

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3» города Лангепаса**

Рассмотрено
на педагогическом совете
протокол № 2 от 31.08.24

Утверждено
приказом директора школы
№ 551-О от 31.08.24

***Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа:
«Развитие стрессоустойчивости у обучающихся»***

Педагог-психолог: Еременко Светлана Михайловна

Лангепас,

2024 год

Аннотация психолого-педагогической программы

Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа

«Развитие эмоциональной устойчивости и формирование навыков совладания со стрессом у обучающихся» направлена на гармонизацию эмоциональной сферы, коррекцию нежелательного поведения и формирование стрессоустойчивости у обучающихся в условиях современного образовательного учреждения.

Актуальность программы связана с нестабильностью социально-психологической ситуации в современном обществе, возрастанием психических нагрузок и стрессогенных ситуаций у обучающихся. Вследствие своевременно неразрешенных психологических проблем у обучающихся возникает высокий риск появления таких вторичных дефектов и патологических нарушений, как выраженные акцентуации характера, психопатии, неврозы.

Данная программа ориентирована как на нормативно развивающихся детей, так и на детей с ограниченными возможностями здоровья (исключая грубые органические нарушения). Ребенку, у которого имеется то или иное нарушение в развитии, особенно трудно справиться со стрессовой ситуацией в связи с его чрезвычайно высокой восприимчивостью к вредным воздействиям среды.

Цели программы:

- Коррекция негативных эмоциональных состояний и личностных особенностей; развитие эмоциональной устойчивости;
- Развитие и гармонизация эмоциональной сферы;
- Формирование стрессоустойчивого поведения и социальных навыков для сознательного и эффективного преодоления трудных жизненных ситуаций у детей.

Задачи программы:

- Формирование эффективных стратегий поведения в сложных ситуациях (копинг-стратегий);
- Развитие социальных навыков и конструктивных способов взаимодействия детей с окружающими;
- Развитие личностных детерминант стрессоустойчивого поведения (т.е. тех личностных качеств и ресурсов, которые необходимы для эффективного совладания со стрессом: стрессоустойчивости, самоконтроля, уверенности в себе);
- Коррекция негативных личностных и поведенческих особенностей: страхов, тревожности, импульсивности;

- Психолого-педагогическое сопровождение и просвещение родителей, педагогов в формировании стрессоустойчивого поведения.

Главный принцип программы, *принцип активного преодоления*, подразумевает, что дети могут научиться сознательному совладанию со стрессом. В программе предусматривается развитие стрессоустойчивости и обучение активному преодолению стрессовых ситуаций.

В структуру программы входит три основных блока: эмоционально-регулятивный, личностный и социально-адаптивный. Каждое занятие включает следующие смысловые блоки: ритуал приветствия, разминка, рефлексия прошлого занятия, работа по теме, заключительный этап в «кругу доверия», ритуал прощания.

Программа рассчитана на 5 месяцев работы. Из них 3 месяца посвящается проведению психологических коррекционно-развивающих занятий с детьми. Частота проведения – 1 раз в неделю. Кроме этих занятий, в программу включается направление по психологическому сопровождению родителей и педагогов. Для решения этой задачи в программе разработан специальный информационный блок, включающий тематические семинары, упражнения и рекомендации для родителей и педагогов.

Уникальной особенностью программы является подход, при котором дети обучаются эффективным способам совладания с проблемными ситуациями и правильному отреагированию аффекта. Осознанные стратегии преодоления стресса в программе прорабатываются на трех уровнях: эмоциональном, когнитивном и социально-коммуникативном. Такой подход помогает детям лучше понять свои чувства, адекватно совладать с эмоциями, и постепенно вывести внутренние переживания во внешнюю, социально приемлемую и сознательную форму поведения.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

В настоящее время в обществе происходят многочисленные изменения: социально-психологические, экономические, информационные. Изменения, происходящие в обществе, прямо и косвенно коснулись современного института семьи, а также детей, которые в них воспитываются: растет количество разводов, неполных семей, повторных браков, число детей с хроническими заболеваниями и нарушениями в развитии. Эти изменения носят глобальный характер, т.к. происходят во всем мире. Таким образом, современный человек с ранних этапов своего развития находится в условиях нестабильности и высокого ритма жизни.

Требования, предъявляемые к детям в школе сегодня чрезвычайно высокие. Особенно восприимчивыми к стрессам являются дети с нарушениями в психическом и физическом развитии. В связи с тем, что одной из важнейших задач современного образования является сохранение психического и физического здоровья детей, психологи во всем мире разрабатывают программы по развитию эмоциональной устойчивости и формированию навыков совладания со стрессом у детей. Эти программы ориентированы не только на нормально развивающихся детей, но и на детей с нарушениями в развитии. Ребенку, у которого имеется то или иное нарушение в развитии, особенно трудно справиться со стрессовой ситуацией в связи с его чрезвычайно высокой восприимчивостью к вредным воздействиям среды. Поэтому дети с нарушениями в развитии особенно нуждаются в ранней, специально организованной психологической коррекции.

Кроме того, многие негативные эмоциональные и личностные особенности, детерминирующее поведение ребенка можно зафиксировать своевременно и легко их устранить с помощью естественных видов деятельности – например с помощью игровой терапии и коррекции. Вследствие своевременно неразрешенных психологических проблем возникает высокий риск появления таких вторичных дефектов и патологических нарушений, как выраженные акцентуации характера, психопатии, неврозы.

В связи с этим, психологическую работу по развитию эмоциональной устойчивости и формированию стратегий совладания со стрессом у детей необходимо начинать как можно раньше.

Таким образом, потребность в разработке данной программы связана с происходящими в мире изменениями и актуальной проблемой всеобщего ухудшения физического и психического здоровья детей.

Основной отличительной характеристикой программы от других программ по эмоциональному развитию, является ее универсальность: программа ориентирована как на здоровых, нормально развивающихся детей, так и на детей с ограниченными возможностями здоровья (исключая грубые органические нарушения)

Своевременная коррекция негативных эмоциональных состояний, целенаправленное обучение детей навыкам адаптивного поведения, является эффективным направлением психологической профилактики нервных расстройств и поведенческих нарушений на более поздних этапах онтогенеза. В связи с этим, разработка и внедрение в практику программ по профилактике эмоциональных и поведенческих нарушений и развитию стрессоустойчивого поведения, является весьма актуальным направлением совершенствования школьного образования.

ОПИСАНИЕ ЦЕЛЕЙ И ЗАДАЧ ПРОГРАММЫ:

Цели программы:

- Коррекция негативных эмоциональных состояний и личностных особенностей; развитие эмоциональной устойчивости;
- Развитие и гармонизация эмоциональной сферы;
- Формирование стрессоустойчивого поведения и социальных навыков для сознательного и эффективного преодоления трудных жизненных ситуаций у детей.

Задачи программы:

- Формировать эффективные стратегии поведения в сложных ситуациях (копинг-стратегий);
- Развивать социальные навыки и конструктивные способы взаимодействия детей с окружающими;
- Развивать личностные детерминанты стрессоустойчивого поведения (т.е. тех личностных качеств и ресурсов, которые необходимы для эффективного совладания со стрессом: стрессоустойчивости, самоконтроля, уверенности в себе);
- Корректировать негативные личностные и поведенческие особенности: страхов, тревожности, импульсивности;
- Психолого-педагогическое сопровождение и просвещение родителей, педагогов в формировании стрессоустойчивого поведения.

НАУЧНЫЕ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОГРАММЫ:

Теоретико-методологические принципы коррекционно-развивающей программы

1. Принцип осознанного преодоления

Этот принцип является основополагающим и базируется на концепциях преодоления Р.Лазаруса и С. Фолькман, Р.М.Грановской, И.М.Никольской и подразумевает, что дети школьного возраста могут научиться активному и сознательному совладанию со стрессом и опасными ситуациями. Очевидно, что способы совладания меняются в зависимости от проблемной ситуации и личностных особенностей ребенка. Однако, многие дети хуже совладают со стрессом, потому что они просто не знают и не умеют сознательно использовать эффективные способы его преодоления. Эффективными

и сознательными способами преодоления могут быть: обращение за поддержкой к близкому человеку, сохранение спокойствия, изменение своего отношения к проблеме (новый взгляд на нее) и др. Чем больше осознанных решений проблем дети находят, тем выше вероятность успешного их разрешения.

2. Принцип ранней психолого-педагогической поддержки

Принцип предполагает, что подготовка человека к сложным жизненным ситуациям должна осуществляться на всех этапах его развития. И чем раньше начнется эта подготовка, тем более адаптированным к трудностям будет человек, тем выше его стрессоустойчивость и успешнее социальная адаптация. Поэтому обучение копинг-стратегиям необходимо начинать в школьном возрасте.

3. Принцип профилактической направленности основан на теории проактивного совладания.

Проактивное, или опережающее совладание (*proactive coping*) рассматривается как попытка человека предвосхитить потенциальные стрессоры и действовать предупреждающе с целью профилактики и нивелирования их негативного влияния. Поэтому, в программе детям предлагается проиграть потенциально стрессовые ситуации а также, проработать свои эмоции и чувства, связанные с ними.

4. Принцип деятельностного подхода

Данный принцип рассматривает психолого-педагогический процесс как деятельность в связи с решением проблемных ситуаций. Предполагается стимулирование детей на активное разрешение проблемных ситуаций и социальное взаимодействие. Основным способом реализации этого принципа является организация и стимуляция активной деятельности детей, в ходе которой создаются условия для ориентировки в сложных и опасных ситуациях. Этот подход сформирован на базе психолого-педагогических концепций отечественных ученых Л. Рубинштейна, А. Н. Леонтьева, Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, П.Я. Гальперина и др.

5. Принцип ресурсного подхода

Принцип основан на положении о том, что успешность адаптации к стрессам определяется уровнем развития копинг-ресурсов. Копинг-ресурсы - это характеристики личности, которые включают ресурсы когнитивной сферы, самосознания, ценностно-мотивационную структуру личности, духовность, конкретные личностные качества. К наиболее эффективным копинг-ресурсам совладающего поведения у детей школьного возраста относятся сформированность навыков общения и межличностного взаимодействия, адекватная самооценка, высокий уровень самоконтроля, а также высокий уровень развития социального и эмоционального интеллекта.

Принцип единства диагностики и коррекции

В ходе коррекционно-развивающей работы должен осуществляться контроль за динамикой и эффективностью ее выполнения. Эффективная коррекционная-развивающая работа базируется на тщательном диагностическом исследовании, поэтому диагностический этап предшествует коррекционно-развивающей работе и дает психологу объективную картину личностного развития детей.

6. Принцип гуманистической направленности и дифференцированного подхода

Работа по формированию навыков совладающего поведения строится на основе дифференцированного подхода и учета индивидуальных особенностей каждого ребенка. Предполагается использование разнообразных игр и упражнений (в том числе изобразительное творчество) на совместное взаимодействие детей (и взаимопомощь) в проблемной ситуации. Кроме того, предусматривается развитие у детей гуманных чувств и децентрации: чувства сопереживания (эмпатии) и способности оказать поддержку не только себе, но и другим людям, попавшим в трудную ситуацию.

7. Принцип художественно-коррекционной направленности

Этот принцип предполагает использование арттерапевтических техник, направленных на решение эмоциональных и поведенческих проблем детей. Средства арттерапии наиболее эффективны в коррекции негативных эмоциональных состояний, связанных со стрессом. Применение коррекционных сказок и театрализованных игр помогает детям сформировать и адекватное поведение в сложной ситуации.

8. Принцип учета ведущей деятельности и возрастных особенностей

Ведущая деятельность детей школьного возраста – игра. Поэтому упражнения и задания должны преподаваться детям в игровой форме. Все игры, задания и упражнения, представленные в программе, соответствуют возрастным особенностям детей.

9. Принцип комплексного подхода

Для успешной психолого-педагогической работы необходимо привлечение ближайшего социального окружения ребенка – родителей, педагогов. Комплексная работа специалистов и родителей способствует успешной коррекции эмоциональных и поведенческих проблем, а также развитию личности ребенка, повышению его социальной компетентности.

Теоретико-методологическую основу программы составили:

- Концепция преодоления Р.Лазаруса [7], теория стресса Г.Селье.
- Методологический подход Р.М.Грановской и И.М.Никольской [4].
- Идеи становления личности с позиции формирования здорового образа жизни (Ю.В. Репин, Р.Б.Стеркина, Т.Г. Хромцова и др-)
- Теория проактивного совладания (Д.Аспинвол, Р.Гринглас),
- Теория поисковой активности В.С.Ротенберга, В.В. Аршавского
- Педагогические концепции Л. Рубинштейна, А. Н. Леонтьева, Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, П.Я. Гальперина и др.;

**ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДАННОЙ
ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ УКАЗАННЫХ ЦЕЛЕЙ И РЕШЕНИЯ
ПОСТАВЛЕННЫХ ЗАДАЧ**

Школьный возраст является тем особым периодом, в котором формируется личность, закладывается стиль совладающего поведения. Именно в этот возрастной период дети испытывают колоссальные психические нагрузки, наиболее сензитивны к патогенным факторам и подвержены негативному влиянию окружающей среды.

В связи с этим, возникает необходимость в применении программ по формированию у детей специальных социальных навыков и стрессоустойчивого поведения с раннего школьного возраста.

Данная программа реализуется с целью формирования стрессоустойчивого поведения у детей школьного возраста, приоритетным ее направлением является психологическое просвещение и сопровождение всех участников программы.

Успешность адаптации к стрессам определяется уровнем развития копинг-ресурсов. К наиболее эффективным копинг-ресурсам совладающего поведения у детей школьного возраста относятся сформированность навыков общения и межличностного взаимодействия, адекватная самооценка, высокий уровень самоконтроля, а также высокий уровень развития социального и эмоционального интеллекта. Поэтому, одной из важнейших задач программы является развитие личностных детерминант стрессоустойчивого поведения.

Главный принцип программы, *принцип активного преодоления*, подразумевает, что дети могут научиться сознательному совладанию со стрессом. В программе предусматривается развитие эмоциональной устойчивости и обучение активному преодолению проблем вместо пассивного избегания столкновения с ними. Одной из целей занятий является развитие у детей гуманных чувств: децентрации чувства сопереживания

(эмпатии), способности оказать поддержку не только себе, но и другим людям, попавшим в трудную ситуацию.

В результате дети, которые освоят эти принципы и научатся использовать сознательные способы преодоления стресса, смогут эффективнее с ним совладать. Предполагается, что участвуя в программе, дети научатся основным конструктивным копинг-стратегиям:

- Активному достижению цели своими силами;
- Адекватному обращению за помощью к ровесникам и взрослым;
- Тщательному обдумыванию проблемы и путей её развития или разрешения, переосмыслению проблемной ситуации.

