлив, он говорил: «Я хорошо учусь, я хороший!» И все радовались вместе с ним.

#### **Вопросы для обсуждения**

- Что огорчало крокодиленка в начале сказки?
- Каким он себя считал и почему?
- Как ему удалось начать учиться лучше?
- Как понимать слова «он нашел в себе силы учиться лучше»? Какие силы можно найти в себе?
- Были ли у вас похожие ситуации?

#### **Комментарии для ведущего**

В сильных классах можно предоставить ребятам более подробную информацию о жестах. Рассказать, что многие жесты пришли из глубокой древности и имеют свою историю. Так, большой палец, поднятый вверх или опущенный вниз, как знак одобрения или неодобрения был известен еще древним римлянам. Интересно, что в течение многих веков считалось: если кто-то чешет голову или теребит одежду в присутствии другого человека, то этим выражает свое пренебрежение к нему. Образованные люди так не поступали. Можно рассказать ребятам о том, что существуют международные жесты, например, поднятая рука означает просьбу человека обратить на него внимание. Однако в то же время для сообщения одной и той же информации у разных народов могут использоваться различные жесты. Например, некоторые африканские народы в знак приветствия передают друг другу тыкву, а эскимосы легонько стучат кулаком по голове и плечам.

На этом занятии начинается работа с терапевтической метафорой. Перед прочтением сказки ведущий раздает детям альбомы и говорит о том, что при желании они могут, слушая сказку, делать рисунки. Рисовать можно все, что угодно, но на тему сказки. Когда ведущий заканчивает чтение, дети, как правило, продолжают рисовать. Лучше всего обсуждать услышанное именно в это время, поскольку дети еще находятся «внутри сказки».

Вопросы для обсуждения желательно подготовить заранее с учетом специфики класса. На наш взгляд, обсуждение сказок наиболее трудная, но очень важная часть занятия. Дети получают опыт анализа своих проблем, возможность рассказать о своих тревогах. И очень важно, чтобы любые чувства ребенка были приняты как имеющие право на существование. Поскольку начинающему ведущему может быть непросто составлять вопросы самостоятельно, после сказок будут приведены варианты вопросов.

## ЗАНЯТИЕ 27

### «РАДОСТЬ. КАК ЕЕ ДОСТАВИТЬ ДРУГОМУ ЧЕЛОВЕКУ?»

#### Разминка

«Угадай, где я иду?» Как и на предыдущем занятии, дети имитируют ходьбу по разным поверхностям, но уже по другим: по горячему песку, по лужам, по колючей траве босиком...

#### Основное содержание занятия

«Как доставить радость другому человеку?» В ходе беседы на эту тему дети должны высказать как можно больше предположений о том, как можно доставить радость другому человеку: попытаться рассмешить, погладить его, сказать добрые слова... Много ли способов удастся вспомнить всем вместе?

«Собираем добрые слова». Дети вспоминают добрые слова или хорошие качества человека и называют их, перебрасывая друг другу мячик.

«Скажи мишке добрые слова». Ведущий «приглашает» на занятие игрушечного медвежонка. Ребята придумывают для него добрые слова. Затем по очереди каждый из них берет мишку в руки, как бы превращаясь в него, и выходит к доске. Остальные участники обращаются к «мишке», называя его добрыми словами. Таким образом каждый ребенок, побывав в роли мишки, получает свою порцию «словесных поглаживаний».

#### Комментарии для ведущего

Последнее задание этого занятия является основным. В ходе него впервые проводится работа с внутренним «запретом на похвалу», который характерен для детей этого возраста. Одним ребятам бывает трудно произносить добрые слова, другим – принимать «словесные поглаживания», поэтому упражнение проводится опосредованно, с использованием игрушечного мишки. Ведущему нужно быть готовым к тому, что некоторым детям потребуется помощь. Мне запомнилось, как выполнял это задание «трудный» (гиперактивный, агрессивный, с завышенным уровнем притязаний) первоклассник с редким именем Николас. Выслушав инструкцию, он выкрикнул: «Я не буду участвовать!» Я согласилась. Однако он с радостью подбирал «добрые слова» другим ребятам и особенно учительнице (она тоже играла). А потом тихо сказал: «Я тоже хочу». И когда он, красный от смущения, взял мишку в руки и прижался ко мне спиной, у меня защемило сердце. Он выслушал все обращенные к нему слова, а потом произнес: «Нет. Я не такой хороший». У меня потом никогда не было проблем с дисциплиной Николаса, хотя другие педагоги постоянно жаловались на него.

## ЗАНЯТИЕ 28

### ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста).

## ЗАНЯТИЕ 29

### «РАДОСТЬ МОЖНО ПЕРЕДАТЬ ПРИКОСНОВЕНИЕМ»

#### Разминка

«Муха». Ведущий дотрагивается «волшебной» палочкой до детей, «замораживает» их. Каждый должен представить, что ему на нос села муха. Прогнать ее можно только движением носа. (Муха перелетает с места на место: вот она села на левый глаз, губы, щеки, лоб, подбородок и т. д.)

**«Превратись в животное».** Ведущий предлагает детям по очереди загадать и изобразить радостное животное, остальные отгадывают, какое именно.

**«Фотоохота».** Один ребенок превращается в какое-либо животное и двигается по классу. Другой старается повторить его движения. Третий – фотоохотник – командует: «Раз, два, три, фотография – замри!» Замирают оба ученика: и животное, и его фотография. Остальные дети определяют, насколько фотография получилась похожей на оригинал.

**Кричалка «Ура успешной фотоохоте!».** Дети повторяют фразу (по одному слову) за ведущим, сначала с нарастанием громкости от слова к слову, затем со снижением громкости от максимальной до шепота – и в конце громко выкрикивают всю фразу.

#### **Основное содержание занятия**

**«Радость можно передать прикосновением».** Ведущий прикасается к ребенку, предварительно загадав любое качество, которое ему нравится в этом ребенке, а тот угадывает задуманные качества (можно привлечь к угадыванию всю группу). Затем водящими становятся сами дети и также «передают радость прикосновением».

**«Котенок».** Дети представляют, что мама принесла домой котенка. Ему страшно и грустно. Каждый из детей по очереди превращается в котенка, а остальные гладят его и говорят добрые слова.

## **ЗАНЯТИЕ 30**

### **ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ**

**Работа со сказкой.** Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

**О муравьишке, который пошел в школу**

**(Е. Катинская)**

Как-то ранней осенью я отправилась в лес за разноцветными листочками... Я шагала по кривой тропинке, то и дело наклоняясь за красивыми листиками. Когда цветной букетик был готов, я решила немного отдохнуть и присела на пенек, который вырос, как маленький домик, прямо на бугорке. Я провела рукой по пушистому мху и вдруг заметила, что я здесь не одна: по пеньку бегали муравьишки. Те, что побольше, несли какие-то прутики и соринки, а малыши копошились все вместе под маленьким сучком. Пока я наблюдала за жителями пенька, мне припомнилась история, рассказанная однажды моей бабушкой...

\* \* \*

В одном лесу, на красивой земляничной поляне жили семейства муравьев. Взрослые муравьи ходили на работу и оставляли своих детишек-муравьишек дома с бабушкой; в других семьях с малышами оставалась мама; некоторых муравьишек водили в детский садик за старой сосной.

Прошло время, муравьишки подросли, им пора было идти в школу, чтобы учиться писать и читать, узнавать много интересного о лесе, где они живут, о том, как жили муравьи до их рождения... Для всей поляны это было радостным событием: родители покупали деткам симпатичные рюкзачки, в которые складывали ручки, цветные карандашники и тетрадки, сделанные из тонкой коры клена.

И вот настал день, когда муравьишки отправились в школу. Их встретил взрослый муравей-учитель. Он отвел всех в класс и познакомил со школой. Муравьишки очень волновались, им было непривычно: ведь теперь они уже не просто муравьишки, а ученики! А что значит быть учеником, они еще плохо знали и пока только разглядывали своего учителя...

Постепенно муравьишки стали привыкать к школе, полюбили своего учителя, нашли друзей... Но были и такие, кому приходилось труднее: они скучали по маме и по дому. Одним из таких учеников был малыш по имени УсатикРесничкин. Усатик постоянно думал о маме, отвлекался на уроках и все время хотел домой. Он еще ни с кем не

подружился и поэтому на переменках всегда грустил. Иногда по утрам ему даже не хотелось идти в школу. Так продолжалось много дней, и муравьишка уже решил, что так будет всегда...

И вот ранним утром Усатик, как обычно, собирался в школу. Небо было серым, солнышко спряталось, и от этого становилось совсем печально. Мама дала Усатику бутерброд с малиновым вареньем и сказала: «Пора в школу...» Усатик шагал по тропинке, смотрел на серое небо, которое, казалось, вот-вот заплачет, и тут... с неба упала Капелька.

– Ой! – сказала она. – Муравьишка, ты почему такой грустный?

– Не видишь, что ли, в школу иду, – нехотя отозвался Усатик.

– Ах, в школу, как это здорово! Значит, ты ученик?

– Ну, ученик, а что?

– А я вот сижу целыми днями в облачке и мечтаю, что когда-нибудь тоже пойду в школу. Но мы, капельки, не учимся, – грустно сказала Капелька.

– А почему ты так хочешь в школу? Там же трудно: надо сидеть за партой, а учитель все время что-то говорит, иногда я даже не успеваю понимать. А еще там много незнакомых муравьев и муравьишек, а еще...

– Что – еще? – спросила Капелька.

– А еще там нет мамы, – вздохнул Усатик.

– Глупыш, когда я с дождиком бываю возле школы, я вижу через окошко, как много там муравьишек: одни сидят за партой и разглядывают книжки, другие пишут какие-то закорючки.

– Буквы называются, – поправил Усатик.

– Как здорово – буквы... А что еще ты знаешь? – заинтересовалась Капелька.

– Ну... – с важным видом начал муравьишка, – знаю про буквы, их очень много, а из букв составляют слова... А еще есть интересные книжки с картинками...

– И ты их все умеешь читать? – перебила Капелька.

– Ну нет, пока мне их читает мама или учитель, но потом я и сам научусь!

– Как я тебе завидую, Усатик! Ты найдешь себе друзей, узнаешь много интересного, будешь почти как взрослый. И главное – представь, как будут рады за тебя папа и мама. Ты будешь приходить из школы, рассказывать, что узнал, как провел время, с кем познакомился, что делал на переменках, какой у тебя учитель. Ведь мама обычно все о тебе знает, потому что всегда рядом с тобой, а теперь у тебя появился кусочек дня, когда ты в школе, и ты уже можешь что-то делать сам, без помощи мамы, потому что ты – ученик.

– Знаешь, как это трудно? – пожаловался Усатик.

– А разве интересно, когда все легко и просто, ведь это скучно. Хотя... я тебя очень хорошо понимаю – новые муравьишки, большая школа и все совсем не так, как дома. Но поверь мне, ты должен научиться быть учеником. Ведь остальные муравьишки тоже впервые в школе, им тоже нелегко. Просто некоторые привыкают быстро, у них кое-что лучше получается, и они быстрее находят друзей. А другие привыкают немного медленнее и боятся быть одни. Не все ведь одинаковые, правда? Кому-то легче, кому-то труднее... Так что беги, Усатик, в школу, а вечером дома расскажешь маме, что было нового сегодня, какие были уроки, с кем ты играл. Просто подойди к ней и скажи: «Мам, послушай, как было сегодня в школе».

– Спасибо тебе, Капелька! Ну, я побежал, а то опоздаю на урок! – прокричал Усатик. Он вбежал в школу, поднялся по ступенькам в класс и сел за парту рядом с другим муравьишкой.

– Привет, Усатик, – сказал сосед по парте.

– Доброе утро, – ответил Усатик и улыбнулся.

– А ты сегодня веселый, – заметил муравьишка с другой парты.

Тут вошел учитель, и начался урок. Усатик огляделся по сторонам: небо за окном не казалось таким серым, потому что там, в тучках, жили капельки, учитель уже не казался таким чужим и непонятным, а другие муравьишки внимательно слушали учителя и уже открыли книжки. «Ну вот, опять замешкался!» – подумал Усатик.

– Ресничкин Усатик, открой книжку, – сказал учитель. Усатик открыл книгу и почему-то снова улыбнулся. «Я ученик», – гордо подумал он.

А вечером, когда мама пришла с работы, Усатик усадил ее на диван и сказал:

– Знаешь, мам, в школе все так необычно... Сегодня мы учили новые буквы и еще рисовали картинки, а еще...

– Что еще, малыш? – спросила мама.

– А еще я соскучился по тебе, мамочка, но мне пора делать уроки, потому что завтра я снова пойду в школу, а вечером расскажу тебе о том, что там было.

#### **Вопросы для обсуждения**

– Почему Усатику было сначала грустно в школе?

– Какие самые грустные слова он произнес? («Там нет мамы»)

– Как понимать слова Капельки «Надо научиться быть учеником»? Разве этому нужно учиться?

– Попробуйте сказать слова «Я ученик» так же гордо, как их произнес Усатик.

– Почему маме не пришлось вечером заставлять Усатика делать уроки?

#### **Комментарии для ведущего**

Центральное задание этого занятия – упражнение «Радость можно передать прикосновением» – предназначено для работы с умением принимать поддержку.

Поэтому совершенно не важно, отгадает ли ребенок то качество, которое задумал ведущий. Главное, чтобы он вслух произносил свои предполагаемые хорошие качества, чтобы их называл весь класс (как можно больше). Ведущий же на каждый неправильный ответ ребенка отвечает словами: «Да, мне нравится в тебе твоя доброта (смелость, честность и т. п.), но я загадал другое качество».

Упражнение «Котенок» предполагает работу с «телесными поглаживаниями».

«Испуганный котенок» садится на стул перед классом, остальные по одному гладят и обнимают его (те, кто хочет это делать). Если выполнение упражнения затянется, можно котенка заменить щеночком.

## **ЗАНЯТИЕ 31**

### **«ГРУСТЬ»**

#### **Разминка**

**«Покажи профессию».** Дети по очереди загадывают какую-нибудь профессию и изображают ее. Остальные отгадывают.

**«Скажи да и нет».** Ведущий предлагает детям сказать «да» и «нет» из роли вороны, воробья, коровы, волка.

#### **Основное содержание занятия**

**«Закончи предложение».** Ведущий говорит о том, что человек не всегда радуется, иногда ему может быть и очень грустно. Далее дети заканчивают предложения:

*Ребенку грустно, когда...*

*Учительнице грустно, когда...*

*Маме грустно, когда...*

**«Грустные ситуации».** Дети вспоминают и рассказывают ситуации в школе, когда им было очень грустно. Ведущий старается помочь им осознать, как они действуют в грустной ситуации: плачут, обижаются, злятся или как-то еще.

**«Котенок загрустил».** Дети по очереди играют роль котенка, который загрустил, а остальные разными способами стараются его утешить.

ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

Сказка про котенка Ваську

(К. Ступницкая)

Жил-был котенок Васька, и был он большим хулиганом. Оставит мама-кошка вязанье на столе, Васька схватит клубок, весь его разматывает, всю мебель в комнате опутает. Варит мама суп, Васька залезет в кастрюлю лапой, мясо выловит и утащит куда-нибудь, даже не съест, а так бросит. Или просто ходит, своих братьев-сестер задирает, а те обижаются, плачут.

Попадало Ваське за его шалости, но он ничего поделывать с собой не мог, все равно безобразничал. Да и что ему еще оставалось, скучно ему было. Папа почти все время проводил на охоте, мама по хозяйству возилась, а братья-сестры (их у него было целых шесть) Ваську не любили (так ему казалось). Вот он и хулиганил, чтобы как-то развлечься.

Однажды Васька сильно провинился. Бегал он по комнате за мухой, да так заигрался, что не заметил, как смахнул с полки дедушкин портрет, тот упал, и стекло в рамочке разбилось. Очень рассердились на Ваську родители, без ужина оставили, выставили на крыльцо «думать над своим поведением».

Сидит Васька один на крыльце, грустно ему, есть хочется. Обидно – не хотел он портрет разбивать. Решил Васька пойти побродить. Недалеко от их дома был скотный двор, зашел Васька туда. Там теплее было и светлее. Идет Васька по двору, видит, сидит курица, а вокруг нее цыплята. Она кудахчет ласково, перышки им клювом чистит, крылом укрывает. И тут совсем Ваське грустно стало: вспомнил он свою маму. Та уже давно Ваську не ласкала, все больше ругалась, а если не ругалась, то казалось, и вовсе не замечала. Сел Васька в углу и заплакал.

В это время пришла из поля во двор корова Буренка. Увидела Ваську и спрашивает его:

– Что ты, Васька, тут делаешь? Почему плачешь?

– Выгнали меня – портрет дедушкин разбил. А плачу, потому что грустно.

– Эх, Васька, что ж ты такой хулиган?

– Да не хотел я его разбивать, случайно вышло, – ответил Васька. Усы его от слез совсем повисли.

Жалко стало Буренке Ваську.

– Хочешь молока? – предложила она.

Напоив Ваську молоком, Буренка спросила:

– Ну, расскажи мне, отчего тебе грустно.

Васька всхлипнул и ответил:

– Вон мама-курица как своих цыплят любит: перышки им чистит, под крылом греет. А моя мама совсем меня не любит, не натворю чего, так и вовсе не заметит.

– Ну что ты, Васька? Конечно, она тебя любит! А не ласкает тебя потому, что некогда ей – дел-то вон сколько, вас у нее семеро. Ты бы, чем шалить, лучше бы помог ей, вот увидишь, как она обрадуется!

Васька посмотрел на Буренку недоверчиво, но плакать перестал.

– Ступай теперь домой, тебя уж, наверное, ищут.

Пришел Васька домой, его действительно искали.

Тяжелый день был у Васьки, он быстро заснул. Проснувшись на следующее утро, он вспомнил слова Буренки. Решил помочь маме. Пришел на кухню, спросил, что сделать.

Мама-кошка удивилась, но поручение Ваське дала – отправила за молоком к Буренке.

Потом попросила шишки для самовара собрать. После обеда – посуду помыть. За ужином мама рассказала папе-коту, как Васька ей помогал, тот удивился и похвалил Ваську.

Устал Васька за день, лег спать, и когда он почти уже заснул, подошла к его кровати мама и сказала:

- Что он подумал о маме?
- Что сказала ему Буренка?
- Что он стал делать после разговора с Буренкой?
- Почему мама похвалила его?

## ЗАНЯТИЕ 33

### «СТРАХ. КАК ЕГО ПРЕОДОЛЕТЬ»

#### Разминка

«Дотроньтесь до...» Ведущий произносит фразу: «Дотроньтесь до (кончика носа, правой щеки и т. п.) те, кто (сегодня умывался, ел вчера шоколад, боится мышей и т. п.)». Вопросы о страхах перемежаются вопросами на любые другие нейтральные темы. Дети отвечают молча, меняя способ ответа по команде ведущего.

#### Основное содержание занятия

«Мысленная картинка». Дети должны с закрытыми глазами нарисовать, а затем описать группе мысленную картинку, которая соответствует предлагаемым для прослушивания музыкальным отрывкам либо звукам природы (резкая, громкая музыка, звуки грозы). После этого детям объявляется (шепотом) новая тема: «Страх».

«Покажи страшилку». Ведущий показывает детям изображения страшных сказочных персонажей: Бабы Яги, Змея Горыныча, скелетов, вампиров и т. п. Затем водящему предлагается внимательно рассмотреть одну из картинок, чтобы он мог изобразить выбранный персонаж как можно точнее. Остальные отгадывают, кого именно изображает водящий.

#### Игра «Боюська»

**Цель:** предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем. Дети быстро передают друг другу мяч. Получивший его должен назвать тот ли иной страх («боюська») и передать мяч следующему. вначале, и как каждый участник понимал полученное им чувство.

#### Этюд «У страха глаза велики»

**Ход упражнения:** Психолог вместе с детьми встает в круг (На расстоянии вытянутых рук друг от друга) и предлагает всем представить, что у них большой, огромный страх. (Широко разводит руки в стороны.) «У всех, кто боится, от страха большие глаза», – добавляет психолог. (Изображает большие, круглые глаза при помощи рук.) Дети повторяют движения вслед за педагогом. «Но теперь страх уменьшается», – говорит он и делает вновь руками соответствующие движения, предлагая детям повторить его за ним. Выполняя с детьми упражнение, психолог подводит их к тому, что страх постепенно уменьшается, а затем совсем исчезает. (Пожимают плечами и в недоумении разводят руками.) В конце упражнения психолог предлагает детям посмотреть друг на друга и убедиться, что ни у кого из них нет больше «больших глаз» и, следовательно, они ничего не боятся, так как страх исчез.

#### Упражнение «Гроза»

**Ведущий.** Ребята, кто боится грозы? Слава, хочешь уменьшить свой страх? Ложись на пол. Мы будем охранять твой сон. А теперь закрой глаза.

Далее ведущий молча, показав только рукой, предлагает детям занять места вокруг лежащего. Он произносит слова и делает определенные движения руками, создавая шум. То же повторяют за ним и дети.

Запуршала трава, закапал мелкий дождик.

– Спасибо тебе, Васька, за то, что так помог мне сегодня! Помурлыкала немного и даже лизнула Ваську.

**Вопросы для обсуждения**

- Каким был котенок Васька?
- Почему ему стало грустно?
- Что он стал делать, когда ему было грустно?

- Дождь стал усиливаться.
- Загремел гром. Посыпался град. Полил проливной дождь.
- Пошел мелкий дождик.
- Подул легкий ветерок.
- И наконец, выглянули первые лучики солнца. Просыпайся, малыш. Как ты себя чувствуешь? А страх твой перед грозой уменьшился?

#### Упражнение «Сказка о страхе»

1. **Цель:** коррекция страхов.
2. Приготовить бумагу и карандаши. Психолог рассказывает сказку: «Жил – был Страх. Все его боялись, и никто не хотел с ним играть. Грустно и скучно стало страху одному, и решил он пойти поискать себе друзей, но никого не нашел, потому что все его боялись и прятались от него...». Давайте нарисуем Страх. Какой он?
3. Дети рисуют Страх и показывают его друг другу.

#### Упражнение «Веселый страх»

**Цель:** коррекция тревожности, страхов.

Психолог рассказывает сказку: «Жил – был Страх. Все его боялись, и никто не хотел с ним играть. Грустно и скучно стало страху одному, и решил он пойти поискать себе друзей, но никого не нашел, потому что все его боялись и прятались от него. Надоело Страху всех пугать, и решил он стать веселым и смешным. Что сделать Страху, чтобы детям стало весело?...». Дети предлагают свои варианты.

## ЗАНЯТИЕ 34

### ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

**Работа со сказкой.** Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

#### Девочка с мишкой

(Е. Зубарева)

В одном обычном городе, в обычной семье жила-была обычная девочка Света. У нее было много игрушек, но особенно Света любила маленького плюшевого мишку. Света заменяла ему маму: пела ему песенки, баюкала его. А Светина мама рассказывала ей на ночь сказки и потом выходила из комнаты, поцеловав дочку и пожелав ей спокойной ночи.

Как только погаснет свет, Света накрывалась с головой одеялом, замуривалась и старалась уснуть, прижимая к себе мишку. Под одеялом было душно и жарко, но выглянуть из-под него Света боялась. Ей казалось, что вокруг нее пляшут страшные, зловещие тени: вот-вот поймают ее длинными ручищами и начнут мучить. Если не удавалось заснуть, то девочка начинала кричать и звать маму. Мама приходила, включала свет, прижимала Свету к себе, баюкала ее, и тогда девочка засыпала, уверенная в том, что мама рядом и всегда сможет защитить ее.

Однажды родители собрались вечером в гости. Перед уходом мама рассказала дочке сказку. Девочка уснула, а мама спокойно погасила свет и ушла.

Ночью Света проснулась и увидела, что вокруг нее темнота. Ее сердце забилося, слезы покатались из глаз; она позвала маму, но вспомнила, что ее нет дома. Стало еще страшнее! Света подумала, что можно включить свет, но для этого надо было встать и сделать несколько шагов... Нет, от самой этой мысли мурашки бегут по коже... Света заплакала еще сильнее, сжалась в комочек под одеялом. И вдруг услышала чьи-то всхлипы.

Девочка притихла, вылезла из-под одеяла, оглядела темную комнату. Из глаз ее любимого плюшевого мишки капали слезы!

– Ты тоже плачешь? Ты тоже боишься? погоди... я помогу тебе... я не дам тебя в обиду. Я расскажу тебе сказку, а ты вытирай слезы, закрывай глазки и постарайся уснуть.



Света уложила мишку, тихо спела ему колыбельную, рассказала одну из маминых сказок.

В это время вернулись родители. Папа услышал звуки в темной комнате, открыл дверь и увидел Свету, которая сидела на кровати и что-то шептала.

– Почему ты не спишь? Хочешь, я включу свет, если тебе страшно?

– Нет, папочка, тише! Не разбуди мишку!.. Он так боялся, плакал, а я ему рассказала сказку. Теперь он спит и ничего не боится. Мне тоже давно пора спать. Спокойной ночи...

### **Упражнение «Нарисуй свой страх»**

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

**Время:** 40 м.

**Материалы:** цветные карандаши либо фломастеры, бумага А4.

**Процедура:** Участникам предлагается нарисовать свой страх и ему дать имя. Участники по очереди рассказывают о своих рисунках. Идёт обсуждение. После чего участникам предлагается несколько вариантов на выбор избавления от своего страха: уничтожить рисунок (страх); превратить страшное в смешное, дорисовав рисунок; украсить его, чтобы оно само себе понравилось и стало добрым; либо свой вариант придумать.

### **Вопросы:**

4. Что изображено на рисунке? Расскажи о нём подробнее.
5. Какие ощущения у тебя возникали во время рисования?
6. Какой способ избавления от страха ты выбрал? Какой этот страх сейчас?
7. Какие ощущения у тебя возникали во время «избавления»?
8. Изменилось ли твоё отношение к данному страху теперь?

### **Страх – сказка Темноландия (Р. Масленикова)**

Жил маленький мальчик. Он ужасно боялся темноты, никогда не выключал свет на ночь, старался не оставаться один в темной комнате.