Уникальной особенностью программы является подход, при котором дети обучаются эффективным способам совладания с проблемными ситуациями и правильному отреагированию аффекта. Копинг-стратегии прорабатывались на трех уровнях: эмоциональном, когнитивном и социально-коммуникативном. Такой подход помогает детям лучше понять свои чувства, адекватно совладать с эмоциями, и постепенно вывести внутренние переживания во внешнюю, социально приемлемую и сознательную форму поведения.

В рамках комплексной психолого-педагогической работы по формированию навыков совладания со стрессом, в программу включается направление по психологическому сопровождению родителей и педагогов. Главной задачей которых, является подготовка детей к сложным жизненным ситуациям и развитию у них конструктивных форм поведения. Для этого в программе разработан специальный информационный блок для родителей и педагогов, включающий тематические семинары, упражнения и рекомендации.

На семинарах с родителями и педагогами разбирались основные принципы формирования навыков совладания со стрессом, им выдавались специальные задания, которым они должны были следовать дома и на занятиях.

При комплектации и формировании группы необходимо учитывать личностные особенности детей. Включению в группу детей с дизадаптивными формами поведения должна предшествовать индивидуальная коррекция и терапия.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В структуру программы входит три основных блока: эмоционально-регулятивный, личностный и социально-адаптивный (см.табл. 1. «Структура программы»)

В структуру каждого занятия входят следующие смысловые блоки: ритуал приветствия, разминка, рефлексия прошлого занятия, работа по теме, заключительный этап в «кругу доверия», ритуал прощания.

Таблица 1 «Структура программы»

Название раздела (блока):	Цель	Методы
1. Эмоционально-регулятивный блок («Эмоции и чувства»)	Научить детей распознавать и сознательно управлять своими чувствами и эмоциональными состояниями.	Игротерапия, изотерапия, музыкотерапия, психогимнастические этюды (тренинг эмоций).
2. Личностный блок («Общение, дружба и взаимодействие»).	Научить детей конструктивным способам общения и межличностного взаимодействия, а также разрешению конфликтных социальных ситуаций.	Нравственные беседы, ролевые игры, сказкотерапия, театрализованные игры, изотерапия
3. Социально-адаптивный блок («Решение конфликтов. Стратегии совладания с проблемами»).	Развить у детей поисковую активность и психологическую готовность к решению трудных жизненных ситуаций, научить детей ориентироваться в разнообразных социальных ситуациях, думать и находить самостоятельное решение проблемы.	Изотерапия, сказкотерапия, игровой тренинг (ролевые игры)

Таблица 2 Тематический план занятий с детьми (проводятся 1 раз в неделю):

Блок 1. Эмоции и чувства	Количество занятий
1.Радость и грусть»	1
2.«Гнев и злость»	1
3.«Удивление и страх»	1
4.Зависть и доброжелательность	1
Блок 2. «Общение, дружба и взаимодействие»	
5.«Дружба»	1
6.«Общение»	1
7.«Взаимодействие»	1
8.«Взаимопомощь и сотрудничество»	1
Блок 3.«Решение конфликтов. Стратегии совладания с проблемами»	
9.«Преодоление одиночества»	1
10.«Преодоление конфликтов»	1
11.«Совладание с трудностями: «учимся эффективно решать проблемы»	2
Всего:	12 занятий

Конспекты и развернутые планы занятий – см. приложение 1.

**Таблица 3 Программные мероприятия для родителей и педагогов
(проводятся 1 раз в месяц):**

	Блок программы	Название семинара	Содержание семинара	Литература, источники
.	Блок 1. «Эмоции и чувства»	Вводный семинар «Эмоциональное здоровье ребенка-залог успеха в будущем».	-Актуальность, цели, задачи и разделы программы. Задачи родителей и педагогов по эмоциональному развитию детей. Эмоциональное благополучие ребенка и его семьи. Использование упражнений на релаксацию в работе с детьми. Рекомендации и упражнения по первому блоку. Практикум для родителей «Факторы эмоционального благополучия ребенка».	-Приложение 3 -Монахова А.Ю. Психолог и семья: активные методы взаимодействия. - Ярославль: Академия Холдинг, 2004 (с.91) - Ю.Б.Гиппенрейтер Общаться с ребенком. Как? – М.:АСТ: Астрель, 2009. С 183-198 , с.108-130 -Козлова А.В., Дешеулина Р.П. работа ДОУ с семьей: Диагностика, планирование, конспекты лекций, консультации, мониторинг. – М.: ТЦ Сфера, 2005. С.93-96
.	Блок 2. «Общение, дружба и взаимодействие»	Семинар «Ребенок в современном мире. Общение и взаимодействие ребенка с окружающими».	Школьник в измененном мире. Психологические особенности ребенка школьного возраста. Во что	-Смирнова Е.О. дошкольник в современном мире: книга для родителей. –М.: Дрофа, 2008. С 4., с. 241.

			играют современные дети. Общие вопросы общения с ребенком. Как научить ребенка эффективному общению. Особенности взаимодействия с «трудными» школьниками. Рекомендации и упражнения по 2 блоку.	-Козлова А.В., Дешеулина Р.П. работа ДОУ с семьей: Диагностика, планирование, конспекты лекций, консультации, мониторинг. – М.: ТЦ Сфера, 2005. С.99. -Волков Б.С., Волкова Н.В. Психология общения в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2008. С.52-83. С.184.
	Блок 3.«Решение конфликтов. Стратегии совладания с проблемами»	Семинар «Конфликты и совладание с трудностями. Эффективные стратегии поведения»	Обучение ребенка конструктивным стратегиям поведения в трудных ситуациях. Как помочь ребенку овладеть собой. Как эффективно разрешать конфликты. Рекомендации и упражнения по 3 блоку.	Смирнова Е.О. дошкольник в современном мире: книга для родителей. –М.: Дрофа, 2008. С.143-146. - Ю.Б.Гиппенрейтер Общаться с ребенком. Как? – М.: АСТ: Астрель, 2009. С.131. -Волков Б.С., Волкова Н.В. Психология общения в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2008. С.80

**ОПИСАНИЕ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДИК, ТЕХНОЛОГИЙ,
ИНСТРУМЕНТАРИЯ СО ССЫЛКОЙ НА ИСТОЧНИКИ:**

Методика, технология, инструментарий	Источник
Тест тревожности Р.Тэмпл, В.Амен, М.Дорки	Панфилова М.А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры. М.: Издательство ГНОМ и Д, 2010. 160 с.
Тест Люшера	Руководство по использованию восьмицветового теста Люшера / О.Ф. Дубровская. — М.: «Когито-Центр», 2008.
Цветовой тест отношений	Свистунова Е.В. Диагностика изменений личности, ведущих к нарушению поведения в подростковом возрасте: М.: СтереомИР, 2006. 152 с.
Рисуночные методики: <i>«Рисунок семьи»</i>	Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты:.. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 160 с
<i>«Человек под дождем»</i>	Монахова А.Ю. Психолог и семья: активные методы взаимодействия. - Ярославль: Академия Холдинг, 2004. С 91.
Игры «Карусель», «Я принес тебе подарок», «Жизнь в лесу».	Смирнова Е.О. Лучшие развивающие игры. М.: Эксмо, 2010. 240 с.
Беседа о хорошем и плохом поведении. Беседа о зависти. Стихотворение «Завистливая Катя»	Т.А.Шорыгина Беседы о хорошем и плохом поведении. М.:ТЦ Сфера, 2008. -96 с.
Практикум для родителей «Факторы эмоционального благополучия ребенка».	Козлова А.В., Дешеулина Р.П. Работа ДОУ с семьей: Диагностика, планирование, конспекты лекций, консультации, мониторинг. – М.: ТЦ Сфера, 2005. С.99.
Игры «Имя и движение», «Доброе животное», «Слепой и поводырь»	Фопель К. Как научить детей сотрудничать? – М.: Генезис, 2006. 541 с.
Медитативные сказки	Зинкевич-Евстигнеева Т. Д.: Практикум по сказкотерапии. Речь, 2004, 310 с.
Сказки «Как хвастовство вред принесло», «Как новые игрушки испортили настроение», «Дедушкин совет»	Андрианов М.А.«Философия для детей» в сказках и рассказах. Минск, «Современное слово», 2003 г. 280 стр.

ОБОСНОВАННЫЕ КРИТЕРИИ ОГРАНИЧЕНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НА УЧАСТИЕ В ОСВОЕНИИ ПРОГРАММЫ:

- психические заболевания
- грубые психические и интеллектуальные нарушения
- несогласие родителей на проведение психологических мероприятий

ОПИСАНИЕ СПОСОБОВ, КОТОРЫМИ ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ ГАРАНТИЯ ПРАВ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ:

Гарантия прав участников программы обеспечиваются и определяются Конвенцией о правах ребенка, конституцией Российской Федерации, а также Уставом ОУ.

Способы обеспечения гарантии прав участников программы:

- Участники программы (педагоги, родители) должны быть извещены о цели работы, о применяемых методах и способах использования полученной информации.
- Работа с детьми начинается только после того, как родители (законные представители) дали письменное согласие на участие в ней.
- Психолог информирует родителей (или законных представителей детей) о результатах реализации программы, а также доводит до их сведения любую интересующую их информацию, выявленную в ходе занятий и касающуюся их ребенка.
- Перед проведением занятий, участники знакомятся с основными правилами работы в группе, основанными на принципах: взаимоуважения, добровольности, конфиденциальности и др.
- Ведущий руководствуется "Этическим кодексом психолога" и исходит из уважения личного достоинства, прав и свобод человека, провозглашенных и гарантированных Конституцией Российской Федерации и международными документами о правах человека.

**ОПИСАНИЕ СФЕР ОТВЕТСТВЕННОСТИ, ОСНОВНЫХ ПРАВ И
ОБЯЗАННОСТЕЙ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ
(СПЕЦИАЛИСТОВ, ДЕТЕЙ, РОДИТЕЛЕЙ, ПЕДАГОГОВ)**

Основные права и обязанности психолога:

- Психолог обязан избегать причинения вреда участникам программы, нести ответственность за все свои действия.
- Если психолог осознает, что его действия не приведут к улучшению психологического состояния участника программы или представляют риск для него, он должен немедленно прекратить вмешательство.
- Психолог применяет только такие методики исследования или вмешательства, которые не представляют потенциальной опасности для здоровья и психического состояния участника программы.
- В случае, если у психолога в связи с его работой возникли вопросы этического характера, он должен обратиться в Этический комитет Российского психологического общества за консультацией.
- Психолог имеет право на свободу выбора методик и способов работы, соответствующих целям, задачам и логике программы

Участники программы (дети, родители, педагоги) имеют право на:

- Добровольное участие в программе педагогов, родителей, а также детей, которые имеют право отказаться от выполнения того или иного упражнения программы;
- Уважительное отношение к себе;
- Отказ от участия в программе.

Участники программы обязаны:

- не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы;
- соблюдать режим посещения занятий.

РЕСУРСЫ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к специалистам, реализующим программу:

Высшее психолого-педагогическое образование, интегрированное медико-психолого-педагогическое образование.

Методические материалы и литература, необходимые для реализации программы:

1. Андрианов М.А. «Философия для детей» в сказках и рассказах. Минск, «Современное слово», 2003.
2. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: . – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 160 с
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: АСТ: Астрель, 2009.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. Речь, 2004.
5. Козлова А.В., Дешеулина Р.П. работа ДОУ с семьей: Диагностика, планирование, конспекты лекций, консультации, мониторинг. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
6. Монахова А.Ю. Психолог и семья: активные методы взаимодействия. - Ярославль: Академия Холдинг, 2004
7. Панфилова М.А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры. М.: Издательство ГНОМ и Д, 2010. 160 с
8. Руководство по использованию восьмицветового теста Люшера/ О.Ф. Дубровская. — М.: «Когито-Центр», 2008.
9. Смирнова Е.О. дошкольник в современном мире: книга для родителей. – М.: Дрофа, 2008.
10. Смирнова Е.О. Лучшие развивающие игры. М.: Эксмо, 2010.
11. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? – М.: Генезис, 2006.
12. Шорыгина Т.А. Беседы о хорошем и плохом поведении. М.: ТЦ Сфера, 2008.

Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы:

Свободное и просторное помещение для проведения занятий: помещение группы, музыкальный зал, игровая комната.

Материалы и инструментальный для занятий:

1. Ватман (3 листа), бумага для рисования
2. Акварельные краски, тряпочки и кисточки
3. Цветная бумага, ватные палочки, клей.
4. Пластилин
5. Платок
6. Колокольчики (по количеству детей)
7. Мячи или воздушные шары (по количеству детей)
8. Мелки или цветные карандаши
9. Устройство для прослушивания музыки (аудиомагнитофон, компьютер и т.д.).
10. Диски (или другой носитель) с музыкой: Моцарт (симфония № 6 «Музыка ангелов» и др.), музыкально-ритмический танец «Мы танцуем Буги-Вуги», «Где водятся волшебники», запись музыки леса: серия «Малыш в лесу», П.И.Чайковский «Вальс цветов», любые сборники детской музыки.
11. Мешочек из ткани или небольшой пакетик, барабан, небольшая подушка.
12. Пиктограммы с эмоциями (радости, грусти, страха, удивления и гнева (нарисованные схематично лица с различными эмоциями)
13. Подарочная коробка или пакет, небольшие предметы-игрушки (число предметов должно соответствовать числу детей в группе): мишура, магниты, наклейки, камушки, ракушки, ленты, резинки для волос, искусственные цветы и любые другие предметы для игры «Я принес тебе подарок»
14. Раскраски.

Требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации программы:

библиотека, интернет.

СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Сроки программы:

Программа рассчитана на 5 месяцев работы. Из них 3 месяца посвящается проведению психологических коррекционно-развивающих занятий с детьми. Частота проведения – 1 раз в неделю. Кроме этих занятий, под сопровождением педагога-психолога, с детьми регулярно проводят дополнительную психолого-педагогическую работу педагоги и родители.

Этапы реализации программы:

1 этап – диагностический (примерный срок – от 2 недель, в зависимости от количества участников программы)

Согласно принципу программы о единстве диагностики и коррекции, коррекционно-развивающей работе предшествует диагностическое исследование. Для диагностики рекомендуется следующий комплекс методик (см. описание в Приложении 1):

1. Тест Люшера
2. Цветовой тест отношений (ЦТО)
3. Рисуночные методики: «Рисунок семьи» и «Человек под дождем»
4. Тест тревожности Т.Амен, Р.Дорки.
5. Анкета «Поведение в проблемных ситуациях» (Модификация субтеста Векслера «Социальный интеллект»)
6. Анкета для родителей и воспитателей для выявления психологических проблем ребенка.

2 этап – основной этап. Срок этапа -3 месяца (12 недель). На этом этапе проводится коррекционно-развивающая работа с детьми, а также практическая работа с родителями и педагогами (семинары, тренинги и консультации). С помощью структурированного наблюдения, осуществляется контроль за динамикой коррекционно-развивающей работы.

3 этап – заключительный (примерный срок – от 2 недель, в зависимости от количества участников программы). На заключительном этапе предполагается проведение контрольной диагностики с целью выявления изменений в поведении и эмоциональной сфере детей. Проводятся заключительные семинары и консультации с родителями и педагогами.

Таблица. Этапы реализации программы.

№	Название этапа	Цели и задачи этапа	Участники	Направление работы	Методы и методики работы
1.	Диагностический	-Выявление психологических особенностей детей (эмоциональных, личностных и поведенческих). -изучение стратегий поведения в проблемных ситуациях -составление индивидуальных рекомендаций по работе с детьми (для родителей и педагогов по результатам диагностики)	Родители, педагоги	Диагностическая работа	-Анкета для родителей и воспитателей -беседа
			Обучающиеся	Диагностическая работа	-Тест Люшера -Цветовой тест отношений (ЦТО) -Рисуночные методики: «Рисунок семьи» и «Человек под дождем» -Тест тревожности Т.Амен, Р.Дорки. -Анкета «Поведение в проблемных ситуациях» (Модификация субтеста Векслера «Социальный интеллект») -метод наблюдения

2.	Основной	-Развитие эмоциональной устойчивости у детей -Коррекция негативных личностных особенностей и дизадаптивных особенностей поведения детей -гармонизация эмоциональной сферы детей -формирование конструктивных стратегий поведения детей в проблемных ситуациях	Обучающиеся	Коррекционно-развивающая работа	-Методы игротерапии и арттерапии: изотерапия, музыкотерапия, сказкотерапия. – методы игротерапии, театрализованные игры, психогимнастика.
			Родители	Психологическое просвещение и психопрофилактика	-Групповой тренинг (семинар) -Индивидуальные консультации -Домашние задания и упражнения -Рекомендации
			Педагоги	Психологическое просвещение и психопрофилактика	Групповой тренинг (семинар) -Индивидуальные консультации -Упражнения -Рекомендации
3.	Заключительный	-Выявление и оценка изменений в поведении и эмоциональной сфере детей, прошедших курс	Обучающиеся	Диагностическая работа (контрольная)	-Тест Люшера -Цветовой тест отношений (ЦТО) -Рисуночные методики: «Рисунок семьи»

		занятий по программе -Составление отчета, заключений и индивидуальных рекомендаций. .			и «Человек под дождем» -Тест тревожности Т.Амен, Р.Дорки. -Анкета «Поведение в проблемных ситуациях» (модификация субтеста Векслера «Социальный интеллект») -метод наблюдения
			Родители	Диагностическая работа (контрольная)	-опрос (анкетирование) -метод наблюдения
			Педагоги	Диагностическая работа (контрольная)	-опрос (анкетирование) -метод наблюдения

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Промежуточные:

1. Снижение уровня тревожности;
2. Повышение активности, инициативности и мотивации детей на занятиях;
3. Повышение социальной компетенции (конструктивное общение и взаимодействие в группе)
4. Изменение и стабилизация эмоционального фона с преобладанием положительных эмоций
5. Повышение уровня доверия и эмоциональной открытости детей

Итоговые:

1. Снижение количества деструктивных стратегий поведения
2. Повышения уровня конструктивности поведения
3. Снижение уровня негативных эмоциональных реакций (тревожности, агрессивности,
4. Гармонизация психологического климата в группе
6. Усиление межличностного взаимодействия в группе
7. Улучшение академических способностей
8. Перенос социальных навыков в реальную жизнь
9. Изменение отношения к ближайшему социальному окружению: преобладание положительного отношения к себе и окружающим.

СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ВНУТРЕННЕГО КОНТРОЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Система организации контроля реализации программы предполагает отслеживание основных показателей эмоционального состояния и поведения детей через наблюдение и осуществление диагностических процедур по методикам:

- Тест Люшера
- Цветовой тест отношений (ЦТО)
- Рисуночные методики: «Рисунок семьи» и «Человек под дождем»
- Тест тревожности Т.Амен, Р.Дорки.
- Анкета «Поведение в проблемных ситуациях» (Модификация субтеста Векслера «Социальный интеллект)
- метод наблюдения

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ:

Качественные:

- Психологизация учебно-воспитательного процесса в ОУ
- Психологическое сопровождение и повышение профессиональной компетенции педагогов
- Повышение уровня родительской компетентности.
- Гармонизация психологического климата у детей

Количественные:

- 12 групповых коррекционно-развивающих занятий для детей
- 3 тематических семинара для родителей и педагогов
- 3 блока дополнительных упражнений для родителей и педагогов

КОНСПЕКТЫ И РАЗВЕРНУТЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ

ЗАНЯТИЕ № 1 «РАДОСТЬ И ГРУСТЬ»

Цели:

1. *Познакомить детей с эмоциями радости и грусти, снять эмоциональное напряжение;*
2. *Научить детей управлению своим эмоциональным состоянием;*
3. *Способствовать включению самоконтроля;*
4. *Развить навыки саморегуляции;*
5. *Научить понимать свои и чужие чувства;*
6. *Способствовать формированию осознанных форм преодоления негативных эмоциональных состояний.*

Материалы: большой лист ватмана, акварельные краски и кисточки, устройство для прослушивания музыки (аудиомагнитофон, компьютер и т.д.), диск (или другой носитель) с музыкой Моцарта (например, симфония № 6 «Музыка ангелов»)

1. Приветствие «Снежный ком». (2-3 мин)

Цель: создать благоприятный эмоциональный фон в группе, способствовать эмоциональному контакту между детьми.

Ведущий предлагает детям встать в круг и говорит: «Здравствуйте, ребята! Давайте поиграем в игру с вашими именами. Первый ребенок называет свое имя. Второй называет имя предыдущего и свое. Третий – имена предыдущих двух детей и свое и т.д.

2. Игра-разминка «Карусель» (Смирнова Е.О.) (5 минут)

Цель: настроить детей на групповую деятельность и взаимодействие

Ведущий: Ребята, скажите, пожалуйста, вы любите кататься на каруселях? Тогда предлагаю вам поиграть в игру «Карусель»!

Держась за руки или за разноцветные ленточки (платочки), закрепленные на палке, дети вместе с ведущим движутся по кругу и произносят следующие слова:

Еле – еле-еле-еле

Завертелись карусели

А потом, потом, потом,

Все бегом, бегом, бегом!

Побежали, побежали, побежали!

Тише, тише, не спешите,

Карусель ос-та-но-ви-те

Раз-два, раз – два

Вот и кончена игра

Под эти слова карусель сначала медленно движется правую сторону, потом темп речи и движений постепенно ускоряется. На слова «побежали» карусель меняет направление движения и кружится все быстрее. Потом темп движения замедляется, и на слова «Вот и кончена игра» все останавливаются.

По желанию, игру можно повторить.

3. Игра «Колечко» (5 мин)

Цель: настроить детей на групповую работу и взаимодействие, развить способность к распознаванию чужих эмоций, способствовать развитию самоконтроля.

Дети встают в круг или садятся на скамейку и складывают ладошки лодочкой. Водящий берет любой мелкий предмет (колечко, фольга, камушек или мелкая игрушка). Водящий прячет предмет у себя в ладошках, также складывая их лодочкой. Затем подходит по очереди к каждому игроку и говорит: «Я ношу, ношу колечко и кому-то подарю!». Затем он незаметно для всех вкладывает колечко кому-то из детей. Ребенок, получивший колечко, должен сдерживать свои эмоции и не подавать виду, что получил колечко. Задача детей – распознать по выражению лица игрока с колечком. Затем водящий отходит от скамейки на несколько шагов и говорит: «Колечко, колечко, выйди на крылечко». Ребенок с колечком должен вскочить со скамейки и подбежать к водящему. Задача остальных детей – постараться удержать его.

4. «Рисунок радости» (10 минут).

Цель: познакомить детей с эмоцией радости, снять эмоциональное напряжение.

Ведущий: Ребята, скажите, какое у вас было настроение, когда мы катались на карусели? (Радостное). Правильно, мы чувствовали радость.

Далее с детьми проводится беседа о том, что такое радость, что человек испытывает, когда он радуется, просят детей вспомнить приятные моменты в своей жизни, изобразить эмоцию мимикой. Можно спросить детей, с каким цветом, какой погодой, какими предметами и т.д. у них ассоциируется радость.

Затем детям дают большой лист ватмана, акварельные краски и кисточки и предлагают изобразить радость на одном большом листе. Включается спокойная классическая музыка без слов (например, Моцарт, симфония № 6 «Музыка ангелов»)

В процессе работы ведущий разговаривает с детьми, спрашивает об их ощущениях.

5. «Чувство грусти» (10 минут)

Цель: познакомить детей с эмоцией грусти, снять эмоциональное напряжение, научить осознанным способам преодоления негативных эмоциональных состояний.

1 часть - чтение стихотворений.

Ведущий: «Ребята, послушайте стихотворения и определите настроения героев. Далее ведущий читает стихотворения А.Барто «Зайка», «Наша Таня», «Уехали»). После каждого стихотворения детей просят изобразить настроение героя.

2 часть-беседа.

Ведущий: Ребята, давайте еще поговорим о наших чувствах и настроении. Какие еще бывают чувства. Всегда ли это только радость? Бывало ли такое, что вы грустили? Далее с детьми проводится беседа о том, что такое грусть, что человек испытывает, когда он грустит, просят детей вспомнить грустные моменты в своей жизни, изобразить эмоцию грусти мимикой. Можно спросить детей, с каким цветом, какой погодой, какими предметами и т.д. у них ассоциируется грусть.

3 часть. Работа в командах : стратегии преодоления грусти и плохого настроения.

Затем психолог вместе с детьми обсуждают как можно преодолеть грусть и плохое настроение. Дети делятся на две команды и придумывают как можно больше способов преодолеть грусть и плохое настроение.

6. «Круг доверия». Заключительный этап.(5 мин)

Ведущий с детьми садятся в круг и обсуждают занятие, что понравилось, что делали, что узнали нового, было ли интересно?

ЗАНЯТИЕ № 2 «ГНЕВ И ЗЛОСТЬ»

Цели:

1. *Познакомить детей с эмоциями гнева, снять эмоциональное напряжение;*
2. *Научить детей управлению своим эмоциональным состоянием;*
3. *Способствовать включению самоконтроля;*
4. *Развить навыки саморегуляции;*
5. *Научить понимать свои и чужие чувства;*
6. *Способствовать формированию осознанных способов совладания с негативными эмоциями.*

Материалы: мешочек или пакетик, барабан, небольшая подушка, листы бумаги, мелки или цветные карандаши, пиктограммы радости, грусти и гнева (нарисованные схематично лица с различными эмоциями).

1. Приветствие-игра (2-3 мин)

Цель: создать благоприятный эмоциональный фон в группе, развивать навыки межличностного взаимодействия.

Дети образуют круг. В середину круга выходит ребенок, называет себя по имени и показывает какое-нибудь движение. Дети хором повторяют имя и показанное им движение.

2. Повторение пройденного материала. (2-3 минуты)

Цель: закрепить пройденный материал.

Ведущий: «Ребята, давайте вспомним, с какими чувствами мы с вами познакомились на прошлом занятии (Радость и грусть)». Психолог показывает детям пиктограммы радости и грусти. (Два схематически изображенных рисунка-личика (колобка) – веселого и грустного. Затем обсуждают чем отличаются эти два колобка (брови, рот, глаза) и пытаются изобразить мимикой.

3. Знакомство с чувством гнева, злости. (10 минут)

Цель: познакомить детей с эмоцией гнева, снять эмоциональное напряжение.

Ведущий показывает пиктограмму злости и картинки со «злыми» персонажами (Баба Яга, злой волшебник Гаргамэл, злая королева из сказки про Белоснежку): «Ребята, посмотрите на этого человечка и эти картинки (или колобка). Что у него с лицом? (ртом, бровями, глазами). Что же это за чувство? (злость, гнев).

Далее ведущий предлагает детям:

1. Вспомнить и рассказать историю, когда они сами злились или видели «злое» лицо у другого ребенка.
2. Вспомнить «злых» сказочных персонажей (Баба Яга, Кощей, Злой волшебник и т.д.) и изобразить их мимикой и жестами.
3. Изобразить злость на листе бумаги цветом, линиями, или небольшим рисунком, маской.

4. Упражнения на снятие эмоционального напряжения: «стратегии совладания с гневом» (10 минут)

Цель: снять эмоциональное напряжение, научить детей осознанному совладанию с гневом (обучение копинг-стратегиям).

Ведущий спрашивает у детей «как помочь разозлившемуся человеку? Как его успокоить? Как его рассмешить?

Далее психолог объясняет, что «постоянно злиться очень плохо, и особенно опасно копить и держать гнев в себе (от этого человек может сильно заболеть), но и обижать другого человека тоже нельзя (нельзя драться, щипаться и пр.). Но что же можно делать со злостью? Например, можно выразить свои чувства словами. Далее ведущий предлагает сделать **упражнения**:

Упражнение 1. «Я разозлился» - по очереди выразить свой гнев словами (проговорить свои чувства: «Сейчас я очень разозлился и расстроился»... и т.д.).

Упражнение 2. Прокричать «злюку» в «мешочек гнева». Ведущий дает детям мешочек и предлагает прокричать свой гнев и улыбнуться.

Упражнение 3. Простучать злость на барабане и улыбнуться.

Упражнение 4. «Протопотать» свою злость и улыбнуться

Упражнение 5. Выбить пыль из подушки (или поиграть в бокс с подушкой) и улыбнуться

Упражнение 6. Представить свою злость в виде облака, которое вот-вот лопнет (сначала оно нарастает, увеличивается, затем на него надо подуть (вдох и один долгий выдох) и представить, что оно становится еще меньше (еще раз набрать воздух и подуть на него – долгий выдох), последний раз повторить дыхательное упражнение и представить, что злость исчезла.

5. Работа в командах : стратегии преодоления злости. (5 -7 минут)

Цель: стимулировать поисковую активность у детей, научить осознанным способам преодоления негативных эмоциональных состояний.