Однажды, заснув при ярком свете, он увидел удивительный сон – яркий, красочный, красивый. Проснувшись, он усомнился в том, что это был сон, – так четко отложились его образы в сознании... Он помнил, как закрывал глаза при свете, но сейчас, открыв их, он обнаружил полную темноту. «Это мама выключила свет», – догадался мальчик и тут заметил рядом с собой маленького человечка. Он был очень смешной: в большом колпаке, который сползал на глаза, в причудливых башмаках и с огромными ушами.

– Привет, Дениска! – поздоровался человечек, дружелюбно улыбаясь.

– Здравствуйте, а вы кто? – удивился Дениска (мальчика и вправду так звали).

– Я сказочный эльф Энни и пришел сюда, чтобы показать тебе прекрасную волшебную страну, которая называется Темноландия.

– Нет, я не хочу ее смотреть, – отвечал мальчик, – я боюсь темноты.

– Я знаю, и мне очень обидно, что ты боишься красоты, которой ты никогда не видел.

Пойдем же!

Мальчику не хотелось идти в Темноландию, но он не хотел показаться эльфу маленьким трусишкой. Он согласился пойти с ним.

Через мгновение Дениска с эльфом оказались перед чудесным замком, освещенным полной луной и многочисленными звездочками, которые улыбались мальчику и вежливо здоровались с ним.

– Это наш главный замок, а это – ворота в нашу страну. Нравится ли тебе здесь?

– Еще бы! – отвечал мальчик. – Мне всегда казалось, что только при солнечном свете все может быть красивым. Но этот ночной замок просто прекрасен! Он будто осыпан серебристым инеем. Здорово!

Они направились дальше. На пути им встретился чудесный водопад, струи которого мерцали в лунном свете. Кругом летали восхитительные птицы, некоторые из них плескались в струях водопада.

– Посмотри на горы слева от тебя, – говорил эльф. – Их вершины покрыты снегом.

Видишь, как сияет снег в лунных лучах? А теперь пойдем в лес.

«Но в лесу всегда темно и не видно луны», – вспомнил мальчик о своем страхе.  
– Но там еще лучше, чем здесь. Пойдем, ты не пожалеешь, – уговаривал Энни Дениску. Да, он был прав. В лесной траве сверкали светлячки, много смешных эльфов гуляли здесь, взявшись за руки. Они ходили по лесу и слушали пение ночных птиц, любовались светлячками, разговаривали с животными.

– Вот какая наша Темноландия! Но, Дениска, тебе уже пора просыпаться – наступает утро.

– Да, я пойду, – отвечал мальчик. – Мне очень у вас понравилось. Здесь очень красиво! До свидания!

– До свидания, – отвечали маленькие эльфы. – Вспоминай о нас почаще, особенно когда будешь ложиться спать.

– Тебя проводить, Дениска? Тебе не страшно? – спросил вдруг эльф Энни. – Ведь в нашей стране нет фонарей.

– Нет-нет, спасибо. Как может быть страшно там, где так красиво?! Я пойду один, – ответил Дениска.

Попрощавшись со всеми эльфами, мальчик пошел домой по чудесному лесу со светлячками, осмотрел еще раз серебристые горы, полюбовался напоследок водопадом и прекрасным замком... И тут он открыл глаза и проснулся.

...На следующий вечер, ложась спать, он по привычке оставил свет в комнате включенным, но затем встал и погасил его: «Хочу опять попасть в прекрасную Темноландию!»

Через некоторое время мама вошла в темную комнату Дениски и очень удивилась, увидев, как крепко он спит. А папа задумался и сказал: «Наш мальчик, возможно, повзрослел...»

#### **Комментарии для ведущего**

Занятия по темам, связанным со страхом, помимо общеразвивающего, могут иметь коррекционное воздействие: утвердить право детей на переживание страха (все люди боятся чего-либо, бояться не стыдно), дать детям возможность отреагировать страхи, показать некоторые способы совладания с ними. Поэтому основная работа на данном занятии строится на обсуждении сказок. Читать сказки нужно очень медленно, периодически обращаясь к детям со словами: «А у вас было что-то похожее?» Как правило, еще в начале первой сказки ребята начинают рассказывать о своих страхах. А если во время чтения второй сказки остановиться после слов «...усомнился в том, а сон ли это был вообще...», дети начнут говорить о своих страшных снах, которые «как будто по-настоящему».

После медленного чтения сказок дети рисуют иллюстрацию к одной из них (по выбору). Хотя многие хотят и успевают нарисовать два рисунка.

## **ЗАНЯТИЕ 35**

### **«ГНЕВ. С КАКИМИ ЧУВСТВАМИ ОН ДРУЖИТ?»**

Цель: Создание условий для осознания ребенком своего гнева, отношения к нему и выражения гнева конструктивными способами.

#### Задачи:

1. Проанализировать основную причину проявления гнева.
2. Снять эмоциональное напряжение, путем выполнения упражнений
3. Обучить способам конструктивного отреагирования гнева
4. Развивать коммуникативные навыки

#### Материалы и оборудование:

Карточки с «вариантами» причин гнева.

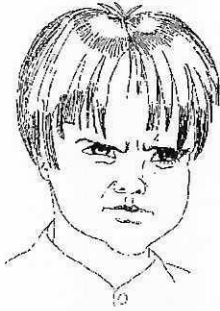
Карточки с различными способами отреагирования гнева.

Плакат «Как я справляюсь со своим гневом».

Заготовка таблицы для описания гнева через сенсорные каналы.

Листы бумаги, ручка, простой карандаш, ластик, цветные карандаши, фломастеры или краски.

### Ход занятия



#### Ход занятия

##### Игра "Колокольчик"

Детям предлагается встать в круг, закрыть глаза. К кому подойдет психолог и позвонит колокольчиком, тот ребенок должен открыть глазки и назвать себя ласково.

##### Приветствие.

Детям предлагается передавать по кругу сердечко со словами: "(имя ребенка), я очень рада тебя видеть!". (каждый ребенок называет имя одноклассника)

Психолог: - Сейчас у нас хорошее настроение, но бывают ситуации, когда мы злимся, и сегодня мы поговорим об эмоции гнева.

- Детям предлагается описать картинку с разгневанным ребенком.

##### *Характеристика эмоции гнева по рисунку:*

У разгневанного человека брови сведены вместе, глаза широко раскрыты, пальцы рук сжаты в кулак. Он может сильно размахивать руками и топтать ногами.

Давайте попробуем это изобразить.

##### *Упражнение "Рычи лев"*

Психолог: - Представьте, что вы две стаи львов. Встаньте друг напротив друга и попробуйте перерычать соседнюю стаю. Приготовились, начали. (дети принимают позу львов и по команде психолога начинают рычать друг на друга кто громче.)

А теперь послушайте историю про ребят.

##### *"История про Машу и Ваню"*

Жили-были Маша и Ваня. Они были очень добрыми и всегда помогали друг другу. Однажды они пошли гулять на улицу, и налетела на них тучка - злючка, и унесла в свою страну Злюкино. И там они научились драться, кусаться. У ребят был друг Петя, и он решил помочь Маше и Ване, вызвать тучку - злючку, на бой. Но бабушка, которая жила по соседству с Петей сказала, что зло злом не победишь, зло можно победить добром.

Психолог: - Нужно каждому придумать доброе слово для Маши и Вани и посмотреть, как происходит волшебное превращение.

##### *Игра "Волшебный мешочек"*

Психолог: - У меня есть волшебный мешочек (демонстрация), если хочешь сказать плохое слово, отойди в уголок и оставь все "плохие" слова в волшебном мешочке. Завяжи мешочек и спрячь. (давайте попробуем)

##### *Игра "Коврик злости"*

Психолог: - А ещё у меня есть коврик, когда вы чувствуете что у вас плохое настроение при входе в школу, домой нужно вытирать ноги о коврик пока настроение не улучшится.

Давайте попробуем.

(Ребенок вытирает ножки до тех пор, пока ему не захочется улыбнуться.)

##### *Упражнение "Возьми себя в руки"*

Психолог: - Как только ты чувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то обидеть, есть хороший способ доказать свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди - это поза выдержанного человека. (давайте попробуем все вместе)

##### *Упражнение "Птица счастья"*

Психолог: - Ребята, вот это птичка счастья (демонстрация), у кого на пальчике она посидит у того сбудется желание. Давайте загадаем желание и посмотрим, сбудется оно или нет, (каждому ребенку по очереди психолог помещает птичку на пальчик, он загадывает желание; так как у птички смещенный центр тяжести, то на каждой руке она будет сидеть, следовательно желание могут смело загадывать все).

### Упражнение «Опиши свой гнев»

Давай сначала опишем какой он твой гнев.

Указание для педагога: (В упражнении ребенок должен проанализировать свои ощущения гнева через сенсорные каналы. Для этого попросите ребенка описать на какую геометрическую фигуру похож его гнев, какого цвета, какой на ощупь, на слух, на вкус.)

#### Рефлексия.

Психолог: - Ребята, подойдите все ко мне. С какой эмоцией мы сегодня познакомились? Что мы узнали? *(ответы детей)*.

- Гневаться может каждый, но гнев не дает человеку правильно себя вести и каждый человек может усмирить свой гнев, как? *(ответы детей)*.

Прощание. Давайте возьмемся за руки и скажем "До свидания!", на этом наше занятие закончено мне было приятно с вами работать.

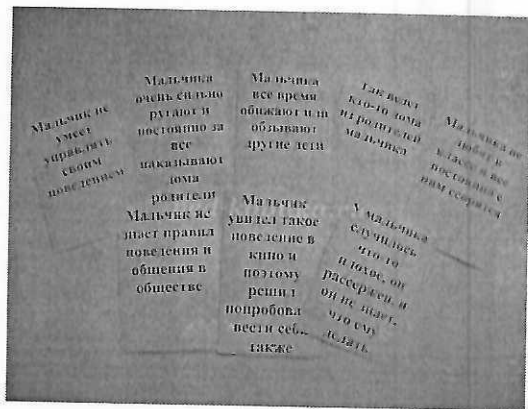
КАКОЙ ОН ТВОЙ ГНЕВ?				
На какую геометрическую фигуру похож?	Какого цвета?	Какой на слух?	Какой на вкус?	Какой на ощупь?

Педагог: Я расскажу тебе одну очень интересную историю про одного мальчика (Предложенная психологическая авторского сочинения из серии «Истории Феи»). В один из обычных учебных дней учительница поставила мальчику (как ему показалась) незаслуженно низкую оценку. Мальчик в ответ на это вдруг стал громко кричать, топтать ногами, порвал тетрадь, толкнул соседку по парте, которая упала, больно стукнулась и заплакала, выбросил разорванную тетрадь в конец класса и, наконец, громко хлопнув дверью выбежал в коридор. В коридоре уборщица мыла пол. Мальчик налетел на нее, уронив ведро с водой, да еще крикнул оскорбительные слова, забежал в туалет и закрыл за собой дверь. Он решил для начала умыться, подошел к раковине, а там увидел себя: лицо его было ярко красным, глаза лихорадочно блестели, волосы были всклокочены и растрепаны, а у рубашки оторвана пуговица. Увидев в зеркале такую картину, мальчик даже испугался на кого он похож, он долго умывался и расчесывался, чтобы привести себя в порядок, а потом длительное время стоял и смотрел на себя в зеркало и не решался идти обратно в класс. Ему было стыдно за свое поведение. Когда он решил пойти забрать свои вещи, то из ребят в классе никого уже не было, а учительница, к счастью для мальчика, не стала его ругать, а только спросила: «Успокоился?». Мальчик понуро кивнул головой и поспешил домой, он уже знал, что дома его скорее всего уже ждет сказочная Фея.

И, правда, едва он переступил порог своей квартиры, как увидел знакомое сияние из-под двери. Он очень обрадовался, что Фея не подвела его и в этот раз и начал скорее рассказывать, что же с ним произошло сегодня. Фея внимательно выслушала мальчика, помолчала немного, а потом сказала:

«Все это проявления гнева. Очень часто, когда нам страшно или мы беспомощны нами овладевает гнев, Он может проявляться в поведении человека и в словах. Именно это с тобой и произошло. Также испытывая такую эмоцию как гнев меняется и выражение лица человека, оно искажается в злобной гримасе, краснеют или бледнеют кожные покровы, учащается сердцебиение, руки непроизвольно сжимаются в кулак, мышцы напрягаются. Могут быть и другие и разные проявления гнева.»

- "Как ты думаешь?": спросила Фея у мальчика - "Почему у одни люди чаще впадают в гнев, а другие реже. Сейчас я назову тебе причины, по которым у людей возникает гнев, а ты выберешь одну которая больше тебе подходит"



Указание для педагога: (Перед ребенком выкладываются карточки с названием причин проявления гнева. Причины интерпретированы для восприятия ребенка из основных причин эмоционально-волевых нарушений).

*Примеры для выбора причин ребенку:*

- Мальчик не умеет управлять своим поведением;
- Мальчик не знает правил поведения и общения в обществе;

- У мальчика случилось что-то плохое, он рассержен, и он не знает, что ему делать;
- Мальчика не любят в классе и все постоянно с ним ссорятся;
- Мальчика все время обижают или обзывают другие дети;
- Так ведет кто-то дома из родителей мальчика;
- Мальчик увидел такое поведение в кино и поэтому решил попробовать вести себя также;
- Мальчика очень сильно ругают и постоянно за все наказывают дома родители;
- Мальчику, наоборот дома все разрешают делать, выполняют все его желания и просьбы и никогда не наказывают, и не ругают;
- Дома у мальчика очень трудное положение: у родителей очень мало денег и они не могут купить нужные мальчику вещи и игрушки;
- Мальчику очень трудно в школе дается учеба. У него ничего не получается.