Психолог вместе с детьми обсуждает, как можно справиться с чувством злости. Дети делятся на две команды и придумывают как можно больше способов преодолеть злые чувства. Можно предложить детям одной команды изобразить эти способы (другая команда отгадывает).

6. Заключительная игра «Доброе животное» (5 минут).

Цель: стимулировать активное взаимодействие детей, снять эмоциональное напряжение, способствовать сплочению детей.

Ведущий: «Ребята, мы с вами очень много говорили про зло. Сейчас я вам предлагаю поиграть в «доброе животное». Дети встают в круг и берутся за руки. Ведущий: «Давайте мы с вами представим, что мы превратились в одно большое и очень доброе животное. Давайте послушаем, как бьется его сердце: тук-тук (шаг вперед). Тук-

тук (шаг назад)» (повторить несколько раз). А теперь давайте послушаем, как оно дышит : Вдох – (шаг вперед), выдох (шаг назад)».

(В этом упражнении главное - делать все одновременно со всеми)

Ребята, вы все – молодцы! Вам понравилось? Тогда жду вас на следующем занятии! а это занятие закончено.

7. Круг доверия». Заключительный этап.(5 мин)

Ведущий с детьми садятся в круг и обсуждают занятие, что понравилось, что делали, что узнали нового, было ли интересно?

ЗАНЯТИЕ № 3 «УДИВЛЕНИЕ И СТРАХ»

Цели:

1. *Гармонизировать эмоциональное состояние*
2. *Способствовать включению самоконтроля*
3. *Развить навыки осознанного совладания с тревогой и страхом*
4. *Обучить эффективным способам саморегуляции*
5. *Научить понимать свои и чужие чувства.*

Материалы: *пиктограммы удивления и страха, бумага для рисования, цветные карандаши или краски (лучшие краски), кисти для рисования, стаканчики с водой, тряпочки, магнитофон с записью спокойной музыки (для упражнения «Исчезновение страха») и песни В. Шаинского «От улыбки».*

1. Приветствие-«Передай улыбку и привет» (2 мин)

Цель: *создать благоприятный эмоциональный фон в группе, развить навыки межличностного взаимодействия.*

Дети образуют круг. Под музыку «От улыбки» В. Шаинского им предлагается «передать улыбку» своему соседу таким образом: посмотреть на соседа, сказать привет и улыбнуться (и так по кругу).

2. Повторение пройденного материала. Психогимнастические этюды (2-3 минуты)

Цель: *закрепить пройденный материал.*

Ведущий: «Ребята, давайте вспомним, с какими чувствами мы с вами познакомились на прошлом занятии (Радость, грусть, злость)». Психолог показывает детям пиктограммы и просит изобразить эти эмоции: «Давайте поиграем в театр и

покажем, как радуется веселый Буратино, как радостный бегемотик и веселый гномик; теперь давайте погрустим как грустный зайка, которого бросила хозяйка, как грустная собачка и как грустный Пьеро; и давайте покажем как злится Баба Яга и Кощей Бессмертный.» А теперь закончим игру и станем опять хорошими ребятами из детского садика.

Знакомство с чувством удивления. Игра «Печенье».(7-10 минут)

Цель: познакомить детей с эмоцией удивления, развить коммуникативные навыки и эмоциональную экспрессию, снять эмоциональное напряжение, способствовать развитию позитивного взаимодействия в группе.

Ведущий показывает пиктограмму «Удивление»: «Ребята, смотрите, что с лицом у этого человечка? (удивился) А вы когда-нибудь удивлялись? Чему?»

Давайте поиграем в игру на удивление! Чье имя называется, тот встает и удивленно спрашивает: «Кто? Я? Нет, я не брал!»

Игра – шутка «Печенье»

Ведущий вместе с детьми произносит следующие слова (все вместе ритмично хлопают: на каждое слово-хлопок):

Нет печенья в вазе на столе

Сейчас мы найдем, кто взял его себе

Катя (произносится имя первого ребенка) взяла печенье со стола

Катя: «Кто? Я? Нет, я не брала» (встает и удивленно произносит)

А кто тогда? (Все вместе?)...Петя! (Далее произносится имя следующего ребенка и все повторяется сначала).

3. Знакомство с чувством страха и тревоги.(7-10 минут)

Цель: познакомить детей с эмоцией страха, снять эмоциональное напряжение.

Ведущий показывает пиктограмму страха: «Ребята, есть еще одно чувство, оно немного похожее на удивление, но все-таки другое: вот посмотрите на этого человечка. Как вы думаете, что он чувствует? (Страх, тревогу). Далее ведущий предлагает детям:

- Изобразить страх
- Рассказать про свой страх (вспомнить и рассказать историю, когда и чего они боялись)

4. Упражнения на снятие эмоционального напряжения. Стратегии совладания со страхом. (10 минут)

Цель: снять эмоциональное напряжение, провести коррекцию страхов и тревожности, научить детей осознанному совладанию со страхом и тревогой

Упражнение 1. «Уходи, страх!»

Ведущий предлагает детям *сначала нарисовать и проговорить свой страх, затем его победить, наказать* (посадить в клетку с замком) *или уничтожить*: разорвать на мелкие кусочки, смять и выбросить в ведро. Сказать слова: «*уйди страх, уходи и не возвращайся!*». Если ребенок не хочет «уничтожать», тогда ведущий ему предлагает «*подружиться*» со своим страхом и больше никогда его не бояться.

Упражнение 2. «Исчезновение страха»

Ведущий: «Ребята, встаньте в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. И представьте большой-пребольшой страх. Руки разведите в стороны. Теперь сделайте большие глаза, потому что у всех, кто боится, от страха огромные глаза. Теперь, страх постепенно уменьшается в размере и становится все меньше и меньше – медленно опускайте руки вниз, и ваши глаза становятся тоже меньше. Но вот страх полностью исчез и вы даже удивились (Дети пожимают плечами и недоуменно разводят руки). Теперь посмотрите друг на друга – ни у кого из вас больше нет больших глаз, ваш страх полностью исчез!»

Это упражнение можно сопровождать спокойной музыкой.

Упражнение 3. «Превращение страха»

Под руководством ведущего дети вырезают и раскрашивают маски кого-нибудь «страшного».

Детям говорится, что «мы стали могущественными волшебниками — умеем из страшного делать веселое. Теперь мы переделаем наши страшные маски». На их обратной, чистой стороне дети рисуют веселые, радостные маски.

5. *Круг доверия*. *Заключительный этап.(5 мин)*****

Ведущий с детьми садятся в круг и обсуждают занятие, что понравилось, что делали, что узнали нового, было ли интересно?

Дети берутся за руки и прощаются с ведущим.

ЗАНЯТИЕ № 4 «ЗАВИСТЬ И ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ»

Цели:

1. *Гармонизировать эмоциональное состояние*
2. *Способствовать включению самоконтроля*
3. *Развить навыки осознанного совладания с негативными чувствами (чувством зависти)*
4. *Развить нравственные представления*

5. *Научить понимать свои и чужие чувства.*
6. *Формировать навыки межличностного взаимодействия*

Материалы: *пиктограммы с эмоциями (грусть, радость, гнев, страх и удивление), подарочная коробка или пакет, «подарки»- любые небольшие предметы (число предметов должно соответствовать числу детей в группе): мишура, магниты, наклейки, камушки, ракушки, ленты, резинки для волос, искусственные цветы и любые другие предметы для игры «Я принес тебе подарок», магнитофон с записью веселой музыки или детскими песенками, диск с записью танца «Мы танцуем Буги-Вуги».*

1. Приветствие-игра (2-3 мин)

Цель: *создать благоприятный эмоциональный фон в группе, развивать навыки межличностного взаимодействия, формировать умение устанавливать зрительный контакт с партнером*

Психолог с детьми садятся в круг. Далее психолог говорит: «Сейчас мы с вами поздороваемся необычным образом – молча. Смотрите, я начну первая: когда я поздороваюсь со всеми, начнет здороваться мой сосед». Затем психолог заглядывает в глаза каждому ребенку по кругу и слегка кивает головой. Когда психолог поздоровался со всеми, он дотрагивается до плеча своего соседа, как бы передавая ему ход и предлагая поздороваться с остальными детьми.

2. Игра «Театр настроения» (7 мин.)

Цель: закрепление и повторение пройденного материала, развитие эмоциональной сферы, развитие способности понимать и изображать различные эмоциональные состояния, развитие навыков межличностного взаимодействия.

Детям нужно разделиться на две команды. Первая команда – актеры, которые должны изобразить различные эмоции (грусть, радость, злость, страх и удивление), вторая команда - зрители. Зрители должны отгадать настроение актеров. Психолог показывает детям пиктограмму с эмоцией, дети стараются ее молча изобразить. Затем команды меняются ролями и игра повторяется. Задача актеров – точно изобразить то или иное эмоциональное состояние, задача зрителей - распознать и правильно назвать показанное им настроение.

3. Танец-игра «Мы танцуем Буги-Вуги» (под музыку «Мы танцуем Буги-Вуги»)(3 мин)

Цель: *снятие физического и эмоционального напряжения, развитие самоконтроля.*

Дети берутся за руки, идут по кругу и напевают: «Мы танцуем буги-вуги, поворачиваясь в круге, и, в ладоши хлопаем во так: раз,два . (хлопают в ладоши). Далее снова берутся за руки, идут в центр круга и поют: Буги – вуги, окей!, поднимая одну ногу вперед. Идут из центра круга: Буги-вуги, окей!.Вновь поднимают ногу вперед. Далее все движения сопровождаются такой песней: Руку правую вперед, а потом ее назад, а потом ее назад, а потом опять вперед и немного потрясем. Мы танцуем буги-вуги, поворачиваясь в круге, и, в ладоши хлопаем во так: Раз,два . (дети хлопают в ладоши). Далее снова берутся за руки, идут в центр круга и поют: Буги – вуги, окей!, поднимая одну ногу вперед. Идут из центра круга: Буги-вуги, окей!.Вновь поднимают ногу вперед. Продолжая танец-игру, заменяют слова на: руку левую, ногу..., ухо... и т.д. (на сколько хватит фантазии и сил).

4. Беседа о зависти. Стихотворение «Завистливая Катя»(Т.А.Шорыгина).
(10-15 мин)

Цель: Развитие нравственных представлений, обучение способам совладания с чувством зависти.

Ведущий: «Ребята, мы с вами уже говорили о различных чувствах. Сейчас я вам прочитаю стихотворение еще про одно чувство, а вы внимательно **послушайте его до конца**, и когда я закончу, скажите мне что это.

Всем завидовала Катя:

Аня ходит в новом платье,

Таня в шелковой косынке

Бант у Даши, как картинка!

У Наташи День рождения.

Будут торт и поздравленья.

Машу нынче похвалили,

А меня опять забыли!

И сказала мама Кате:

-Не завидуй, дочка, хватит!

Зависть нас не украшает,

Зависть людям жить мешает.

Не завидуй, а сумей

Радоваться за друзей!

Вопросы к детям:

1. *Какое чувство мучило Катю? Приятное ли оно? (Зависть - тяжелое , плохое чувство. Кате было плохо от зависти, у нее было плохое настроение).*

2. *Чему завидовала Катя? (И новому платью, и косынке и бантику подруги, и дню рождения, и похвале.)*

3. *Как можно помочь Кате? Что мы ей посоветуем? (Катя, друзьям не нужно завидовать, нужно научиться радоваться за них, или чему-то у них научиться и самому добиваться успехов).*

4. *Как вы думаете, легко ли дружить с Катей? А Кате легко дружить с другими, если она им завидует? (Трудно, Кате самой мешает зависть, от зависти у нее плохое настроение). Какое у нее будет лицо от зависти: доброе или злое?*

5. *Было ли у вас такое, что когда хвалили другого ребенка, вам было обидно, что хвалят не вас? А ведь когда хвалят другого, это вовсе не означает, что вас ругают! В следующий раз похвала достанется и вам!*

6. *Было ли у кого-нибудь из вас это чувство? Как вы с ним справились? Если вдруг в вашей душе поселилось это неприятное чувство зависти, постарайтесь его победить! Поделитесь своими переживаниями с кем-нибудь (с мамой, с другом, с воспитателем). Старайтесь больше радоваться за друзей и тогда друзья тоже порадуются за вас!*

5. **Игра-упражнение «Я принес тебе подарок» (15 мин)**

Цель: Развитие доброжелательности у детей, умения радоваться за другого человека, внимания к сверстнику, снятие эмоционального напряжения.

Психолог предлагает поиграть в новую игру: «Ребята, давайте будем учиться делать что-то приятное для другого, например, дарить ему, то, что нравится вам самим: это хороший поступок. Пусть каждый из вас выберет из вещей то, что ему понравится, положит в коробку, а потом подарит тому, кому захочет. **Подарок можно сделать любому из детей, но только тому, у кого еще ничего нет**» (можно заранее разделить на пары).

«Подарки» разложены на столе и накрыты тканью. Когда ребенок выбрал подарок для друга, он подходит к нему и вместе с психологом говорит следующие слова:

Я принес тебе подарок, если нравится - возьми

Всем ребятам покажи и со мною попляши

Психолог помогает вручить подарок и подсказывает, что надо поблагодарить за него. Затем этим двум детям предлагает покружиться или поплясать под музыку. Остальные дети хлопают в ладоши.

Потом дети садятся на место, а за подарком отправляется следующий ребенок. Так, по очереди все дети дарят друг другу подарки.

6. Круг доверия». Заключительный этап.(5 мин)

Ведущий с детьми садятся в круг и обсуждают занятие, что понравилось, что делали, что узнали нового, было ли интересно?

Дети берутся за руки и прощаются с ведущим.

ЗАНЯТИЕ № 5 «ДРУЖБА»

Цели:

1. *Формировать нравственные представления о дружбе;*
2. *Учить адекватному выражению своих чувств;*
3. *Учить совладанию с негативными чувствами;*
4. *Формировать навыки межличностного взаимодействия и коммуникации;*
5. *Развивать стратегии поиска социальной поддержки в трудных ситуациях;*
6. *Стимулировать поисковую активность для решения проблемных ситуаций.*

Материалы: магнитофон, диск с записью детской музыки («Где водятся волшебники»).

1. Приветствие-игра (2-3 мин)

Цель: создать благоприятный эмоциональный фон в группе, формировать навыки позитивного взаимодействия, развивать внимания

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Давайте поприветствуем друг друга так: если я хлопаю в ладоши 1 раз- то вы здороваетесь друг с другом за руку, если я хлопаю 2 раза, то вы «здороваетесь» плечиками, а если я хлопаю три раза, то вы «здороваетесь» спинками? Итак, начинаем!»