Указание для педагога: (Прежде чем назвать причину, которую выбрал мальчик из сказки, попросить ребенка попробовать угадать эту причину. В результате проекции возможно названная причина и есть основная причина проявления гнева школьником).

Ребенок: выбирает (из предложенных на карточке) причину, которая вызвала гнев мальчика из сказки.

Педагог: Мальчик внимательно выслушал Фею и сказал, что, наверное, он просто не умеет управлять своим поведением.

Он грустно посмотрел на Фею и спросил: «Неужели с эти ничего нельзя сделать?»

- "Как ничего, можно", ответила Фея. "Я тебе расскажу и покажу несколько упражнений которые помогают справиться со своим гневом и не дают ему разрастись в огромный костер.

Давай сначала опишем какой он твой гнев» - предложила Фея мальчику.

Педагог: Давай и мы с тобой тоже выполним предложенное Феей упражнение «Мой гнев».

Ребенок: Согласие на выполнение упражнений.

Указание для педагога: (В упражнении ребенок должен проанализировать свои ощущения гнева через сенсорные каналы. Для этого попросите ребенка описать на какую геометрическую фигуру похож его гнев, какого цвета, какой на ощупь, на слух, на вкус.)

Педагог: Еще Фея предложила мальчику рассмотреть вот такие карточки и рассказать, как можно делать, когда ты в гнев и как нельзя, выбранные карточки с правильным поведением необходимо разместить на плакате «Как я справляюсь со своим гневом»

Педагог: А еще Фея предложила мальчику сочинить сказку про гнев и нарисовать красками сказочный гнев.

Вот, что получилось у нас.

Педагог: Мальчику очень понравились советы Феи, и он решил всегда ими пользоваться если вдруг им снова начнет овладевать гнев.

Рефлексия:

Педагог: - Тебе понравилось наше занятие?

- Что нового и полезного ты узнал для себя?

Ребенок: Ответы ребенка

## ЗАНЯТИЕ 36

### ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

#### Сказка Как ромашки с васильками поссорились

(Е. Вишнева)

Я расскажу тебе удивительную историю про говорящие цветы. Они живут на нашей Цветочной поляне на опушке леса. А зовут их Ромашками и Васильками. Они всегда были дружными: вместе веселились и играли, помогали друг другу. На опушке не смолкал радостный смех, а вместе с ним по воздуху разносилась ароматная пушистая пыльца. В солнечный день поляна благоухала.

Но однажды приключилось несчастье. Началось все с пустяка. Васильку понравилось, как Ромашка жмурится на солнце, и он беззаботно рассмеялся, но Ромашке не понравилось, что над ней смеются. Она обиделась, и все ее лепестки от негодования покраснели. Подруги Ромашки тоже обиделись на такое неделикатное обращение и решили объявить Василькам войну. Они перестали с ними играть, обидно подшучивали над ними. Васильки в ответ начали дразнить Ромашек: хватали их за лепестки и задорно кричали: «Любит! Не любит!» Этим они совсем вывели Ромашек из себя. К вечеру друзья окончательно рассорились и разошлись на разные стороны Цветочной поляны. Ведь никакая уважающая себя Ромашка не будет расти рядом с такими забияками и грубиянами! И всякому Васильку наконец могут надоест капризы и колкости. – Как хорошо! Теперь здесь никто не пихается и не толкается! – успокоились Ромашки. – И хныканья не слышно! – приятно удивились Васильки. «Вот теперь начнется спокойная жизнь!» – подумали все.

И вот наступило первое утро этой спокойной жизни. Ромашки принялись красоваться друг перед другом и хвастаться своими лепестками. Хвастались, хвастались и заспорили. У кого лепестки лучше? На кого села самая красивая бабочка? У кого самая желтая серединка? Кто веселее всех смеется? Эти вопросы не давали им покоя, Ромашки не нашли ответов и заскучали.

У Васильков дело обстояло не лучше. Они скучали, так как знали мало игр (все их придумывали Ромашки). Больше всего Васильки любили мериться силой. Мерились они силой, мерились и подрались. И некому было их успокоить и помирить. Самые слабые заплакали, а сильные молчали, но и им было не по себе.

Наступила ночь. Стало темно, заухала сова. Ромашки испугались. «Где же наши сильные и храбрые Васильки? Мы так боимся!» – думали они.

А Васильки еще вечером решили уйти жить к своим дальним родственникам, Колоскам, и уже были на пшеничном поле. Однако Колоски их встретили холодно и заявили, что они не желают знаться с простыми Васильками. «Где же наши милые, добрые Ромашки?!» – подумали Васильки. – Как напрасно мы их обидели!» А Колоски стали еще злее. Они сказали Василькам, что скоро придет Человек и всех их выгонит с поля. Василькам стало страшно. Впервые они, такие храбрые, испугались. «Все потому, что нет наших Ромашек! Они бы обязательно что-нибудь придумали!» – решили Васильки, собрались и зашагали обратно к поляне, а потом и побежали, от страха все ускоряя бег.

А на поляне в это время было тревожно. Мыши узнали, что защитники Ромашек ушли, и решили подгрызть их корешки. Щелкая зубами, они приближались к Ромашкам. Те закричали. К счастью, их услышали Васильки. Только что трусливо бежавшие от

Человека, они вдруг храбро бросились на защиту своих подруг. Мыши не ожидали такой атаки и разбежались.

– Как хорошо, что вы вернулись! – воскликнули Ромашки.

– Простите нас! – сказали Васильки.

– Ведь нам так весело вместе! – хором сказали цветы.

– Вы такие выдумщицы!

– А вы такие сильные!

– Вы очень добрые!

– А вы храбрые! – слышалось со всех сторон.

Наступило примирение, цветы рассмеялись, и пушистая ароматная пыльца облаком поднялась над поляной. С тех пор они всегда дружны.

Вот такая сказочная поляна есть на свете. Ты всегда можешь ее найти по звонкому смеху, слышному оттуда, и пушистому облаку душистой пыльцы, гуляющему над поляной.

#### **Вопросы для обсуждения**

– Почему поссорились Васильки с Ромашками?

– Как они себя чувствовали, когда были в ссоре?

– Что помогло им помириться?

– Были ли у вас похожие ситуации?

#### **Комментарии для ведущего**

Итогом занятия должен стать вывод о том, что страх и обида нередко вызывают гнев.

Хорошо, если каждый ребенок придумает свой личный пример на связку *обида – злость* или *страх – злость* (эти слова можно написать на доске).

## **ЗАНЯТИЕ 37**

### **«ГНЕВ И ЕГО ПОЛЬЗА»**

#### **Разминка**

**«Черная рука – белая рука».** Дети должны представить себе и изобразить «черную руку» – руку, готовую к агрессии, напряженную, с напряженными пальцами. Затем по сигналу ведущего превратить ее в «белую руку» – расслабленную, готовую приласкать.

**«Разозлились – одумались».** По сигналу «Разозлились!» дети напрягают тело, сжимают кулаки, по сигналу «Одумались!» – расслабляются и улыбаются.

**«Поссорились – помирились».** Дети выбирают двух участников, которые должны представить, что их правые руки – это человечки, выполняющие на столе разные действия по команде ведущего: знакомятся, идут гулять вместе, ссорятся, дерутся, обижаются друг на друга, мирятся, идут играть вместе. Затем руки превращаются в двух петушков и выполняют те же действия, но с добавлением «петушинных» звуков.

#### **Основное содержание занятия**

**«Закончи предложение».** Учащиеся заканчивают следующие фразы:

*Гнев приносит пользу, когда...*

*Гнев приносит вред, когда...*

## **ЗАНЯТИЕ 38**

### **ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ**

**Работа со сказкой.** Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

#### **О путнике и его беде**

#### **(С. Кондратенков)**

Мне вспомнилась одна старая история. Произошла она в давние времена, когда люди еще не имели ни телефонов, ни телевизоров, ни машин. Вокруг были одни зеленые леса да поляны. Жизнь была спокойной и размеренной. Почти как у бабушки в деревне.

Тогда люди не знали, что земля состоит из материков и островов. Они догадывались, что где-то далеко есть земли, в которых живут воинственные племена. Иногда они почему-то нападают на мирных жителей, грабят селения, сжигают дома и идут дальше, принося с собой горе и разорение.

На окраине одной деревушки росла березовая роща. И вот однажды с той самой стороны, откуда обычно приходили разорители, появился одинокий путник. С виду обычный человек, но чем-то он отличался от жителей деревни – то ли одеждой, то ли широкой открытой улыбкой, при виде которой так и хотелось улыбнуться в ответ. Наверное, его улыбка была похожа на твою. Этот путник решил передохнуть и остановился в березовой роще. Присел на траву, закрыл глаза и услышал тихий шелест деревьев. Они будто пели ему колыбельную песню, а солнечные зайчики, пробиваясь сквозь листву, затеяли игру на его лице. Он чувствовал, как теплые пятнышки перескакивают со щеки на лоб, со лба на подбородок. Путнику стало так хорошо, что он решил остаться в этой деревне.

Пока он сидел под деревом, к нему подошел седой старик, присел рядом:

– Откуда путь держишь, чужестранец?

– Я уже и не помню, где начал свой путь, – отвечал тот, – знаю только, что, где бы я ни появился, я везде приношу с собой горе. Вроде стараюсь помогать людям, но обязательно получается что-то не так, вот я и ухожу подальше от печалей.

– Разве можно уйти от печалей? – удивился старик.

– Конечно, – отвечал путник, – уходя, ты оставляешь печаль на месте, а с собой берешь только радость.

Они долго беседовали, а потом старик пригласил путника к себе. Тот остался жить в селении. Он помогал жителям чем мог, а когда узнал о существовании воинственных племен, заявил:

– Неужели вы ни разу не пытались дать им отпор? Нет? Тогда надо этому научиться!

Путник пошел в дом и вынес оттуда тяжелый, блестящий на солнце меч.

– С помощью такого меча и храбрости в душе можно победить любого врага! – сказал он и взмахнул мечом, со свистом рассекая воздух.

Самые храбрые юноши в деревне пошли в ученики к чужестранцу. После тренировок он уходил в березовую рощу, сидел на траве, прислонясь спиной к теплому белому стволу, слушал шепот листвы. Это место было его самым любимым во всей округе.

Однажды поутру жители услышали бряцание металла и топот тысяч ног, увидели огромные полчища воинов. Защитники селения были наготове и ждали врага на большом поле перед березовой рощей. Воины поначалу удивились, встретив отпор, но затем вынули из ножен острые мечи и ринулись в бой. Сначала они потеснили защитников деревни, но как только битва перешла в рощу, у жителей селения как будто прибавилось отваги, и они стали защищаться с удвоенной силой. Над рощей стоял звон металла, повсюду блестели скрежываемые в битве мечи. Путник, сражавшийся в самой гуще битвы, уже не помнил, где находится. Он только знал, что надо убивать врагов, и махал своим верным мечом во все стороны: взмах и удар, взмах и удар. Битва так захватила его, что он ничего не чувствовал, кроме злобы и ненависти.

И вдруг... вдруг он споткнулся и упал. И снова стал самим собой. Он увидел свои руки, дрожащие от усталости, услышал необычную тишину. Потом огляделся вокруг, и увиденное поразило его настолько, что он застыл на месте.

Старой березовой рощи больше не было. От нее остались одни пеньки, а среди них стоял старик и печально смотрел на путника.

– Что со мной случилось? – спросил путник, когда обрел дар речи.

– Ты так забылся в своем гневе, что не заметил, как враги бежали, а ты все продолжал рубить. Даже наши воины испугались тебя и ушли, а ты все продолжал размахивать мечом и погубил все деревья, – ответил старик.

Путник сел и зарыдал. Он опять принес с собой беду и загубил любимую рощу. Он взял свой меч и, волоча его по земле, пошел прочь от деревни. Уйти в новые места путник был не в силах, и он остался жить неподалеку, выстроив себе хижину на опушке леса.

Меч он припрятал подальше. Улыбка исчезла с его лица. Он больше не появлялся в селении. Люди часто видели его бродящим по лесу, одинокого и печального.

И вот на это селение опять напали враги. Началась битва, но жители поняли, что без силы и ловкости путника им с врагом не справиться. За ним послали гонца, но путник и слышать ничего не хотел: «Я поклялся больше не брать в руки меч. Хватит! Я приношу горя больше, чем радости. Я сдержу свою клятву». Гонец ушел ни с чем.

Когда у защитников селения силы были на исходе, к путнику пришел старик. Он посмотрел путнику в глаза: «Если это необходимо, то нужно взять в руки самый большой меч. Не надо только забывать, что от тебя одного зависит, с какой силой и на что опустится твой меч». И старик побрел в деревню.

«Да, – подумал путник, – от беды не убежишь, беду можно только победить». Он разыскал свой меч и ринулся на помощь жителям селения. Он сражался храбро, как всегда, но постоянно помнил слова старика и, увидев первого убегающего прочь врага, тут же опустил свой меч. Это была настоящая победа. Самая радостная победа в его жизни. И он снова улыбнулся... прямо как ты сейчас.