2. Чтение и обсуждение сказки В.Г.Сутеева «Кораблик». Беседа о дружбе. (10 мин)

Цель: формирование представлений о дружбе. Развитие нравственных качеств, развитие навыков слушания и коммуникации.

Пошли гулять Лягушонок, Цыпленок, Мышонок, Муравей и Жучок.

Пришли на речку.

- Давайте купаться! - сказал Лягушонок и прыгнул в воду.

- Мы не умеем плавать, - сказали Цыпленок, Мышонок, Муравей и Жучок.

- Ква-ха-ха! Ква-ха-ха! - засмеялся Лягушонок. - Куда же вы идёте?! - И так стал хохотать - чуть было не захлебнулся.

Обиделись Цыпленок, Мышонок, Муравей и Жучок.
Стали думать. Думали-думали и придумали.
Пошел Цыпленок и принес листочек.
Мышонок - ореховую скорлупку.
Муравей соломинку притащил. А Жучок - веревочку.
И пошла работа: в скорлупку соломинку воткнули, листок веревочкой привязали -
и построили кораблик!
Столкнули кораблик в воду. Сели на него и поплыли!
Лягушонок голову из воды высунул, хотел еще посмеяться, а кораблик уже далеко
уплыл... И не догонишь!

Вопросы для обсуждения:

1. *Почему кораблик уплыл от лягушонка?* (Друзья обиделись, построили кораблик и уплыли на нем от лягушонка; они не захотели с ним дружить, потому что он их обидел, когда сказал: «...на что же вы годитесь?..» и т.д.)
2. *Вам бы хотелось дружить с таким лягушонком? Хороший ли он друг? Хорошо ли он себя повел? Что он сделал плохо?*
3. *Умеет ли дружить лягушонок? Что значит уметь дружить?*
 - Это прежде всего поступать так, как бы хотели чтобы они поступали с вами. Если хотите, чтобы вам улыбались и были добры – сами улыбайтесь и делайте добро.
 - С друзьями нужно делиться, помогать им, когда у них беда или что-то не получается
 - Не надо хвастаться и ругаться, надо учиться уступать и договариваться
4. *Как друзья построили кораблик?* Они делали его все вместе, по правилам, распределили поровну обязанности, договорились - Цыпленок принес листочек. Мышонок - ореховую скорлупку. Муравей соломинку притащил. Жучок - веревочку. И построили кораблик.
5. *Каким должен быть хороший друг?* (добрый, не жадный (щедрый), смелый, готовый прийти на помощь, честный и т.д.) *У вас есть такой друг? Как его зовут? А вы дружные ребята?*

3. Театрализованно-ролевая игра «Если случилась беда».(10-15 мин)

Цель: Развитие умения просить, принимать и оказывать помощь, развитие стратегии поиска социальной поддержки, развитие навыков взаимодействия и общения.

Психолог: «Ребята, вы знаете такую пословицу: «Настоящий друг познается в беде? Что это значит?...Давайте поиграем в такую театральную игру. Кто хочет быть актером?

Нужны два актера: желающие. Остальные будут зрителями» Далее обращается к первому ребенку: «Витя, представь, что ты попал в беду, например, ехал на велосипеде и упал, да так сильно, что ударился и поранился, и даже не можешь встать от боли. Недалеко от тебя твой друг Петя (психолог обращается ко второму ребенку: «Петя, а ты будешь другом). Витя зовет Петю, и Петя сразу же бежит на помощь к Вите: дает руку, помогает подняться. У Пети в сидении велосипеда есть тюбик с лекарством, чтобы помазать рану. (Петя достает тюбик и обрабатывает рану, жалеет Витю). А Витя улыбается и говорит другу: «большое спасибо, Петя, ты настоящий друг!». Зрители аплодируют. Потом дети меняются ролями. Далее «на сцену» выходят следующие двое желающих.

4. Игра «Добрые пожелания волшебников»(5 мин)

Цель: создание атмосферы доброжелательности, учить детей умению адекватно выражать радость: радовать других и радоваться вместе с ними.

Ведущий: «Ребята, а вы знаете какое самое лучшее качество в человеке? (Доброта, доброжелательность). А с чего начинается дружба вы тоже, наверняка знаете из песни: «С голубого ручейка, начинается река, ну а дружба начинается с улыбки». Улыбка-это начало дружбы. А доброжелательный человек – это человек, который желает добро. Давайте мы с вами сядем в круг, возьмемся за руки, и поиграем в добрых волшебников: мы по очереди улыбнемся друг другу и пожелаем что-то доброе. Я начну: Катя, я желаю тебе много радости и счастья!...». Игра сопровождается музыкой «Где водятся волшебники».

5. Игра «Стулья»

Цель: учить детей умению играть по правилам и адекватно выражать свои чувства.

Стульев должно быть на один меньше, чем детей. Дети под музыку «Где водятся волшебники» ходят вокруг стульев. Когда музыка останавливается, дети должны успеть занять место. Ребенок, не успевший сесть на стул, выбывает из игры. Если этот ребенок расстроен, то ему разрешается выразить свои эмоции словами или звуками животных, например, встать на стул и громко прокричать «Ку-ка-ре-ку». Детям объясняются 3 главных правила игры: не ругаться, не толкаться, не обижаться. Постепенно убираются стулья, пока не останется один ребенок.

6. Круг доверия». Заключительный этап.(5 мин)

Ведущий с детьми садятся в круг и обсуждают занятие, что понравилось, что делали, что узнали нового, было ли интересно?

Затем дети берутся за руки и все вместе произносят девиз: «Вместе мы сила».

ЗАНЯТИЕ № 6 «ОБЩЕНИЕ»

Цели:

1. *Формировать нравственные представления о дружбе;*
2. *Учить адекватному выражению своих чувств;*
3. *Учить совладанию с негативными чувствами;*
4. *Формировать навыки конструктивного общения*
5. *Развить навыки невербальной коммуникации и взаимодействия.*

Материалы: игрушка, магнитофон, диск с записью музыки леса (серия «Малыш в лесу»), ромашка из бумаги с заданиями, изображение головы Хрюши на плакате, вырезанный из картона пятачок на кусочке пластилина.

1. Игра-приветствие «Вместе мы- сила».(2 мин)

Ведущий напоминает детям о девизе прошлого занятия и предлагает его повторить. Дети встают в круг, берутся за руки и все вместе произносят девиз: «Вместе мы – сила».

2. Повторение пройденного материала. «Три правила дружбы»(3 мин)

Психолог вспоминает с детьми главные правила дружбы:

- Поступать так, как бы вы хотели, чтобы поступали с вами. Если хотите, чтобы вам улыбались и были добры – сами улыбайтесь и делайте добро.
- С друзьями нужно делиться, помогать им, когда у них беда или что-то не получается
- Не надо хвастаться и ругаться, надо учиться уступать и договариваться

Ведущий: «А теперь давайте поиграем: вы сейчас покажете друг другу, как делятся игрушками настоящие друзья».

3. Игра-упражнение "Попроси игрушку" (Карпова Б.В., Лютова Е.К.) (10 мин)

Цель: обучить детей эффективным способам общения.

1 этап (вербальный)

Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берёт в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1: " Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать". Инструкция участнику 2:

"Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали".
Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

2 этап (невербальный)

Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но с использованием только невербальных средств общения (мимики, жестов, дистанции и т.д.). После проведения обоих его вариантов (вербального и невербального) можно обсудить упражнение. Дети по кругу могут поделиться своими впечатлениями и ответить на вопросы: "Когда было легче просить игрушку (или другой предмет)?", "Когда тебе действительно хотелось ее отдать? Какие нужно было произносить слова?"

4. Игра «Ромашка»

Цель: развить коммуникативные навыки, снять эмоциональное напряжение, повысить самооценку, развить уверенность в себе, воображение и творческие способности.

Дети по очереди отрывают лепестки бумажной ромашки, на которых написаны следующие задания: загадать загадку, спеть песенку, рассказать стих, отгадать партнера на ощупь, сказать добрые пожелания и слова всем игрокам, попрыгать на одной ноге, прокукарекать 5 раз, изобразить незнайку и т.д.

5. Упражнение «Приклей пяточок»

Цель: способствовать развитию взаимоподдержки, развивать умение слушать партнера.

На стене висит изображение головы Хрюши без пяточка. Детям по очереди закрывают глаза. С помощью подсказок детей ребенок с завязанными глазами должен прикрепить пяточок как можно точнее.

6. Игра «Жизнь в лесу» (Смирнова Е.О.) (10 мин)

Цель: развивать навыки невербальной коммуникации и взаимодействия.

Ведущий включает музыку леса, садится на пол и рассаживает детей вокруг себя. «Ребята, а вы знаете, как дружат и общаются звери в лесу? Они ведь не знают человеческого языка, но ведь им тоже надо как-то разговаривать и общаться. Поэтому у них есть особый язык. Сейчас мы с вами будем зверушками. Когда мы хотим поздороваться, мы тремся друг о друга носами (взрослый показывает, как это делать, подходя к каждому ребенку). Когда хотим спросить как дела – мы хлопаем ладонью по ладони другого (показывает), когда хотим сказать, что все хорошо, кладем свою голову на плечо другому, когда хотим выразить свою дружбу и любовь – тремся об него головой (показывает). Итак, начинаем! Выглянуло солнышко, наши зверушки выходят на

полянку...». Важное правило игры - исключение разговоров. Если дети все же начинают разговаривать, психолог подходит к ним и прикладывает палец к губам, напоминая, что звери в лесу не умеют разговаривать.

7. **Круг доверия». Заключительный этап.(5 мин)**

Ведущий с детьми садятся в круг и обсуждают занятие, что понравилось, что делали, что узнали нового, было ли интересно?

Затем дети берутся за руки и все вместе произносят девиз: «Вместе мы сила».

ЗАНЯТИЕ 7 «ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ»

Цели:

1. *Создать благоприятный эмоциональный фон в группе;*
2. *Развить навыки межличностного взаимодействия;*
3. *Формировать способности устанавливать зрительный контакт с партнером;*
4. *Учить адекватному выражению своих чувств;*
5. *Формировать навыки конструктивного общения*

Материалы: разрезанные пополам открытки или нарисованные картинки, мячи или воздушные шары (на один меньше, чем количество детей), листы бумаги, карандаши или мелки, магнитофон с записью детской музыки.

1. **Приветствие-игра (2-3 мин)**

Цель: создать благоприятный эмоциональный фон в группе, развивать навыки межличностного взаимодействия, формировать способность устанавливать зрительный контакт с партнером

Психолог с детьми садятся в круг. Далее психолог говорит: «Сейчас мы с вами поздороваемся необычным образом — молча. Смотрите, я начну первая: когда я поздороваюсь со всеми, начнет здороваться мой сосед». Затем психолог заглядывает в глаза каждому ребенку по кругу и слегка кивает головой. Когда психолог поздоровался со всеми, он дотрагивается до плеча своего соседа, как бы передавая ему ход и предлагая поздороваться с остальными детьми.

2. Игра «Найди друга»(3 мин)

Цель: *развивать и стимулировать познавательный интерес, настраивать на позитивное взаимодействие, способствовать установлению эмоционального контакта, формировать навыков коммуникации.*

Ведущий: «Ребята, сейчас мы с вами поиграем в игру «Найди друга». Далее психолог раздает детям половинки картинок (из детских раскрасок). Психолог: «Одна половинка у вас, а другая у вашего друга. Найдите своего друга и составьте из этих половинок одну целую картинку, а потом вместе разукрасьте ее. Игру можно проводить под музыку.

3. Игра «Комплименты и пожелания» (5 мин)

Цель: *развивать умение внимательно и доброжелательно относиться друг к другу, формировать децентрации, развивать позитивные формы взаимодействия*

Психолог: «Ребята, представьте, что когда вы нашли своего друга, оказалось, что у него сегодня День Рождения! А в День Рождения имениннику говорят добрые слова и пожелания. Скажите по очереди друг другу несколько добрых слов и пожеланий, похвалите друг друга.

4. Игры на взаимодействие «Делаем вместе»(10 мин)

Цель: *развивать эффективные формы взаимодействия, обучать совместной деятельности*

Этап №1. «Парное взаимодействие» (5 мин)

Дети продолжают работать в парах: держат один мяч среднего размера (или воздушный шар) между собой. Дети должны совместно выполнить команды ведущего и не уронить мяч: присесть, встать, потанцевать под музыку и др.

Этап № 2 «Групповое взаимодействие».

А) Игра «Гусеница»

Психолог говорит: «Ребята, сейчас мы с вами превратимся в одну большую гусеницу: встаньте друг за другом, между собой зажмите (не слишком сильно) мячик (воздушный шарик), а руки положите на плечи соседа. Затем мы начинаем передвигаться под музыку. Когда музыка выключается, вы должны остановиться. Главное правило этой игры – не выронить мячик (шарик) и не разъединиться – ведь вы - одна большая гусеница. Попробуем? Итак, начинаем...»

Б) Игра «Сороконожка» (5- мин)

Мячики откладываются в сторону. Дети садятся на корточки (друг за другом), руками держатся за плечи соседа и начинают передвигаться по заданной траектории, имитируя движение сороконожки.

5. Групповое рисование «Веселые сороконожки» (10 мин)

Цель: *развивать эффективные формы взаимодействия, обучать совместной деятельности, развивать творческие способности, создавать доброжелательную атмосферу.*

Ведущий: «Ребята, начните рисовать сороконожку. По моему хлопку передайте свой листочек вашему соседу справа. Сосед продолжает ваш рисунок, а вы продолжаете рисунок, который начал ваш сосед слева. В итоге у вас получатся смешные и необычные сороконожки. Пусть каждый из вас внесет свой вклад в каждый рисунок. Потом мы с вами устроим выставку веселых сороконожек».

6. Круг доверия». Заключительный этап.(5 мин)

Ведущий с детьми садятся в круг и обсуждают занятие, что понравилось, что делали, что узнали нового, было ли интересно?

Затем дети берутся за руки и все вместе произносят девиз: «Вместе мы сила».

ЗАНЯТИЕ № 8. «ВЗАИМОПОМОЩЬ И СОТРУДНИЧЕСТВО

Цели:

1. *Развить навыки межличностного взаимодействия и сотрудничества*
2. *Гармонизировать эмоциональную сферу;*
3. *Учить адекватному выражению своих чувств;*
4. *Формировать навыки конструктивного общения;*
5. *Способствовать развитию гуманных чувств и способностей у детей: чувства сопереживания (эмпатии), способности к взаимопомощи, децентрации.*

Материалы: *один платок (для игры «Слепой и поводырь») и колокольчики по количеству детей (один колокольчик испорчен)- для игры «Гномики».*

1. Игра «Передай привет» (2 мин)

Цель: *настроить на групповую деятельность*

Дети встают в круг, берутся за руки. Ведущий: «Ребята, сейчас мы с вами будем передавать привет по кругу легким пожатием руки. Итак, я посылаю привет и жду, пока он ко мне вернется с другой стороны.