А на месте вырубленной роши выросла новая, и чем выше становились деревья, тем лучше путник умел владеть собой и все чаще на его лице светилась улыбка.

### **Вопросы для обсуждения**

– Каким был путник?

– Почему в первом бою с врагами путник порубил все деревья?

– Какие чувства не дали ему остановиться, когда он уже победил врагов?

– Почему он не хотел принимать участие в бою во второй раз?

– Какую главную победу над собой одержал путник?

– Покажите улыбку путника так, чтобы захотелось улыбнуться в ответ.

– Как вы понимаете слова «я ухожу от своих печалей»?

– Что, кроме меча, нужно, по мнению путника, чтобы победить врага? (*Храбрость в душе.*)

– Как вы понимаете слова «...и снова стал собой»? Разве путник превращался в кого-то другого?

– Что значит «ты забылся в своем гневе»?

– Объясните фразу «не надо забывать, что от тебя одного зависит, с какой силой и на что опустится твой меч».

– Почему последняя победа была самой радостной в жизни путника?

– Подумайте, почему чем лучше путник учился сдерживать себя в нужный момент, тем чаще он улыбался?

### **Комментарии для ведущего**

Гнев является наименее дозволенным чувством, в особенности для детей. Нередко детям бывает трудно выражать гнев, поэтому очень важно, чтобы они осознали, что имеют право чувствовать гнев. Необходимо также подчеркнуть неоднозначность этого чувства, обратить внимание детей на то, что оно может быть полезным. Однако при этом важно сделать акцент на том, что грань между «гневом во вред» и «гневом на пользу» очень тонкая, поэтому человеку необходимо контролировать проявления гнева. Последний вывод может быть сделан в ходе обсуждения сказки. Она довольно длинная и трудная для восприятия первоклассников, поэтому следует читать ее очень медленно, по возможности выразительно, и обсуждение проводить не после, а в процессе чтения сказки.

## ЗАНЯТИЕ 39

### «ОБИДА»

#### Разминка

**«Массаж чувствами».** Дети становятся «цепочкой» (в затылок друг другу), положив подушечки пальцев на спину впереди стоящего ребенка. По сигналу ведущего они изображают подушечками пальцев различные чувства: радость, злость, страх, любовь и т. п.

**«Пусть всегда будет!»** Ведущий рассказывает детям о том, что один маленький мальчик придумал такие слова: «Пусть всегда будет солнце, пусть всегда будет небо, пусть всегда будет мама, пусть всегда буду я!», и предлагает придумать каждому свое самое заветное «пусть». Затем все дети хором кричат «Пусть всегда будет...», а один из детей добавляет свое желание, затем то же самое по очереди делают остальные.

**«Весеннее настроение».** Дети по очереди придумывают и изображают руками фигуру, которая соответствует весеннему настроению. Затем говорят, в какой цвет они бы ее раскрасили, какой она будет на ощупь, как будет пахнуть.

#### Основное содержание занятия

**«Закончи предложение».** Дети заканчивают предложения:

*Ребенок обижается, когда...*

*Мама обижается когда...*

*Учительница обижается, когда...*

**«Какая у меня обида».** Ведущий рассказывает детям о том, что обида у разных людей бывает различной. У одних она быстро забывается, тает, как снежинка на теплой руке. А у других она живет долго. И тогда она напоминает иголку в ботинке – постоянно колет человека и заставляет его грустить или злиться на обидчика. Ведущий предлагает детям выполнить задание 3 из Рабочей тетради, посвященное обиде. Или можно раздать детям листы бумаги, на которых ведущий заранее разделил лист пополам и на первой половине приготовил контурное изображение ладони, а на второй – ботинка. Дети должны нарисовать маленькую обиду, которая тает на ладони, и большую острую обиду, которая мешает жить, в ботинке. В процессе рисования ведущий спрашивает детей, на что похожа их собственная обида, помнят ли они ее долго или быстро прощают обидчика.

**«Напрасная обида».** Ведущий говорит, что нередко один человек обижается на другого совершенно зря, потому что обидели его не нарочно, а нечаянно. Он просит детей вспомнить случаи, когда они обижались друг на друга. После каждого рассказа все хором кричат: «Ох, обиделся ты зря! Это все твои друзья!»

## ЗАНЯТИЕ 40

### ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

**Работа со сказкой.** Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

#### Обида

**(Е. Карабашева)**

– Сашенька, сынок! – Мама тихонько отворила дверь детской и вошла в комнату. На кровати, отвернувшись к стене, лежал маленький мальчик. Услышав мамин голос, он не повернулся и ничего ей не сказал, хотя сердце у ребенка радостно забилося. Мама подошла к кровати и села у изголовья. Поглаживая сына по голове, она продолжала спокойным, ласковым голосом:

– Милый мой, почему ты не стал пить чай со своими любимыми пирожными? Я купила их специально для тебя. Ты не захотел пить чай со мной? Но бабушка говорила, что ты меня целый день ждал, все время спрашивал ее, когда я вернусь. А теперь, когда я здесь, ты ушел в свою комнату, лег на кровать, отвернулся к стене и молчишь. Знаю, ты на меня обиделся, и догадываюсь почему. Поверь мне, я тебя очень люблю и так же, как и ты, хочу, чтобы мы все время были вместе, но, к сожалению, это невозможно.

Мальчик не шелохнулся и продолжал молчать. Мама тихонько вздохнула и сказала: – Саша, хочешь, я расскажу тебе одну очень интересную сказку?

Саша повернулся, угрюмо посмотрел на маму и спустя некоторое время кивнул. Мама нежно улыбнулась сыну и начала: «В одном волшебном лесу жило много разных сказочных зверей. Среди прочих и медведица с медвежонком и престарелой бабушкой. У них была большая, но очень уютная берлога со всеми удобствами. Там было много красивых интересных вещей, на столе у медведей всегда была самая вкусная еда, а комната медвежонка была завалена разнообразными игрушками. И вообще медведи жили хорошо, и не только потому, что у них все было, просто они друг друга любили, дружили между собой и всегда друг другу помогали. Лишь одно огорчало маму-медведицу, а еще больше – маленького медвежонка: медведица работала лесным доктором, а в волшебном лесу, несмотря на то что он волшебный, все время кто-нибудь нуждался в помощи врача.

Медведицы практически все время не было дома, а маленький медвежонок, хоть у него была любящая бабушка и много друзей, постоянно скучал по маме. Она тоже очень скучала по своему сыну, беспокоилась за него. Ей хотелось как можно больше времени проводить с ним, но она понимала, что не может бросить свою работу. Без ее помощи заболевшие звери не обойдутся».

Тут мама прервалась и посмотрела на сына. Мальчик развернулся к ней лицом и слушал ее с большим интересом.

– А что было дальше? – тихо спросил Саша. – Продолжай, пожалуйста!

И мама продолжила: «Только маленький медвежонок этого не понимал. Он проводил долгие часы в ожидании мамы, постоянно спрашивал про нее у бабушки, а когда мама возвращалась, медвежонок уходил в свою комнату и не хотел даже разговаривать с медведицей. Мама очень переживала, когда ее сын так делал, пыталась ему объяснить важность своей работы, но у нее это не получалось. Через какое-то время медвежонок успокаивался и вновь начинал разговаривать с медведицей, но потом все повторялось снова. Однажды произошла история, которая изменила эту ситуацию».

Мама мельком посмотрела на сына – тот очень внимательно ее слушал. Его лицо покраснело, а в глазах горел живой интерес.

«Как-то раз вечером, когда медведица укладывала медвежонка спать, укрывала сына теплым одеялом и рассказывала ему очень интересную сказку, в дверь их берлоги громко постучали. Медведица встревоженно посмотрела в сторону двери и пошла ее открывать. Она боялась, что опять кому-то понадобится ее помощь, а ей так не хотелось сейчас оставлять своего медвежонка!

На пороге стоял запыхавшийся испуганный зайчонок. Он начал сбивчиво говорить. Из его рассказа медведица поняла, что произошел несчастный случай. Бельчонок прыгнул за шишкой с одного дерева на другое, но не долетел и упал на землю. Сейчас бельчонок не может подняться на лапы. Он лежит на лесной поляне между двумя соснами, плачет и жалуется, что у него сильно болит лапка.

Медведица схватила свой волшебный чемоданчик с лекарствами, велела медвежонку оставаться в постели и сказала, что постарается вернуться сразу же, как освободится. Бабушка-медведица к тому времени уже спала, и мама-медведица не стала ее будить. Она ушла, а медвежонку стало очень грустно и обидно, что мама оставила его и побежала помогать неизвестно кому. И тогда он решил нарушить мамин наказ.

Медвежонок вылез из-под теплого одеяла, в которое его так нежно укутала мама, встал с постели, вышел из детской и тихонько, чтобы не разбудить бабушку, выскользнул из берлоги.

Краем уха медвежонок слышал разговор мамы с зайчонок и знал, в какую сторону ему держать путь. Он огляделся по сторонам, никого не увидел и со всех лап помчался на поляну.

На поляне было полным-полно зверей. Медвежонок спрятался за дерево и начал наблюдать за тем, что происходит. Он увидел, как его мама склонилась над заплаканным бельчонок, как она его успокаивает и одновременно осматривает, увидел, с какой

надеждой смотрят на нее родители бельчонка, и внутри у него зародилось сомнение: может, он зря так обижался на маму?

– Перелом правой лапы, – серьезным голосом сказала медведица.

Бельчиха-мама вскрикнула.

– Но ничего страшного, – тут же успокоила ее медведица, – сейчас наложу гипс, и вскоре его лапа будет как новенькая.

Медведица тут же это проделала.

– Ну вот, теперь твоей лапе нужен полный покой, и тогда она скоро заживет! – сказала медведица бельчонку.

Родители бельчонка стали благодарить медведицу, а медвежонок, гордый за свою маму, выскочил из своего укрытия и побежал к ней.

– Мама, мама! – кричал он ей. – Какая ты молодец!

Мама-медведица увидела своего сына. Выражение ее мордочки стало сначала испуганным, потом серьезным, и вдруг на ней появилась радостная улыбка. Ей расхотелось ругать медвежонка за то, что он не послушался ее. А медвежонок тем временем подбежал к ней.

– Теперь я понял, – сказал он, – какая важная у тебя работа! Прости меня, что я так себя с тобой вел! Я больше так не буду!

Мама-медведица обняла медвежонка, поцеловала его и сказала:

– Я знаю, что мы мало бываем вместе, и постараюсь как можно больше времени проводить с тобой.

С тех пор мама-медведица и медвежонок никогда из-за этого не ссорились. Мама старалась как можно больше времени проводить с сыном, а он спокойно отпускал маму по делам. Однажды медвежонок сказал медведице: „Мама, когда я вырасту, я, пожалуй, тоже стану лесным доктором!“».

– Ну, вот и все! Как тебе сказка? – спросила мама Сашу.

Мальчик поднялся, обнял маму и спросил:

– Мам, а ты тоже кому-то помогаешь, как медведица?

– Да, – ответила мама.

– Значит, я зря на тебя обижаюсь? – спросил мальчик.

– Пожалуй, – ответила мама.

– Прости меня! Я больше так не буду! – пробормотал Саша.

– Знаешь, – сказала мама, поцеловав Сашу, – я могу тебе пообещать то, что медведица пообещала своему медвежонку. Я постараюсь как можно больше времени проводить с тобой!

– И мы пойдем с тобой в цирк, когда у тебя будет время? – спросил Саша.

– Обязательно! – ответила мама. – Мы пойдем туда в воскресенье!

– Ура! – радостно закричал Саша.

### **Вопросы для обсуждения**

– Почему Саша обиделся на маму?

– Как мама помогла понять Саше, что он обиделся на нее зря?

– Что он сделал, когда понял, что обиделся на маму напрасно?

## **ЗАНЯТИЕ 41**

### **«МЫ ИСПЫТЫВАЕМ РАЗНЫЕ ЧУВСТВА»**

#### **Разминка**

«Попугай». Ведущий произносит короткое предложение, например: «Я иду гулять». Один из участников повторяет фразу, стараясь при этом выразить заранее задуманное чувство. Остальные дети отгадывают, какое чувство было задумано.

«Покажи дневник маме». Из числа участников выбирают «маму» и «ученика».

«Ученик» пишет на листочке оценку и показывает ее так, чтобы видела только «мама».

«Мама» должна без слов выразить свое чувство, а остальные дети – догадаться, какую оценку получил «ученик».

**«Шурум-бурум».** Водящий загадывает чувство, а затем только с помощью интонации, отвернувшись от круга и произнося лишь слова «шурум-бурум», показать детям чувство. Дети отгадывают чувство.

**«Море волнуется».** Водящий (на первых порах это ведущий группы) начинает так: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три: фигура радости (страха, стыда и т. д.) на месте замри». Далее водящим становится тот, кто создал наиболее яркую фигуру.

**«Волны».** Для выполнения этого упражнения потребуются две голубые атласные ленты длиной 1–1,5 метра. Ведущий называет детям по очереди то или иное чувство и предлагает попробовать превратиться в морские волны и с помощью лент показать «волны радости», «волны гнева», «волны страха» и др. Со старшими детьми можно обсудить, какими средствами они при этом пользовались.