2. Игра «Сороконожка» (5 мин)

Цель: *развивать навыки взаимодействия, обучить согласованию движений при совместной деятельности*

Ведущий предлагает детям поиграть в уже знакомую им игру. Дети садятся на корточки (друг за другом), руками держатся за плечи соседа и начинают передвигаться по заданной траектории, имитируя движение сороконожки.

3. Игра «Где мы были вам не скажем, а что делали покажем»... (10 мин)

Цель: *развивать эффективные формы взаимодействия, формировать навыки сотрудничества*

Ведущий делит детей на подгруппы (по 4-6 человек). Каждой подгруппе он дает задание изобразить действия и помогает распределить роли.

1. «Повара» (один ребенок чистит овощи, другой режет, третий мешает суп, четвертый моет посуду, пятый вытирает и убирает посуду, шестой накрывает на стол и т.д.).
2. «Садовники» (один ребенок копает, другой сажает, третий поливает, четвертый обрезает сухие ветки, пятый красит деревья, шестой собирает граблями листья и т.д.).

Затем сценка репетируется каждой командой в течение пяти минут. После «репетиции», команды показывают свою сценку друг другу. Они должны угадать, что и кого изображает та или иная подгруппа.

4. Игра «Гномики» (5-7 мин)

Цель: *развивать способность к сопереживанию и взаимопомощи*

Для игры нужны колокольчики (или погремушки) по числу участников. Один колокольчик должен быть испорчен (не звенеть). Психолог предлагает детям поиграть в «Гномиков». У Гномиков есть волшебные колокольчики- когда они звенят, гномики могут загадать желание и оно обязательно сбудется. Далее психолог раздает детям колокольчики и говорит: «Давайте послушаем, как звенят ваши колокольчики и загадаем желания (дети по очереди звенят своими колокольчиками). Но оказывается, что у одного из гномиков колокольчик не звенит. Психолог говорит: «Ой-ой-ой, случилась беда: у одного гномика не звенит колокольчик, значит, его желание не исполнится. Это для него большое несчастье! Может, мы его развеселим или как-то ему поможем?» (Дети предлагают свои решения, например, отдать ему свой колокольчик).

5. Игра «Слепой и поводырь» (10 мин)

Цель: *развивать навыки взаимодействия и согласования своих действий и поведения с действиями и поведением другого человека.*

Дети разбиваются на пары. Затем «слепому» закрывают глаза платком. Это – «ведомый». Его партнер – «поводырь», который ведет «слепого» через различные препятствия, которые создает психолог из различных предметов-стульев, коробок и др. цель поводыря – провести слепого друга так, чтобы он не споткнулся и не упал. Потом, после прохождения маршрута, дети меняются ролями. Психолог вместе с остальными детьми наблюдают за происходящим, помогают в затруднительных ситуациях.

По окончании игры психолог с детьми обсуждает, как им было легче: быть слепым или поводырем.

7. **Круг доверия». Заключительный этап. (5 мин)**

Ведущий с детьми садятся в круг и обсуждают занятие, что понравилось, что делали, что узнали нового, было ли интересно?

Затем дети берутся за руки и все вместе произносят девиз: «Вместе мы сила».

ЗАНЯТИЕ 9. ПРЕОДОЛЕНИЕ ОДИНОЧЕСТВА

Цели:

1. *Создать атмосферу доброжелательности и доверия;*
2. *Формировать навыки общения и взаимодействия;*
3. *Развить стратегии активного поиска решения проблемы*
4. *Развить навыки совладания с чувством одиночества.*

Материалы: гуашь, кисти, стаканчик с водой, тряпочки, цветная бумага (зеленого цвета) для фона общего рисунка, ватные палочки, вырезанные из бумаги чашечки цветов (например, в форме ромашки), клей, магнитофон с записью Чайковского «Вальс цветов».

1. **«Доброе приветствие» (5-7 мин).**

Цель: создать атмосферу доброжелательности и принятия в детском коллективе, развивать инициативность, формировать навыки общения и взаимодействия.

Психолог говорит детям: «Ребята, давайте поиграем в игру «Доброе приветствие». Вам нужно повернуться лицом к соседу, сказать привет и сделать ему комплимент (похвалить, пожелать что-то доброе). Затем улыбнуться и передать мячик (игрушку). Сосед берет мячик, говорит спасибо и дарит ответный комплимент, затем поворачивается лицом к соседу и игра начинается сначала. Например, Петя говорит Кате: Катя, привет!

Ты очень красивая! Это тебе! Катя говорит: «Спасибо, Петя, а ты очень добрый! И так далее».

Обсуждение. Психолог задает детям следующие вопросы:

- *Понравилась ли игра? Часто ли вы говорите родителям или друзьям добрые слова? Какие это слова?*
- *Кому из вас было легко говорить добрые слова другому? А кому сложно? Почему, что мешало? Какие чувства? (стеснение, робость, нежелание или др.).*
- *Кому больше понравилось *слышать* (т.е. принимать) добрые слова? А кому *говорить* (дарить комплименты)?*
- *Как вы думаете, если мы будем внимательны друг к другу, будем чаще говорить друг другу добрые слова, будем ли мы от этого дружнее и счастливее?*

2. Сказка «Как Цветок победил свое одиночество».(15 мин)

Цель: *развивать навыки слушания и коммуникации, стратегии поиска решения проблемы, совладания с чувством одиночества.*

Жил-был на одной полянке цветок. Цветок был очень одиноким – у него совсем не было друзей. А еще Цветочек был очень пугливый и стеснительный. Он боялся и стеснялся всего на свете. И от этого цветок был закрыт – его лепестки всегда были сомкнуты. (*Психолог руками изображает закрытый цветок*). В один прекрасный солнечный денек цветочек почувствовал что-то очень теплое и приятное. Ему стало любопытно, что же это его греет, и он потихонечку приоткрыл свой один лепесточек, как-бы подглядывая, – что же это? Оказалось, что это солнышко – оно ему улыбается и смотрит на него. Как только Цветочек увидел такую добрую улыбку, он тоже захотел улыбнуться. Но вдруг, он тут же закрыл свои лепесточки и спрятался. (Как вы думаете почему? – застеснялся, испугался). Так целый день цветочек простеснялся и больше не выглянул. И вдруг опять почувствовал себя грустным. (Почему? От одиночества). На следующий день он решил побороть свою стеснительность и страх- цветочек собрался открыть свои лепесточки. Но вдруг он услышал какое-то непонятное жужжание и снова сильно испугался и спрятался. А это жужжала пчелка, которая летела к цветочку, чтобы с ним подружиться, но когда увидела, что он закрыт – поняла, что цветочек не хочет с ней знакомиться и полетела в другую сторону. Всю ночь цветочек думал о том, кто же это мог быть. Любопытство его было очень сильное. И вдруг Цветочек решительно сказал самому себе: «Все. Надоело мне прятаться. С завтрашнего дня я стану смелым, не буду ничего больше бояться, стесняться и открою все свои лепесточки! Так он и сделал – на

следующий день, как только он открыл все свои лепесточки и улыбнулся, к нему сразу прилетели и бабочки, и жучки, и пчелки и даже стрекозки. Они сказали ему: «Привет, ты такой красивый! Мы никогда не видели такой красоты! А как вкусно ты пахнешь! Давай с тобой будем дружить! Цветочек посмотрел по сторонам - и он увидел, оказывается, он совсем не одинок - вокруг него много других красивых цветов и они ему тоже улыбаются. С тех пор Цветочек каждое утро стал открывать свои лепесточки и ждать своих друзей! Он понял, что если хочешь с кем-то подружиться, то нужно самому сделать первый шаг к другому – открыться, улыбнуться, протянуть руку и пойти к нему на встречу

Обсуждение. Психолог задает вопросы:

1. Понравилась ли вам сказка? Знаете ли вы одиноких людей?
2. Почему так бывает, что люди чувствуют себя одинокими? Ведь вокруг всегда есть другие люди. Бывает, что одинокие люди находятся рядом и не видят друг друга. В чем причина? Может быть, бывает, что причина кроется в поведении этого человека? (не идет к друзьям, ждет пока они придут к нему, не умеет открыться другим, не улыбается, не говорит другим добрых слов и др.)
3. Бывает ли вам одиноко? Когда это бывает? (в каких ситуациях?)
4. Как преодолеть одиночество? (Например, можно стать интересным человеком. А чтобы им стать, нужно много читать, интересоваться явлениями и событиями и таким образом привлечь к себе внимание). Как вы преодолеваете свое одиночество?
5. Как помочь одинокому человеку? Что можно сделать, чтобы на свете стало меньше одиноких людей?

3. Коллективная работа «Цветы на лугу» (15 мин)

Цель: способствовать сплочению детей, снятию эмоционального напряжения, формированию навыков взаимодействия и коммуникации.

Психолог раздает вырезанные из бумаги образцы цветов (чашечки). Сначала нужно сделать общий фон «зеленую лужайку»: его можно нарисовать или сделать из цветной бумаги зеленого цвета. Затем психолог предлагает красиво разукрасить цветы (ярко, без использования темных оттенков) - точечной техникой (обмакивая в гуашь ватную палочку). Затем дети вместе с психологом приклеивают каждый цветок на общий фоновый рисунок («зеленую лужайку»). По желанию детей рисунок можно дополнить бабочками, пчелками, стрекозами и жучками, травкой, листьями и т.д.

Работу рекомендуется проводить под музыку Чайковского «Вальс Цветов».

Когда работа готова, психолог делает акцент на личном вкладе каждого ребенка в общую работу, хвалит детей за старание.

4. Танец-игра «Мы танцуем Буги-Вуги» (под музыку «Мы танцуем Буги-Вуги»)(3 мин)

Цель: снизить физическое и эмоциональное напряжение, развивать самоконтроль и произвольность.

Дети берутся за руки, идут по кругу и напевают: «Мы танцуем буги-вуги, поворачиваясь в круге, и, в ладоши хлопаем во так: раз, два . (хлопают в ладоши). Далее снова берутся за руки, идут в центр круга и поют: Буги – вуги, окей!, поднимая одну ногу вперед. Идут из центра круга: Буги-вуги, окей! Вновь поднимают ногу вперед. Далее все движения сопровождаются такой песней: Руку правую вперед, а потом ее назад, а потом ее назад, а потом опять вперед и немного потрясем. Мы танцуем буги-вуги, поворачиваясь в круге, и, в ладоши хлопаем во так: Раз, два . (дети хлопают в ладоши). Далее снова берутся за руки, идут в центр круга и поют: Буги – вуги, окей!, поднимая одну ногу вперед. Идут из центра круга: Буги-вуги, окей! Вновь поднимают ногу вперед. Продолжая танец-игру, заменяют слова на: руку левую, ногу..., ухо... и т.д. (насколько хватит фантазии и сил).

5. Круг доверия». Заключительный этап. (5 мин)

Ведущий с детьми садятся в круг и обсуждают занятие, что понравилось, что делали, что узнали нового, было ли интересно?

Затем дети берутся за руки и все вместе произносят девиз: «Вместе мы сила».

ЗАНЯТИЕ 10. ПРЕОДОЛЕНИЕ КОНФЛИКТОВ.

Цели:

1. *Создать атмосферу доброжелательности и доверия в детском коллективе;*
2. *Формировать навыки общения и взаимодействия;*
3. *Развить стратегии активного поиска решения проблемы*
4. *Развить навыки совладания с чувством одиночества;*
5. *Обучение конструктивным стратегиям поведения в конфликтных ситуациях, коррекция агрессивного поведения*

Материалы: не требуются

1. Приветствие-игра «Снежный ком»(2-3 мин)

Цель: создать благоприятный эмоциональный фон в группе, развивать навыки межличностного взаимодействия, снять эмоциональное напряжение, настроить на групповую деятельность.

Дети встают в круг. Первый ребенок называет свое имя, второй ребенок повторяет имя предыдущего игрока и называет свое имя. Третий игрок сначала называет имена двух предыдущих детей, затем свое и т.д. до последнего игрока, который называет имена всех детей.

2. Чтение и обсуждение сказки «Два козлика» (по сказке «Два козлика»К.Д. Ушинского (10 мин)

Цель: формировать морально-нравственный компонент регуляции поведения, развивать гуманное отношение к окружающим.

1.Чтение сказки

Два упрямых козлика встретились однажды на узком бревне, переброшенном через ручей. Обоим разом перейти ручей было невозможно; нужно было одному из них воротиться назад, дать другому дорогу и обождать.

- Уступи мне дорогу, - сказал один.

- Вот еще! Поди-ка ты, какой важный барин, - отвечал другой, - пятайся назад; я первый взойшел на мост.

- Нет, брат, я гораздо постарше тебя годами, и мне уступить малявке ! Ни за что!

Тут оба, долго не думая, столкнулись крепкими лбами, сцепились рогами и, упираясь тоненькими ножками в колоду, стали драться. Но колода была мокрая: оба упрямяца поскользнулись и полетели прямо в воду.

2.Обсуждение

1. Как вы оцениваете поведение козликов? Вам понравилось их поведение?
2. Как могли бы хорошо поступить козлики? (уступить, договориться).
3. Встречаются ли такие козлики среди людей? Знаете ли вы таких упрямых людей?
4. Приходилось ли вам драться? Как вы себя при этом чувствовали? Что вы делаете, если у вас что-то отнимают?
5. Как вести себя во время конфликта? Драка-это хороший способ разрешить конфликт? В чем отличие между спором и дракой? Как не довести спор до драки?
6. Что вы сделаете, если увидите, что кто-то вот-вот подерется?

7. Как вы думает, можно ли научиться умению уступать другому?

3. **Театрализованная игра «Мудрая сова и упрямые козлики» (10 мин)**

Цель: обучить стратегиям эффективного поведения в конфликтных ситуациях, снизить уровень агрессивного поведения, развивать социальный интеллект.

Психолог предлагает проиграть сказку по ролям. Для этого нужны три актера: два козлика и сова (играет роль миротворца). Остальные дети - зрители. Сначала Мудрая сова наблюдает за козликами, которые спорят и ругаются. (Задача Совы-миротворческая, научить их правильно себя вести во время конфликта). Затем подлетает к ним и пытается примирить их, успокоить и научить уступать друг другу. Козлики прислушиваются к словам совы, ведь она самая мудрая и становятся добрее, начинают уступать друг другу.

4. **Коллективная игра «Прощеное Воскресенье» (10 мин)**

Цель: развивать позитивные личностные качества (эмпатия, децентрация и др.), способствовать коррекции негативного поведения, развивать позитивное отношение к сверстникам, снять эмоциональное напряжение. Формировать эффективные стратегии преодоления конфликтных ситуаций.

1. Психолог задает вопросы: «Что нужно делать человеку, если он обидел другого человека? Бывало ли у вас такое, что вы кого-то случайно (или неслучайно) обидели? Как вы себя при этом чувствовали? А было ли такое, что вас обидели? Как вы себя при этом чувствовали?
2. Затем психолог рассказывает детям о русской (православной) традиции: «Есть в году один такой день, когда все люди на земле просят друг у друга прощения. Называется этот день «Прощеное Воскресенье». Давайте поиграем в одну интересную игру, в которой мы будем понарошку просить друг у друга прощения.

Дети встают в круг и берутся за руки. В центре круга стоит один ребенок (желающий водить). Затем дети начинают двигаться по кругу (водить хоровод) и вместе с психологом произносят слова (текст Н.Орловой). Когда все слова произнесены, водящий должен выбрать любого человека из круга и попросить у него прощения, который его «прощает» и говорит такие слова: «Я тебя прощаю, и ты тоже меня прости», потом дети обнимаются. Остальные аплодируют им. Затем эти дети меняются местами: на место водящего (в центр круга) становится ребенок, которого выбрал водящий.

Вот увидишь, вот увидишь,

Если ты меня обидишь,

Я не буду обижаться,

Драться или обзывать.

Все тебе мой друг прощу
Шоколадкой угощу
Ну а после угощения
Попроси и ты прощения

(Текст Н. Орловой)

6. **«Круг доверия». Заключительный этап.(5 мин)**

Ведущий с детьми садятся в круг и обсуждают занятие, что понравилось, что делали, что узнали нового, было ли интересно?

Затем дети берутся за руки и все вместе произносят девиз: «Вместе мы сила».

ЗАНЯТИЕ 11. СОВЛАДАНИЕ С ТРУДНОЙ СИТУАЦИЕЙ. ПОТЕРЯ И НАСМЕШКИ.

Цели:

1. *Создать атмосферу доброжелательности и доверия в детском коллективе;*
2. *Снять эмоциональное напряжение, снизить уровень тревожности, способствовать эмоциональному реагированию проблемной ситуации.*
3. *Формировать навыки общения и взаимодействия;*
4. *Развить стратегии активного поиска решения проблемы*
5. *Развить навыки совладания со стрессовыми ситуациями;*
6. *Обучение конструктивным стратегиям поведения в конфликтных ситуациях.*

Материалы: пиктограммы с эмоциями, листы бумаги, мелки или цветные карандаши.

1. **Приветствие-игра «Снежный ком» (2-3 мин)**

Цель: создать благоприятный эмоциональный фон в группе, развивать навыки межличностного взаимодействия, снять эмоциональное напряжение, настроить на групповую деятельность

Дети встают в круг. Первый ребенок называет свое имя, второй ребенок повторяет имя предыдущего игрока и называет свое имя. Третий игрок сначала называет имена двух

предыдущих детей, затем свое и т.д. до последнего игрока, который называет имена всех детей.

2. Сказка «История про Филю»

Цель: формировать адекватное поведение и эффективные копинг-стратегии в стрессовой ситуации (потери), развивать эмоциональную сферу, морально-нравственные представления, осуществить профилактику дезадаптации в стрессовых ситуациях.

Психолог читает сказку, чтение сопровождается показом пиктограмм с различными эмоциями (буква П в скобках (П) – означает показ пиктограммы, соответствующей настроению и поведению персонажа)

Жила была девочка, звали ее Аленка. И был у Аленки лучший друг – попугайчик Филя. Аленка и вся ее семья очень любили Филю. Он был всегда очень веселый, общительный и очень ручной – всем садился на плечо и руки. Когда Аленке было грустно (П), Филя смешил ее своей веселой болтовней. И Аленке становилось весело (П). Филя очень любил летать по квартире и не очень любил сидеть в клетке – своем домике, в котором он только кушал и спал. Аленка очень любила ухаживать за Филей – чистила ему домик, насыпала зернышки, наливала водичку. Филю она ласково называла Филюшей. А он повторял - Филюша хо-ро-ший. Когда Аленка уходила в школу, Филя по ней скучал. А Аленка каждый день после школы торопилась к Филюше, потому что тоже скучала по нему, когда долго его не видела.

Но однажды случилась беда - Филя улетел в открытую форточку. Аленка пришла из школы и увидела, что Фили нет ни в клетке, ни во всей квартире. «Где же мой Филюша? На улице зима, он совсем замерзнет и погибнет...» - испуганно сказала вслух Аленка, затем подняла глаза и увидела открытую форточку. От горя у Аленки навернулись слезы и она горько плакала (П). Она не могла в это поверить – не может быть, что Фили больше нет со мной. Потом она побежала к маме и бабушке и стала ругаться и обвинять их в том, что Филя улетел. «Это вы во всем виноваты – зачем форточку открывали? (П). Она не могла в это поверить – не может быть, что Фили больше нет со мной. Весь вечер Аленка горько плакала. И вся Аленкина семья горевала вместе с Аленкой. (П).

На следующий день Аленка с опухшими от слез глазами пошла в школу. Но многие ее одноклассники даже не заметили, что она грустит. А одна девочка Таня заметила ее грустный вид и надсмеялась над Аленкой:

«Смотрите, какая Аленка опухшая. Ха-ха-ха! Пряников что ли объелась? - злорадно смеялась Таня.

«Никаких ни пряников. Горе у меня - попугайчик улетел» - сказала Аленка.

«Ой, подумаешь, птичка улетела! Ха-ха-ха! Смотрите на нее - ей птичку жалко! Ха-ха-ха! – издевалась Таня.

Но тут в разговор вступили друзья Аленки Саша и Люда: «Хватит, Таня издеваться! Пожалеть надо Аленку, успокоить, а не смеяться над ней. Потом Саша и Люда о чем-то долго разговаривали с Аленкой и она даже начала улыбаться. Они жалели ее и старались развеселить и отвлечь. И это у них хорошо получилось. (П). Но когда Аленка пришла домой и увидела пустую клетку, опять расплакалась. Но к вечеру устала Аленка плакать и сказала себе - «все, стоп, хватит плакать! Надо подумать, что же делать! Долго Аленка сидела за столом и думала. Думала-думала и придумала: надо написать объявление о том, что улетел попугай и приклеить его на двери подъезда и фонарные столбы. Аленка написала объявление и вместе с мамой они их расклеили. Мама сказала Аленке, что если Филя не найдется, то она купит ей нового друга в зоомагазине.

Прошло 4 дня, Аленка уже смирилась со своей потерей. И уже не ожидала, что кто-то может позвонить и сообщить радостную новость про Филю. И вдруг.... Звонок. Женский голос по телефону сообщил радостную новость – Филя нашелся!

«Мама, Мама, наш Филя, нашелся! Он в соседнем подъезде на пятом этаже в 45 квартире!!! Урррра! Аленкиному счастью не было предела! (П) В этот вечер в доме Аленки было большое счастье и настоящий праздник с чаепитием и тортом– Филя вернулся домой!

3. Обсуждение с детьми.

Психолог задает вопросы:

1. Что почувствовала девочка, когда поняла, что потеряла друга? Что она делала? (показ копинг-картинок и пиктограмм)
2. Кто ей помог? А кто надсмеялся? Как правильно реагировать на насмешки и издевательства? (не обращать внимания, не общаться с теми, кто издевается). Оцените их поведение. Кого можно назвать настоящим другом?
3. Что обычно делает человек, когда у него случилось горе? Что он чувствует? (Психолог объясняет, что слезы и горевание - это нормально и естественно)
4. Как лучше справиться с бедой? (Пойти к друзьям, к родителям, погулять, сходить куда-нибудь, например, в театр, отвлечься, побыть одному, подумать, поговорить с кем-нибудь, поиграть, погулять, побегать, включить любимую музыку и др.)
5. Как помочь человеку, у которого случилась беда? Хотели бы вы помочь Аленке? И как бы вы это сделали?
6. А у вас случалось что-то похожее? Или какая-нибудь другая беда?

4. **Рисунок «Моя беда и как я с ней справился».**

Цель: снять эмоциональное напряжение, снизить уровень тревожности, способствовать эмоциональному отреагированию проблемной ситуации.

Нарисуйте на одной половинке листа свою беду, а на другой половинке – как вы с ней справились (или что вам помогло справиться с бедой).

5. **Прощание в кругу.** Дети говорят девиз: «Если вдруг пришла беда, я с ней справлюсь, да-да-да!»

12 ЗАНЯТИЕ. «СОВЛАДАНИЕ С ТРУДНОСТЯМИ: «УЧИМСЯ ЭФФЕКТИВНО РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ».

Цели:

1. Создать атмосферу доброжелательности и доверия в детском коллективе;
2. Снять эмоциональное напряжение, снизить уровень тревожности, способствовать эмоциональному отреагированию проблемной ситуации.
3. Формировать навыки общения и взаимодействия;
4. Развить стратегии активного поиска решения проблемы
5. Развить навыки совладания со стрессовыми ситуациями;
6. Обучение конструктивным стратегиям поведения в конфликтных ситуациях;

Материалы: рисунки прошлого занятия («Моя беда»), листы бумаги и цветные карандаши (мелки, краски).

1. **Упражнение – приветствие «Улыбка-привет»(2 мин)**

Цель: создать атмосферу доверия, психологического комфорта, положительного эмоционального фона, настроить детей друг на друга.

Ведущий: «Ребята, давайте поприветствуем друг друга улыбкой: надо улыбнуться и передать улыбку–привет друг другу. Я улыбнусь и скажу привет своему соседу справа, а он улыбнется и скажет привет своей соседке и так по кругу, пока я не получу улыбку-привет с другой стороны».

2. Упражнение «Я справляюсь» (7 мин)

Цель: развивать поисковую активность и когнитивные стратегии преодоления проблемных ситуаций, формировать уверенность в себе, развивать чувство эмпатии, обучать адекватному эмоциональному отреагированию, снизить уровень эмоционального напряжения.

Психолог вместе с детьми вспоминают «историю про Филю». Затем, сидя в кругу, по-очереди, дети показывают свой рисунок и рассказывают про свою проблемную ситуацию. Затем им предлагается придумать конструктивное решение трудной ситуации. Психолог задает вопросы: «Как лучше себя вести в сложной ситуации? Как помочь человеку, который попал в беду?» Начинать рассказ необходимо со слов: Даже если у меня произошла беда (коротко назвать проблему), то я ... (назвать, что можно сделать, чтобы помочь себе или другому: позову на помощь взрослого, расскажу другу, буду долго думать, постараюсь не плакать и др.)

При обсуждении психолог призывает всех детей придумать как можно больше способов преодоления.

3. Игра «Слепой и поводырь» (10 мин)

Цель: развивать взаимодействие и навыки согласования своих действий и поведения с действиями и поведением другого человека.

Дети разбиваются на пары. Затем «слепому» закрывают глаза платком. Это – «ведомый». Его партнер – «поводырь», который ведет «слепого» через различные препятствия, которые создает психолог из различных предметов-стульев, коробок и др. цель поводыря – провести слепого друга так, чтобы он не споткнулся и не упал. Потом, после прохождения маршрута, дети меняются ролями. Психолог вместе с остальными детьми наблюдают за происходящим, помогают в затруднительных ситуациях.

По окончании игры психолог с детьми обсуждает, как им было легче: быть слепым или поводырем.

4. Изобразительное упражнение «Рисуем портреты»

Цель: настраивать на продуктивную групповую деятельность, активизировать творческий интерес, способствовать установлению эмоционального контакта между всеми участниками, формировать положительные эмоции, развивать самоконтроль.

Участники разбиваются на пары. Один – натурщик, он должен сосредоточиться и постараться не менять позу и выражение лица, пока «художник» работает над его портретом. «Художник» не показывает свое произведение «натурщику», пока тот не побывает в роли «художника». Затем пары обмениваются «шедеврами».

5. **Заключительная беседа** с детьми о том, что им больше всего понравилось на занятиях, а что было трудно? Чему они научились новому? Дети говорят девиз «Вместе мы – сила» и прощаются с ведущим.

На этом занятии также можно провести любую игру предыдущих занятий, которая больше всего понравилась детям (по желанию детей): карусель, сороконожку и др.

АНКЕТЫ.

1. Анкета «Поведение в проблемных ситуациях» (модификация субтеста «Социальный интеллект» теста Векслера)

Цель: определить уровень развития социального интеллекта детей старшего дошкольного возраста; показать особенности социального взаимодействия ребенка с окружающим; выявить личностные черты, способствующие формированию дезадаптивных форм поведения.

Материалы: бланк опросника (см. приложение 2), карандаш.

Анкета содержит 5 шкал:

1. *1.Уровень социального интеллекта*
2. *Уровень тревожности*
3. *Уровень агрессивности*
4. *Количество конструктивных копинг-стратегий*
5. *Количество неконструктивных копинг стратегий*

Способность решать социальные задачи нашла свое отражение в термине «**социальный интеллект**» (или «социальные когниции»). Решение такого рода задач предполагает не только интеллектуальные способности, но и постановку себя на место других персонажей и проекцию возможного поведения в предложенные обстоятельства.

Под понятием «конструктивные копинг-стратегии» понимают такие поведенческие стратегии, которые способствуют эффективной коммуникации и взаимодействию партнеров в конфликтной ситуации. Конструктивные копинг-стратегии по своей сути личностны и социальны, в то время как «неконструктивные копинг-стратегии» ситуативны, «сиюминутны» и направлены в основном на эмоциональное отреагирование.

Особенности проведения исследования: Особенностью данной методики является то, что ребенку предъявляют определенную проблемную ситуацию, представленную в виде вопроса (построенных по типу вопросов, заимствованных из теста Д.Векслера). Ребенок должен предложить свой вариант решения социальной проблемы.

Инструкция:

1. Что ты будешь делать, если ребенок из твоего класса не дает тебе игрушку, с которой ты хочешь поиграть?
2. Что ты будешь делать, если другой ребенок хочет отнять у тебя игрушку?
3. Что ты будешь делать, если ребенок из класса сломал твою игрушку?
4. Что ты будешь делать, если ты потерял мяч, который тебе дали поиграть?