#### **Основное содержание занятия**

**«Закончи предложение».** Дети дают определения шести различным чувствам:

*Радость – это когда...*

*Печаль – это когда...*

*Страх – это когда...*

*Гнев – это когда...*

*Обида – это когда...*

*Стыд – это когда...*

**«Ожившее чувство».** Участники делятся на шесть групп (в соответствии с шестью названными чувствами). Каждой группе, используя цветную бумагу и краски, нужно изготовить костюм и маску для своего чувства, придумать типичные для него фразы и подготовить актера для исполнения роли чувства. На это занятие хорошо бы пригласить «комиссию» – других учеников и учителей. Когда «актеры» подготовятся, участники садятся в «зрительный зал», «комиссия» занимает свои места, а актеры по одному выходят на «сцену». В дискуссии по поводу точности выражения чувств, то есть в определении победителя, принимает участие не только комиссия, но и вся группа.

**«Рисунок чувств».** Дети получают по листу бумаги, разделенному на четыре равные части, и, выбрав четыре любые чувства из шести, выполняют маленькие рисунки на тему этих чувств. Затем рисунки сравниваются и обсуждаются.

#### **Комментарии для ведущего**

Предложенные задания можно изменить на игры, которые на предыдущих занятиях вызывали у детей наибольший интерес. Кроме того, можно предложить детям дома выполнить творческие задания. Например, нарисовать «Азбуку страшилок» или сочинить веселую сказку, подобрать из журналов фотографии людей, выражающих те или иные чувства.

## **ЗАНЯТИЕ 42**

### **ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ**

**Работа со сказкой «Сказка о мальчике, который боялся темноты»**

**(М. Маслова)**

Жил-был на свете мальчик, который очень боялся темноты. Как только наступало время ложиться спать и в доме выключали свет, мальчику становилось очень страшно. Он лежал в своей кроватке и прислушивался к каждому шороху. Ему казалось, что сейчас откроется дверца шкафа, оттуда выбежит страшное чудовище и набросится на него. И от этого ему становилось еще страшнее. Ему казалось, что с наступлением темноты комната наполняется страшными и злыми чудовищами, которые пришли его напугать. От страха он начинал плакать и звать маму. Когда мама приходила, он просил ее включить лампу, стоявшую рядом с его кроватью, и посидеть с ним, так как ему было очень страшно. Он начинал рассказывать маме о чудовищах, которые живут в его

комнате, но она его успокаивала и говорила, что никаких чудовищ нет и ему нечего бояться. Но мамины слова не могли успокоить мальчика, и как только наступал вечер, ему опять становилось страшно.

Однажды мальчику приснился сон. Ему снилось, что он оказался в волшебной стране. Это была очень большая и красивая страна. Там ему встретилась добрая фея.

«Здравствуй, мальчик», – сказала она. «Здравствуй», – ответил мальчик. «Знаешь ли ты, как называется моя волшебная страна?» – спросила фея. «Нет», – ответил мальчик. «Она называется „Не боюсь“, и ты попал сюда не случайно. Я узнала, что ты очень боишься темноты и страшных чудовищ, которые живут в твоей комнате, и решила тебе помочь». Мальчик удивленно посмотрел на фею и спросил: «Но как ты можешь мне помочь?» Фея улыбнулась: «В моей стране все страшные чудовища волшебным образом превращаются в смешных и добрых, а потом и вовсе исчезают». «Но как это у тебя получается?» – изумленно спросил мальчик. «Я обязательно все расскажу, но если ты хочешь избавиться от страхов, ты должен выполнить все мои задания», – сказала фея. «Хорошо», – ответил мальчик.

«Для начала тебе надо испугать меня, чтобы я поняла, как тебе бывает страшно», – сказала фея. Мальчик очень удивился такой просьбе, но решил ее выполнить. Он соорудил страшную гримасу на лице и закричал страшным голосом: «У-у-у!» Он так старался, что фея действительно испугалась. «Молодец, мне было очень страшно», – сказала фея. – Но это только первая часть нашего превращения. А теперь возьми мои карандаши и попробуй нарисовать своих страшных чудовищ. Только рисуй их так, чтобы они действительно были очень страшными». Мальчик снова удивился: «Мне кажется, ты хочешь еще больше запугать меня». «Нет, – ответила фея. – Я очень хочу тебе помочь, но если ты не выполнишь все мои задания, то у нас ничего не получится». «Ну хорошо», – согласился мальчик, взял у феи волшебные карандаши и начал рисовать. Он долго и старательно рисовал своих чудовищ, фея осталась очень довольна его рисунком. «Замечательно, – сказала она. – Ты выполнил мои задания, и можно начинать превращать этих чудовищ в добрых и смешных. Давай возьмем волшебные карандаши – именно они помогут нам осуществить превращение». Она взяла свою волшебную шкатулку и достала оттуда много ярких и красивых карандашей. «Будем делать наше чудовище добрым», – сказала фея и нарисовала красным карандашом улыбку на его лице. «Здорово!» – воскликнул мальчик и подрисовал чудовищу смешные ушки с кисточками. А потом они вместе раскрасили чудовище яркими карандашами и нарисовали в его лапах красивый цветочек. А вместо темноты у них получилось небо со множеством ярких звездочек, а одну звезду они сделали самой крупной и красивой. Когда рисунок был готов, фея спросила у мальчика: «Ну как, теперь тебе не страшно?» «Нет, – ответил мальчик. – Теперь это вовсе не чудовище, а очень доброе и красивое волшебное животное. И я больше его не боюсь». «Ну что же, я очень рада, что смогла тебе помочь и ты наконец-то избавился от своих страхов», – сказала фея.

«А теперь посмотри внимательно на стены моего волшебного царства», – попросила фея. Мальчик поднял голову и увидел на стенах множество ярких и смешных рисунков. «Что это?» – удивился мальчик. «Это рисунки таких же детей, как и ты, которые тоже когда-то боялись темноты», – ответила фея.

«Неужели их так много?» – удивился мальчик. «Конечно, очень многие дети, как и ты, боялись темноты, но мне удалось им помочь», – ответила фея. «Здорово! – воскликнул мальчик. – Ты очень добрая, большое тебе спасибо!» «Пожалуйста, – ответила фея. – Я надеюсь, что тебе никогда больше не будет страшно. Но если ты все же испугаешься, вспомни свой рисунок и все то, что мы с тобой делали, и страх сразу же пройдет». «Я уверен, что больше никогда ничего не буду бояться», – ответил мальчик.

«Да, чуть не забыла, оставь мне, пожалуйста, свой рисунок, он будет мне напоминать о тебе, ну а ты будешь вспоминать меня, вглядываясь в звездное небо. Там ты увидишь такую же красивую и большую звезду, как та, которую ты нарисовал на этом рисунке. Эта звездочка специально будет светить в твое окошко, и в комнате уже не будет так темно», – сказала фея. «Еще раз большое тебе спасибо. Я никогда тебя не забуду», –

ответил мальчик. «Я очень рада, но нам пора прощаться». «До свидания!» – прокричал мальчик, покидая волшебную страну. «До свидания», – ответила фея.

Мальчик открыл глаза и сел в своей кровати. «Какой чудесный сон мне приснился», – подумал он. Его комната была залита ярким светом. Он подбежал к окну и увидел множество звезд на ночном небе. И тут он заметил одну особенно яркую звездочку, которая светила прямо в его окошко, и комната уже не казалась такой темной. «Неужели это был не сон? – подумал мальчик. – Хотя какая разница, самое главное то, что я больше не боюсь темноты». И мальчик побежал к своей кровати. Он укутался в теплое одеяло и уснул уже совершенно без всякого страха. А звездочка продолжала светить, заливая комнату мальчика ярким светом.

### **Вопросы для обсуждения**

- Чего боялся мальчик?
- Как фея помогла ему избавиться от своего страха?
- Какие еще способы преодоления страха вы знаете?

### **Комментарии для ведущего**

Если темп работы класса невысок, для упражнения «Рисуем режим» лучше подготовить заранее небольшие кружочки с символическим изображением чувств, чтобы дети не тратили времени на рисование, а выбирали и наклеивали нужные.

## **ЗАНЯТИЕ 43**

### **«ПОНИМАЕМ ЧУВСТВА ДРУГОГО»**

**Цель:** актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека.

Разминка «Мячик», «Лишнее слово», «Реши пример», «Кто сегодня чувствовал». Упражнения «Сочини рассказ», «Режим дня», «Рисуем режим», «Пластилиновое чувство», «Палитра чувств».

**Цели:**

1. образовательная - актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека.
2. воспитательная – воспитать чувство коллективизма.
3. развивающая - развить наблюдательность, коммуникативные способности, раскованность, внимание, память, мышление, повысить интеллектуальный уровень развития и развитие ребенка в целом.

**Тип урока:** тренинг.

**Оборудование:** музыкальный центр, мяч, доска.

**Ход тренинга:**

#### **I. Орг. момент: (3-4 мин.)**

1. Приветствие.
2. Сообщение темы тренинга.

#### **II. Основная часть: (35 мин.)**

Все учащиеся сидят в кругу, для передачи по кругу используется мяч.

**Разминка: «Мячик».**

Дети бросают друг другу мячик со словами «Я рад снова видеть тебя... (называют имя)». Мячик должен побывать в руках у каждого ребенка.



### «Лишнее слово».

На доске написаны слова: «радость», «глупость», «злость», «грусть». Детям нужно найти лишнее слово («глупость», потому что это не чувство).

### Основное содержание занятия:

#### «Вспомним чувства».

Психолог показывает детям рисунки с изображением чувств. Дети называют чувства и передают их при помощи мимики.

#### «Сочини рассказ».

На доске размещаются картинки с изображениями трех чувств. Детям нужно сочинить рассказ, герой которого в начале, в середине и в конце истории испытывал бы те же чувства, которые представлены на доске.

#### «Общая радость».

К доске прикрепляется лист ватмана. Психолог предлагает детям нарисовать общий рисунок радости. Дети по очереди подходят к листу, фломастером изображают на нем что-либо (цветы, игрушки, мороженое) и вслух объясняют, почему их изображение подходит для этого рисунка. Общий рисунок может быть объединен сюжетом или представлять отдельных деталей.

#### «Одюдюка».

**Психолог.** Сейчас я расскажу вам одну историю... Жил был сказочный лес. В жаркую погоду укрывал всех своих жителей от палящих лучей солнца. В дождь давал странникам пристанище и защиту. Лес был заботливым и внимательным, и его жители платили ему тем же. Каждое утро уценок Пиф подметал лесные дорожки, убирал поломанные ветки и следил за чистотой пруда. У него был друг - медвежонок Тимка, который осматривал все деревья в лесу и отмечал, какое из них выросло, какое зацвело, а какое нуждается в медицинской помощи. А еще в лесу жил дядюшка медведь — Михайло Иванович, и был он самым мудрым, добрым и внимательным зверем в лесу. Если случалась беда, он всегда приходил на помощь.

И вот однажды идет щенок Пиф по тропинке и слышит: «У-гу-гу». Попятился он, да вдруг прямо перед ним с ревом пролетело «Оно» и стало Пифа пугать. От страха шерсть на щенке встала дыбом. Он залаял, но страшилка не пропала, а продолжала летать вокруг и толкаться. Пиф побежал искать своего друга медвежонка Тима. А Тим в это время осматривал елочки, которые растил для предстоящего Нового года. И вдруг сзади на него кто-то налетел и толкнул изо всех сил. Медвежонок упал и увидел что-то мохнатое. Это «что-то» летало вокруг и завывало страшным голосом. Медвежонок испугался и побежал на поиски друга.

Встретились они у дома дядюшки медведя и стали думать, что же им дальше делать. Тут выходит из дома Михайло Иванович и спрашивает:

— Что произошло?

Стали друзья наперебой рассказывать, а напоследок решили:

— Поймаем того, кто нас напугал, накажем и выгоним из леса.

Так и сделали. Поймали и хотели, было взгреть хорошенько, но дядя Миша предложил не наказывать страшилку, а подружиться с ней, — может быть, что-то и получится.

Окружили ее звери и сорвали покрывало, под которым «Оно» пряталось. И предстала перед всеми страшилка Одюдюка во всей своей красе и давай ругаться.

Чего вам от меня надо? Видно, мало я вас попугала!

Да погоди ты, не ругайся, лучше расскажи, зачем в наш лес пришла.

Видит Одюдюка: деваться ей некуда, пришлось рассказывать о себе. История получилась очень печальная.

- Мама и папа у меня потомственные Одюдюки. Мы всегда всех пугаем. Мама - папу и меня, папа - меня и маму. Мне за всю мою жизнь никто доброго слова не сказал. Вот и решила я навредить всем в этом добром лесу. Не хочу, чтобы все дружно жили, чистоту и порядок везде наводили... А сейчас делайте со мной, что хотите. Хотите - напугайте,

хотите поколотите, а  
хотите — придумайте что-то страшное, чтобы у меня кровь в жилах застыла.  
Стали звери совет держать. Думали-думали, как ее лучше наказать, а потом вдруг кто-то предложил ее пожалеть. Ведь никто и никогда не говорил ей добрые слова. (Как вы думаете, какие слова говорили звери Одююке?) А потом звери научили Одююку улыбаться, и перестала она быть злой и страшной.  
Вы можете, научить, Одююку, улыбаться?  
Замечательно!  
Давайте теперь возьмемся за руки и улыбнемся друг другу.

### «Распустившийся бутон».

**Психолог.** С какими чувствами вы начали сегодняшний день? Что вы хотели от него? Бывают ли у вас такие дни, которые начинаются не так хорошо? Чего вам не хватает в такие дни? Я хочу пригласить вас в путешествие в страну фантазии, во время которого я покажу вам, как можно вызвать у себя приятные ощущения.  
Сядем все в круг на пол. Возьмем друг друга за руки и закроем глаза... А теперь каждый пусть представит, что он какой-нибудь цветок, один из нераспустившихся бутонов. Постарайтесь почувствовать, как вам хочется, чтобы оболочка этого бутона раскрылась, и вы потянулись навстречу теплому солнечному свету...  
А теперь вы можете представить себе, как бутон постепенно раскрывается. Давайте подышим более глубоко и постепенно «раскроемся».  
Цветок распустился. Постарайтесь почувствовать аромат этого цветка... Рассмотрите цвет его лепестков... Посмотрите, как ярко они сияют... Если хотите, можете понаблюдать, как мимо проходят дети и взрослые и восхищаются таким прекрасным цветком. Слышите, они говорят:  
«Какой красивый цветок! Он так нравится мне!» Вы чувствуете, как приятно смотреть на этот цветок? Возьмите это приятное чувство и поместите его в свое сердце.  
А теперь потянитесь, расслабьтесь, откройте глаза и вернитесь к нам в группу добрыми и отдохнувшими.

### «Бывают чувства разные».

Детям предлагается внимательно слушать и при помощи выразительных движений «иллюстрировать» стихотворение «Бывают чувства разные».

Бывают чувства разные:  
Прекрасные, опасные,



Сердечные, забавные,  
Сердитые и славные,  
Веселые, печальные,  
Игральные, молчальные.  
Попробуй улыбнуться,  
Как клоун на манеже,  
И робко потянуться,  
Как маленький подснежник.  
Попробуй рассердиться,  
Как злощная оса.  
Попробуй удивиться,

Взглянув на небеса.  
Попробуй шею важно,  
Как лебедь, выгибать - Все скажут:  
«Он отважный!» И будут уважать.

### «Кто сегодня чувствовал...»

Психолог просит тех детей, которые сегодня чувствовали интерес к чему-либо, встать и хлопнуть в ладоши, тех, кто испытывал покой встать и подпрыгнуть, кто чувствовал

обиду - встать и погладить себя по голове, а гнев - встать и дотронуться пальцем до носа, страх - встать и дотронуться до соседа, радость - встать и крикнуть «Ура!».

### **Памятка:**

Тебе будет легче общаться с родителями и друзьями, если ты будешь соблюдать следующие правила:

1. надо понимать и выражать свои чувства, тогда родителям и друзьям будет легче понять тебя и твоё поведение.
2. старайся контролировать неприятные чувства, выражай их сдержанно
3. надо замечать чувства родителей и друзей, сочувствовать им, тогда тебе будет легче понять их поведение.

### **III. Заключительная часть: (5-6мин.)**

#### **1. Рефлексия занятия: (детям задаются вопросы)**

Что вы узнали нового на занятии?

Что поняли на занятии?

Что вам понравилось на занятии?

Что не понравилось?

Какие чувства Вы испытывали сегодня на занятии?

#### **2. Подведение итогов тренинга: поставленные нами задачи и цели выполнены.**

Данные упражнения способствовали развитию у детей таких качеств, как общительность, активность, находчивость, сплоченность, взаимопомощь.

## **ЗАНЯТИЕ 44**

### **ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ**

Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста).

## **ЗАНЯТИЕ 45**

### **«КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК УНИКАЛЕН»**

**Цель:** помочь каждому ребенку осознать свою уникальность и неповторимость; обучить способам разрешения конфликтов; развивать креативные способности; формировать здоровые установки и навыки ответственного поведения.

#### **Мотивация на учебную деятельность**

На ваших столах лежат бумажные салфетки.

Возьмите, пожалуйста, по одной и сверните её пополам любым способом. Оторвите с любого края уголок. Сверните её ещё раз пополам и опять оторвите кусочек с любого уголка. Сверните в третий раз пополам и снова оторвите. А теперь разверните и продемонстрируйте то, что у вас получилось. (Ученики показывают салфетки.)

Вряд ли найдётся пара салфеток, на которых повторяется рисунок. Инструкция для вас была одинаковой, почему же мы получили разный результат? Как вы думаете? (Мы все разные, по-разному складывали, отрывали.)

Конечно, мы все разные, непохожие друг на друга, но все по-своему интересны и неповторимы. Каждый человек уникален.

#### **Понимание значения «уникальность»**

Что может быть уникального в человеке? (Способности, характер, возможности...)

Что в мире еще может быть уникальным? (Здания, ювелирные украшения, костюмы (у

«звезд»), в общем, разные предметы.)

Знаете ли вы какие-нибудь уникальные предметы?

Посмотрите, например, вот эти шахматы.

Они выполнены из очень дорогого материала. Они очень красивы, единственный экземпляр, поэтому они будут продаваться на аукционе.

Можем ли мы сказать, что они уникальны?

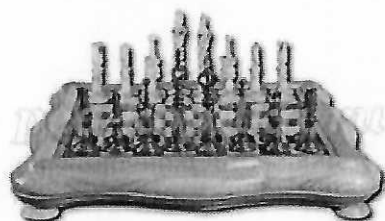
(Да, конечно. Они редкие, единственные, будут только у одного человека.)

Эксклюзивный набор Калверт точно воссоздает все пропорции старинных шахмат из Англии, которые созданы в 19 веке Д. Калвертом.



Откройте тетради и прочитайте тему урока. (Каждый человек уникален.)

Что же это такое уникальность человека? (Неповторимость, такой, какого больше нет в природе.)



Да, действительно, если говорить простыми словами, то уникальный – это означает единственный в своем роде, неповторимый.

Уникальность человека проявляется уже с рождения. В чем?

(Обучающиеся на этот вопрос не смогли ответить)

Это его внешний вид! Он уникален! Посмотрите, какие мы внешне разные. И даже, если рождаются близнецы –

родители их отличают и не путают. Почему? (Они отличаются характером и все равно чуть внешностью.)

Конечно, подлинный смысл уникальности проявляется не столько во внешнем облике человека, сколько в его внутреннем духовном мире, в особенном способе его жизни, в манере поведения, в способностях, в талантах человека.

**Выявление уникальности каждого человека в обществе и учеников в классе**

Но, несмотря на то, что мы такие разные, многое нас объединяет.

Как вы считаете, что может объединять нас с вами? (Учеба, мы все пришли в 1 класс учиться, теперь мы уже во 2 классе.)

Мы провели исследования и составили портрет нашего класса.

Нам 253 года.

У нас 54 глаза: 24 карих, 8 серых, 8 голубых, 14 зеленых

У нас 27 носа, 54 уха.

У нас 11 родных братьев и 5 сестёр.

У нас много домашних животных: 12 кошек, 1 собачек, 3 попугая, 1 хомяк, 2 черепахи, 2 морская свинка, 6 рыбок.

Наши увлечения: футбол, плавание, гимнастика, компьютерные игры, чтение книг, музыка, танцы, лыжи, коньки, рисование, шахматы, шитье, вышивание, каратэ, велосипеды, вязание, ролики.

Вместе мы второй год, но всех объединяет главное – дружба.

Послушайте, как девочки-подружки споют песню «Подружки»

(Песню исполняют две ученицы класса)

Почему девочки дружат? (Девочки дружат, потому что им приятно и интересно проводить время друг с другом.)

Какие качества им помогают дружить и сохранить дружбу? (Доброжелательность, доверие, ответственность, доброта...)

Какие качества наоборот будут мешать дружить? (Злость, жадность, недоброжелательность...)

Откройте тетради, выполним задание № 3. Прочитайте задание (Изображена ваза с

фруктами) (Напишите на фруктах, какие качества вам нравятся в человеке, а какие нет.)  
Напишите на фруктах, какие качества вам нравятся, а какие нет в человеке? (Дети самостоятельно работают в тетрадях.)

Посмотрите в тетрадь соседа, похожи ли ваши записи? (Нет, они разные.)

Почему? (Потому что мы все разные.)

Это значит и характеры людей разные и уникальные, и этим мы особенные.

Скажите, кому понравилось, как девочки исполнили песню? (Всем.)

Можем ли мы голоса девочек назвать уникальными? (Конечно.)

Ведь Лера занимает места в конкурсах с разными песнями. Значит, ее голос признают очаровательным и уникальным. У Светы много достижений в этой области.

Да и голос любого человека можно назвать уникальным. Давайте проведем такой конкурс. Один из вас скажет нежные слова своим родителям: маме, папе, бабушке – тому человеку, который здесь присутствует. А родители должны отгадать, кому предназначены эти слова.

(Проводится конкурс и родители отгадывают своих детей. Дети говорили разные слова: «Мамочка, я тебя люблю», «Бабушка – ты самая лучшая из всех бабушек», «Папа, как хорошо, что ты сегодня пришел ко мне на урок»)

А сейчас проведем другой конкурс, уже немного сложнее.

Проведем конкурс среди мам и бабушек. Выбираем одну маму или бабушку и несколько детей. Мама (бабушка) закрывает глаза, каждый ребенок должен положить свои ладошки на руки, а мама (бабушка) должна узнать своего ребенка.

Если мама не сможет, пусть она потрогает пальчики.

Как же родители вас узнавали с закрытыми глазами? (Никто не знает нас лучше, чем родители.)

Потому что с самой первой минуты, как вы появились на свет, родители вас не просто растили, а выхаживали, потому что вы были беспомощными комочками, которые ничего без них не могли ничего сделать. Поэтому вы не должны огорчать родителей, а приносить только радость и удовольствие.

А если у вас появились или уже есть сестренка и братик, как вы думаете, вас родители стали меньше любить? (Конечно, нет. Родители любят всех своих детей одинаково.)

Родители так интересно устроены, что любви хватает на всех, даже если в семье много детей. Зато в такой семье весело и есть с кем поиграть!

Выступление девочек с песней «Моя семья»

Индивидуальность в детских произведениях

А сейчас я предлагаю вам посмотреть отрывок из сказки. Вы должны сказать название этой сказки. (Просмотр отрывка из сказки (сценка на птичьем дворе))

Из какой сказки этот отрывок?

Почему птицы с птичьего двора не любили гадкого утенка? (Гадкого утенка не любили за то, что он не был похож на остальных, за то, что он был другой!)

Какое обидное слово слышали? (Урод.)

Он действительно был таким? (Нет.)

А почему так его называли? (Просто он был не похож на других.)

А в жизни с человеком такая ситуация может произойти? (Конечно.)

Такое бывает подчас и в жизни, когда человек или ребенок становится изгоем, потому что его не понимают, не принимают его взглядов или просто считают что он не такой как все, или имеет другую национальность, чем большинство, окружающих в этот момент людей. И это страшно. Необходимо быть друг к другу терпимее и добрее!

Нужно уметь принимать человека таким, какой он есть.

По какой причине в классе ребята могут не захотеть общаться с одноклассником? (Если тот задиристый, жадный, высокомерный, неопрятный...)

Может ли быть в человеке только плохое? (Нет.)

Недостатки есть в каждом человеке, просто у одного их больше, у другого меньше, у одного незначительные, у другого значительные. Но хорошее можно найти в каждом человеке.

Хорошо, когда человек, ребенок общительный, умеет и знает многое. Тогда с ним легко

и интересно общаться.

Игра «Смекалистый» (на выявление у детей способностей)

Поиграем в игру «Кто самый смекалистый» (По считалке выбираем троих ребят, кто быстрее всех ответит на вопросы.)

Помещение, в котором учатся читать, писать, считать. (Школа)

Он поймал золотую рыбку. (Старик)

Как называется пакет для письма. (Конверт)

Школьный футляр для ручек и карандашей. (Пенал)

Друг крокодила Гены. (Чебурашка)

Сколько цветов у российского флага? (Три)

Место, где растет много деревьев? (Лес)

Цветок, на котором гадают. (Ромашка)

Внучка деда мороза? (Снегурочка)

Столица России? (Москва)

Что выкидывает человек, совершая какой-нибудь странный, смешной поступок? (Номер)

Что нужно брать с героев, а также со всех честных, добрых, порядочных людей?

(Пример)

Каким математическим словом характеризуют необщительного, скрытного человека?

(Замкнутый)

Инсценирование экспромтом сказки «Котенок» (выявление у детей артистических способностей)

Котенок.

Сегодня котенок впервые вышел из дому. Было теплое летнее утро, солнце раскидывало свои лучи во все стороны. Котенок уселся на крылечко и стал щуриться на солнце. Вдруг его внимание привлекли две сороки, которые прилетели и сели на забор. Котенок медленно сполз с крылечка и стал подкрадываться к птицам. Сороки стрекотали не умолкая. Котенок высоко подпрыгнул, но сороки улетели. Ничего не вышло. Котенок стал оглядываться по сторонам в поисках новых приключений.

Дул легкий ветерок и гнал по земле бумажку. Бумажка громко шуршала. Котенок схватил ее, поцарапал немного, покусал и, не найдя в ней ничего интересного, отпустил. Бумажка улетела, подгоняемая ветром.

И тут котенок увидел петуха. Высоко поднимая ноги, тот важно шел по двору. Затем остановился, захлопал крыльями и пропел свою звонкую песню. Со всех сторон к петуху бросились куры. Недолго думая, котенок бросился в стаю и схватил одну курицу за хвост. Но та так больно клюнула котенка, что он заорал истошным криком и побежал обратно на крыльцо.

Тут его поджидала новая опасность. Соседский щенок, припадая на передние лапы, громко залаял на котенка, а потом попытался его укусить. Котенок в ответ громко зашипел, выпустил когти и ударил собаку по носу. Щенок убежал, жалобно поскуливая. Котенок почувствовал себя победителем. Он началлизывать рану, нанесенную курицей. Потом он почесал задней лапой за ухом, растянулся на крылечке во весь свой рост и заснул. Что ему снилось, мы не знаем, но он почему-то все время дергал лапой и шевелил усами во сне. Так закончилось первое знакомство котенка с улицей. (Дети очень хорошо и интересно показали экспромтом сказку «Котенок» в главной роли была Филиппова Валерия – девочка очень артистичная и эмоциональная. На небольшие роли (листок бумаги, солнце, ветер) были приглашены застенчивые дети, которым очень сложно на уроке выйти и перед всем классом прочитать стихотворение, рассказать правило и т. д.)

Понравилось выступление ребят? (Конечно, понравилось. Было очень смешно.)

Ставили ли мы когда-нибудь сценки экспромтом? (Нет, это оказалось еще интереснее, чем когда учишь слова и заранее репетируешь.)

А если бы роли распределили среди других детей, сказка такая же получилась бы? (Нет, ребята играли бы по другому, мимика, жесты по описанию были бы похожи, а в общем сказка получилась бы или более интересной, или менее интересной.)

Почему она была бы другой? (Так как артисты были бы другие и играли бы роли иначе.) Конечно, мы не можем сказать, была бы сказка интересней или наоборот, но что она была бы другой - это точно.

Итог занятия

Полезно ли было для вас это занятие? (Конечно.)

Зачем нам предложили такую тему? (Для того, чтобы каждый человек не забывал о том, что он такой на Земле один. Сам себя берег и заботился о себе, не обижал себя сам и не давал в обиду другим.)

Когда говорят, что каждый человек должен себя любить – это не значит, что учат быть эгоистами, это значит надо воспитывать в себе самоуважение.

Я желаю вам счастливой Жизни, всегда быть уникальными и неповторимыми. Говорите чаще своим родным и близким «Я тебя люблю!» и тогда в вашем сердце будет всегда жить радость!!!

## ЗАНЯТИЕ 46

### ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста).

## ЗАНЯТИЕ 47

### «КАКОЙ Я»

**Цель занятия** «Кто я, какой я?»: помочь ребенку лучше узнать самого себя, осознать свою индивидуальность, самооценку и ценность личности другого человека, увидеть взаимозависимость себя и общества, осознание и анализ сильных сторон своей личности.

#### **Игра «Знакомство»**

Все участники, называя свое имя, перечисляют 5 своих положительных качеств.

**Инструкция:** каждый поочередно называет свое имя и отвечает на вопрос «Какой я хороший?», называя при этом 5 позитивных качеств.

**Обсуждение:** необходимо всем вместе проанализировать, какие качества были названы, почему их можно назвать «хорошими», в каких ситуациях они смогут стать плохими. Почему при наличии одинаковых черт люди все же сильно отличаются друг от друга (разный путь формирования личности: влияние семьи, социального окружения, условий жизни)?

**Основные трудности:** Дети часто испытывают затруднения в определении положительных свойств своего характера. Они часто называют те черты, что им не нравятся в себе. Педагогу стоит подчеркнуть, что у любого человека может быть множество отрицательных качеств, но при этом не меньше и положительных черт. Для того, чтобы облегчить задачу, можно использовать заранее подготовленный перечень различных позитивных характеристик, из которого дети могут выбрать те свойства, что, по их мнению, присущи им.

#### **Игра «Магазин»**

Дети обмениваются между собой своими положительными чертами, дополняя свою личность теми качествами, которые, по их мнению, им необходимы.

**Цель:** Осмысление ценности своей личности и ценности другого человека путем сравнительного анализа индивидуальных характеристик личности каждого участника.

**Инструкция:** «Представьте, что вы попали в магазин, в котором продаются ценные качества, положительные черты. Продавцы и покупатели – вы сами, со своим набором хороших характеристик, которые одновременно являются и товаром, и денежным средством. По очереди каждый из вас может купить какое-либо недостающее вам качество у своих друзей в обмен на то, которое выберет у вас ваш товарищ – продавец.»

Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не испробует роль «продавца». По желанию детей круг можно повторить.

**Обсуждение:** Участники обсуждают значимость своих качеств, и тех, которые они приобретают. Важно проанализировать, почему каждый выбрал именно эти качества, почему решил, что данное свойство ему необходимо. Может кому-то пришлось добавить себе черту, которой нет ни у одного из участников. Также можно выделить качества, наиболее необходимые в современном обществе, обсудить, почему и для чего они нужны.

### **Игра «Волшебник»**

**Цель:** осознание и анализ разных сторон своей личности, развитие способности принимать себя таким, какой ты есть.

**Инструкция:** Педагог говорит: «Нам на занятие волшебник подарил две корзины. В одну мы можем спрятать ненужные нам черты характера, и они больше никогда не появятся, а из другой какие-то взять, необходимые нам»

**Вопросы для обсуждения:** Какие качества были спрятаны в корзину для ненужных? Почему? Какие были позаимствованы из волшебной корзины? Зачем?

### **Игра «В одной лодке»**

Дети отбирают личностные качества, из выше названных, самые необходимые в совместном плавании на одном корабле в открытом океане.

**Цель:** Дать возможность ребенку осознать необходимость опираться не только на свои сильные стороны, но и видеть положительное в других людях, а также понимать взаимосвязь, взаимозависимость и необходимость людей друг в друге.

**Инструкция:** «Ваш корабль потерпел крушение. Вы чудом спаслись, и все оказались в лодке посреди Тихого океана. Но ваша лодка перегружена. Ваша задача: оставить в лодке самые необходимые качества, из тех, что выбрали с собой на корабль, чтобы спастись с их помощью. Попробуйте прийти к общему решению Учтите: время для этого ограничено.»

**Обсуждение:** Рассмотреть вопрос о том, какие качества были оставлены.

Проанализировать то, как дети понимают выражение «в одной лодке». Доплывет ли лодка до берега, если каждый в ней будет действовать на свое усмотрение или полагаться только на себя. Педагогу можно провести аналогию между символами «мы в лодке» - «мы в обществе».

## **ЗАНЯТИЕ 48**

### **ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ**

Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста).

## **ЗАНЯТИЕ 49**

### **«КАКОЙ Я» (продолжение)**

**Цель.** Освоение приемов самодиагностики, самораскрытия, активности общения.

#### **Ход занятия**

**Педагог.** Дорогие друзья! Наша задача заглянуть в свое Я, поскольку наше Я – одна из самых больших загадок. Иногда Я обладает большим здравым смыслом, иногда в нем звучит голос обиды, а подчас это голос озарения и творческой фантазии. Мы будем выражать свое Я индивидуальными средствами; самовосприятие личности осуществлять через взгляд на себя, но как бы со стороны, через восприятие нас другими людьми; через самооценку своей деятельности, собственных внутренних состояний (эмоций, ощущений, мыслей); оценку своего внешнего облика.

### **Приветствие «Улыбка»**

**Цель.** Принятие улыбки как приема привлечения внимания партнера и создания положительного эмоционального настроения на партнера и занятие.

**Педагог.** Вспомните слова из песни В. Шаинского «Улыбка». поприветствуйте своего партнера по общению открытой, доброй улыбкой. Обращаясь к нему с улыбкой, скажите несколько приятных слов. И вы уже на пути к гармонии, определяемой тремя главными силами жизни: разума, духа и любви. Улыбнулись? Значит, вы готовы к занятию.

**Анализ приветствия.** Что вы чувствовали, когда улыбались другому человеку? Трудно ли улыбаться всем? Что вы испытываете, когда вам улыбаются?

### **Упражнение 1. «Автобиография»**

**Цель.** Восприятие и проявление представлений о себе в социальном и психологическом плане.

**Задание.** Составьте рассказ о себе.

**Инструкция.** Нужно представить себя окружающим. Рассказать о том, где учились, где живете, какой вы человек, какие у вас интересы, сколько вам лет, какого вы роста...

Имейте в виду, что это ваша заявка о себе, сделайте ее оригинальной, интересной, привлекательной для окружающих.

### **Упражнение 2. «Свет мой, зеркальце, скажи»**

**Цель.** Личностная установка на самоанализ.

**Задание.** Ответить на вопрос «Кто я?»

**Инструкция.** Вспомните сказку А.С. Пушкина «О мертвой царевне и о семи богатырях».

У царицы было зеркальце, которое она время от времени спрашивала:

Свет мой, зеркальце, скажи,

Да всю правду доложи:

Я ль на свете всех милее,

Всех румяней и белее?

Представьте, что вы держите в руках такое волшебное зеркальце, и оно дает ответ на ваш вопрос «Кто я?». Возьмите лист бумаги и ответьте на этот вопрос искренне, запишите ваши определения; чем больше их будет, тем лучше.

### **Упражнение 3. «Принятие себя»**

**Цель.** Развитие готовности работать над собой, понимать себя и доверять другим, осуществлять самоанализ.

**Задание.** Определение своих достоинств и недостатков.

**Инструкция.** Возьмите лист чистой бумаги, разделите его на две колонки: «Мои недостатки» и «Мои достоинства», предельно откровенно запишите в них все, что считаете нужным.

### **Упражнение 4. «Рисунок Я»**

**Цель.** Создание собственного образа с помощью изобразительных средств.

**Задание.** Нарисовать свой собственный образ в аллегорической форме.

**Инструкция.** Возьмите цветные фломастеры и листы формата А-4, постарайтесь нарисовать образ своего Я. Можно рисовать все, что хочется: это может быть пейзаж, натюрморт, подражание детским рисункам, нечто в стиле ребуса, фантастический мир, абстракция - в общем все что угодно, с чем вы ассоциируете, связываете, сравниваете себя, свое жизненное состояние, свою натуру. Не бойтесь, что у вас не получится или что вы не умеете рисовать.

### **Упражнение 5. «Девиз»**

**Цель.** Отражение с помощью девиза жизненных установок.

**Задание.** Сформулировать свой девиз.

**Инструкция.** В старину у средневековых рыцарей был обычай – на воротах замка, гербе, щите воина писать девиз, то есть краткое изречение, выражающее идею, цель деятельности владельца. Ваш девиз должен заставить вас сконцентрироваться на главном, отражать ваше кредо, отношение к миру в целом, к самому себе - ответить на вопросы: что я умею в жизни, ради чего живу, чем дорожу. Можете дать к девизу пояснения, приготовьтесь к оглашению девиза перед другими участниками группы.

## ЗАНЯТИЕ 50

### ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

#### Диагностика «Мое настроение сегодня»

**Цель.** Выражение с помощью цветовой палитры настроения от предложенной системы упражнений и общения с коллегами.

**Задание.** Выразить свое настроение, подняв цветную карточку, объяснить, почему был выбран именно этот цвет.

**Инструкция.** Выскажите свое настроение от занятия, свяжите его с цветом, который наиболее ярко отражает ваше эмоциональное состояние «здесь» и «теперь».

**Анализ занятия.** Анкета «Мнение»

Имя участника тренинга \_\_\_\_\_

Дата занятия \_\_\_\_\_

1. Степень твоей включенности: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Обведи кружочком соответствующий балл.)
2. Что мешает тебе быть более включенным в занятие?
3. Твои основные ошибки в ходе занятия: а) по отношению к себе; б) по отношению к группе; в) по отношению к ведущему.
4. Самые значимые для тебя эпизоды, упражнения, во время которых тебе удалось сделать определенный «прорыв», что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться.
5. Что тебе очень не понравилось на прошедшем занятии? Почему?
6. Твои замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятий и т.п.).
7. Что ты еще хотел бы написать?

#### Домашнее задание «Какой Я»

На листе бумаги выпишите приведенные ниже вопросы и ответьте на них:

1. Мой жизненный путь: мои основные успехи и неудачи.
2. Мои дружеские связи: с кем я дружен и почему.
3. Мои конфликты: в чем они состоят и чем я их объясняю.
4. Мои стимулы: что или кто контролирует мою жизненную активность.
5. Негативные воздействия: какие и как я хочу их устранить.
6. Позитивные воздействия: какие хочу использовать или поддержать.
7. Мои проблемы: что мне мешает жить и что я хочу в связи с этим изменить.

Релаксационное занятие (групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста).

## ЗАНЯТИЕ 51

### АРТ-ТЕРАПИЯ

Творческие работы «Пластилиновой чувство», «Палитра чувства».

## ЗАНЯТИЕ 52

### КИНОТЕРАПИЯ

Просмотр и обсуждение фильма «Там, где живут чудовища».