5. Что ты будешь делать, если маленький мальчик (девочка) меньше тебя ростом, стал бы с тобой драться?
6. Что ты будешь делать, если родители смотрят телевизор, а ты хочешь, чтобы они поиграли с тобой?
7. Представь: ты играешь в спортивную игру и проигрываешь, что ты будешь делать?
8. Что ты будешь делать, если взрослый (мама или воспитатель) сильно ругают тебя за разбросанные игрушки?
9. Представь: ты играл дома в мяч и разбил мамину вазу, а мама на кухне готовит, что ты будешь делать?
10. Что ты будешь делать, если дети не хотят играть в ту игру, которую ты им предлагаешь?

Обработка результатов:

Степень решения проблемы измеряется по 3-х балльной шкале:

0 баллов - отсутствие ответа или неконструктивное решение (агрессивное или тревожное)

1 балл – обращение к коммуникации и поиск социальной поддержки

2 балла – самостоятельное и конструктивное решение

Максимальное количество баллов – 20

1-9 –низкий уровень развития

10-15–средний

16 -20 – высокий

Протоколы к анкете (индивидуальный)

ФИО ребенка _____

Возраст _____

Дата _____

№	Ответ ребенка	балл	а/т ¹	к/нк ²
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
		Всего	всего	всего

Уровень развития социального интеллекта: _____

¹ а- агрессивный тип реакции/ т-тревожный тип реакции

² К-конструктивное решение/ н/к- неконструктивное решение

Бланк к анкете - образец (групповой)

№	ФИо	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	кол	у	а	т	к	н/к
1	Ильин Глеб	0	0	1	0	2	0	0	2	2	0	7	н	2	-	4	6
2	Иванова Вера	2	1	0	2	2	1	2	2	2	2	16	в	-	2	9	1
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	
18																	
19																	
20																	
21																	
22																	
23																	

2. Анкета для родителей и воспитателей

Инструкция:

«Свойственны ли для ребенка _____ следующие проявления?» (ответьте «+» (да) или «-» (нет), при необходимости нужное подчеркните):»

1. Быстро устает и утомляется при выполнении заданий
2. Часто жалуется, угрожает и обвиняет (взрослого или сверстника), ищет виновных
3. Ребенок часто говорит о каких-либо страхах
4. Трудно удерживает внимание и легко отвлекается
5. Любит играть один, предпочитает одиночество
6. Капризен, может закатить истерику, переменчив в настроении
7. Дразнит, оскорбляет, высмеивает сверстника или взрослого
8. Ребенку снятся страшные сны

9. Часто не слушает, когда к нему обращаются
10. Часто проявляет безразличие к происходящему, смотрит «отсутствующим взглядом»
11. У ребенка плохой сон (**подчеркните нужное:** трудности засыпания, беспокойный дневной сон) и аппетит (мало ест, много ест, капризен и избирателен в еде и др.)
12. Обидчив, злопамятен, мстителен, раздражителен
13. Боязлив и нерешителен
14. Чрезмерно говорлив
15. Избегает взгляда в глаза
16. Раздражителен, вспыльчив
17. Конфликтен, легко вступает в драку или ссору (или провоцирует это)
18. Скован, беспокоен, напряжен
19. Очень подвижен, вертится, суетится, торопится, ерзает на стуле
20. Говорит тихо, почти шепотом
21. Длительно переживает эмоциональные ситуации (приятные и неприятные)
22. Грубит взрослым
23. Боится новых людей
24. Не доводит начатое до конца
25. Бессмысленно повторяет услышанные слова или фразы
26. Возникает сонливость, апатия и нежелание продолжать задание, даже при незначительных нагрузках
27. Любит быть первым, командовать, подчинять себе
28. Избегает неудач и трудностей, отказывается от деятельности
29. Часто теряет свои вещи, забывчив и рассеян
30. Может подолгу совершать бесцельные стереотипные движения (покачивание телом, головой, конечностями)
31. Плохо запоминает, многое забывает
32. Тяжело переносит неудачи и критику в свой адрес
33. Ранним, все близко принимает к сердцу
34. Часто не спит днем
35. Молчалив и замкнут, не обращается с просьбой
36. Выполняет задания очень медленно, жалуется на усталость (головную боль или др.)
37. Обижает животных

- 38. Боится засыпать один
- 39. Выкрикивает, начинает отвечать не дослушав
- 40. Избегает контактов и общения
- 41. Бывает, что у ребенка возникают следующие симптомы (**подчеркните
нужное**): головные боли, боли в животе, сильная потливость, холодные и
мокрые руки (ноги), покраснения (побледнения) лица, другое (**напишите
здесь**)
- 42. Подозрителен, приписывает враждебные чувства другим
- 43. Тяжело переносит разлуку с родителями
- 44. Вмешивается в разговор взрослых
- 45. В течение длительного времени в игре и рисунках ребенка повторяется один
и тот же сюжет
- 46. Обидчив, плаксив
- 47. Ломает игрушки, мешает игре сверстников, портит их постройки (рисунки,
поделки и т.п.)
- 48. Боится оставаться один
- 49. Не может ждать
- 50. Изолируется от других детей

**Напишите, пожалуйста, какие воспитательные трудности в отношении этого
ребенка Вы испытываете (или что Вас беспокоит в его поведении, игре или другой
деятельности)**

**Нужны ли Вам письменные рекомендации психолога по работе с этим
ребенком?**

Да _____ Нет _____

Благодарим Вас за информацию!

Бланк к анкете (протокол исследования)

ФИО ребенка _____

Возраст _____

Дата _____

Симптомокомплексы и рекомендации по работе с детьми

Невротические симптомы	Агрессивность	Тревожность	Повышенная двигательная активность и дефицит внимания	Аутичные черты
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40
41	42	43	44	45
46	47	48	49	50
Всего:				

1. Симптомокомплекс «Невротические симптомы и реакции»

1. (1) Повышенная утомляемость
2. (6) Капризность, истерики, перепады настроения
3. (11) Нарушения сна и аппетита
4. (16) Раздражительность, вспыльчивость, непереносимость громких звуков и шума
5. (21) Длительное переживание эмоциональных ситуаций (приятных и неприятных)
6. (26) Сонливость при незначительных нагрузках
7. (31) Плохо запоминает

8. (36) Низкая работоспособность и быстрая истощаемость
9. (41) Головные боли, боли в животе, потливость, симптом «холодных и мокрых конечностей (рук и ног), покраснения (побледнения) лица и кожных покровов.
10. (46) Обидчивость, плаксивость

Рекомендации при наличии вышеперечисленных симптомов:

1. Обязательны консультация и наблюдение невролога. При необходимости подбор адекватной медикаментозной курсовой терапии (общеукрепляющие, витаминные и седативные препараты по назначению врача)
2. Охранительный режим дня, снижение и дозирование интеллектуальных нагрузок посредством нормализации режима дня
3. Полноценный ночной сон (не менее 10 часов)
4. Рациональное чередование интеллектуальной деятельности, физической активности и отдыха
5. Раннее начало психолого-педагогической коррекции и сопровождение ребенка.
6. Психологическое консультирование семьи и работа с родителями для выработки правильных, адекватных родительских установок.

2. Симптомокомплекс «Агрессивность»

1. (2) Часто жалуется, угрожает и обвиняет (взрослого или сверстника), ищет виновных
2. (7) Дразнит, оскорбляет, высмеивает сверстника или взрослого
3. (12) Обидчив, злопамятен, мстителен, раздражителен
4. (17) Конфликтен, легко вступает в драку или ссору (или провоцирует это)
5. (22) Грубит взрослым
6. (27) Любит быть первым, командовать, подчинять себе
7. (32) Тяжело переносит неудачи и критику в свой адрес
8. (37) Обижает животных
9. (42).Подозрителен, приписывает враждебные чувства другим
10. (47) Ломает игрушки, мешает игре сверстников, портит их постройки (рисунки, поделки и т.п.)

Рекомендации: правила работы с агрессивными детьми

1. Быть внимательным к нуждам и потребностям ребенка.
2. Демонстрировать модель неагрессивного поведения.

3. Быть последовательным в наказаниях ребенка, наказывать за конкретные поступки.
4. Наказания не должны унижать ребенка.
5. Обучать приемлемым способам выражения гнева.
6. Давать ребенку возможность проявлять гнев непосредственно после фрустрирующего события.
7. Обучать распознаванию собственного эмоционального состояния и состояния окружающих людей.
8. Развивать способность к эмпатии (сопереживанию, сочувствию, умению ставить себя на место другого).
9. Расширять поведенческий репертуар ребенка.
10. Отрабатывать навык реагирования в конфликтных ситуациях.
11. Учить брать ответственность на себя.

3.Симптомокомплекс «Тревожность»

1. (3) Наличие страхов
2. (8) Ребенку снятся страшные сны
3. (13) Боязлив и нерешителен
4. (18) Скован, беспокоен, напряжен
5. (23) Боится новых людей
6. (28) Избегает неудач и трудностей
7. (33) Ранит, все близко принимает к сердцу
8. (38) Боится засыпать один
9. (43) Тяжело переносит разлуку с родителями
10. (48) Боится оставаться один

Рекомендации: правила работы с тревожными детьми:

1. Помогите ребенку правильно понять свои чувства. (Например, «Ты сейчас злишься ..», или «Ты расстроен и огорчен» и т.д.).
2. Если ребенок злится или беспокоен, предложите ему пространство для уединения и оставьте его на некоторое время с самим собой (если он сам желает этого). Потом поговорите с ним – спросите о его чувствах и обязательно скажите о своих (я на тебя очень разозлилась, или я очень расстроилась, или мне стало грустно и обидно, что ты меня не слушаешь и т.д.
3. Избегайте заниженных или завышенных требований

4. Договаривайтесь с ребенком о тех или иных действиях заранее
5. Поощряйте ребенка сразу же, не откладывая.
6. Используйте тактильный контакт – прикосновения, поглаживания.
7. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что. (Лучше всего за хороший результат одного из его этапов работы).
8. Не сравнивайте тревожного ребенка с другими детьми.

4. Симптомокомплекс «Повышенная двигательная активность и трудности внимания»

1. (4) Ребенку трудно долго удерживать внимание, легко отвлекается
2. (9) Не слушает, когда к нему обращаются
3. (14) Чрезмерно говорлив
4. (19) Очень подвижен, вертится, суетится, торопится, ерзает на стуле
5. (24) Не доводит начатое до конца
6. (29) Часто теряет свои вещи, забывчив и рассеян
7. (34) Рано перестал спать днем (или не спит днем)
8. (39) Выкрикивает, начинает отвечать не дослушав
9. (44) Вмешивается в разговор взрослых
10. (49) Не может ждать

Рекомендации: правила работы с гиперактивными детьми:

1. Изучите нейропсихологические особенности детей с синдромом гиперактивности и дефицита внимания
(Рекомендуемая литература: А.Л.Сиротюк Синдром дефицита внимания с гиперактивностью; Брызгунов И.П., Касатикова Е.В. Непоседливый ребенок; Заваденко Н.Н. Как понять гиперактивного ребенка)
2. Работу с гиперактивным ребенком стройте индивидуально. Такой ребенок всегда должен быть перед глазами педагога. Оптимальное место – первая парта. Или сажайте ребенка рядом собой.
3. Не сажайте двух или несколько гиперактивных детей рядом или за одну парту. Рассаживайте их и контролируйте.
4. Делите работу с гиперактивными детьми на более короткие, но более частые периоды. Используйте физкультминутки и чередование различных видов деятельности.
5. Занимайтесь с ребенком в начале дня, а не вечером.

6. Создайте у ребенка положительную мотивацию на успех: введите знаковую систему (звон колокольчика, красная карточка и др.), чаще хвалите, избегайте заниженных или завышенных требований, снизить требования к аккуратности в начале работы
7. Договаривайтесь с ребенком о тех или иных действиях заранее
8. Поощряйте ребенка сразу же, не откладывая.
9. Используйте тактильный контакт – прикосновения, поглаживания.
10. Делите задание на более короткие, но более частые периоды. Используйте физкультминутки и чередование различных видов деятельности
11. Не используйте многоречевые инструкции. Задание, которое дается ребенку с неустойчивым вниманием, не должно иметь сложную конструкцию и состоять из нескольких звеньев. Большие задания разбивайте на куски. Давайте задание поэтапно. За каждый выполненный этап обязательно хвалите. не давайте одновременно несколько указаний.
12. Направляйте энергию ребенка в положительное русло: например помочь накрыть на стол и т.д.
13. Введите знаковую систему (звон колокольчика, красная карточка и др). Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
14. Помните, что гиперактивность – не результат плохого воспитания, а медицинский и нейропсихологический диагноз, который может быть поставлен только врачом-невропатологом по результатам специальной диагностики.

5. Симптомокомплекс «Аутичные черты»

1. (5) Любит играть один, предпочитает одиночество
2. (10) Часто проявляет безразличие к происходящему, смотрит «отсутствующим взглядом»
3. (15) Избегает взгляда в глаза
4. (20) Говорит тихо, почти шепотом
5. (25).Бессмысленно повторяет услышанные слова или фразы
6. (30) Может подолгу совершать бесцельные стереотипные движения (покачивание телом, головой, конечностями)
7. (35) Молчалив и замкнут, не обращается с просьбой
8. (40) Избегает контактов и общения.

9. (45) В течение длительного времени в игре и рисунках ребенка повторяется один и тот же сюжет.
10. (50) Изолируется от других детей.

Рекомендации: правила работы с аутичными детьми

1. Принимать ребенка таким, какой он есть. Исходить из интересов ребенка.
2. Строго придерживаться определенного режима и ритма жизни ребенка.
3. Соблюдать ежедневные ритуалы (они обеспечивают безопасность ребенка).
4. Научиться улавливать малейшие вербальные и невербальные сигналы ребенка, свидетельствующие о его дискомфорте.
7. Как можно чаще разговаривать с ребенком, стараться установить с ним эмоциональный контакт.
8. Обеспечить комфортную обстановку для общения и обучения.
9. Терпеливо объяснять ребенку смысл его деятельности, используя четкую наглядную информацию (схемы, карты и т.п.)
10. Избегать переутомления ребенка.

Информационный блок для родителей

1. Упражнения и домашние задания для детей и родителей.

Рекомендации для родителей: Эти упражнения и домашние задания рекомендуются для закрепления положительного опыта и новых социальных навыков, сформированных на практических занятиях по программе. Упражнения с детьми желательно проводить вечером или перед сном. Это лучшее время поговорить «по душам», отреагировать накопившиеся эмоции и подвести итоги дня. Регулярное выполнение упражнений, создает благоприятную основу для установления эмоционального контакта и доверительных взаимоотношений родителей и детей.

УПРАЖНЕНИЯ К 1 БЛОКУ «ЧУВСТВА»:

Цель: Научить детей распознавать и сознательно управлять своими чувствами и эмоциональными состояниями, снять напряжение и мышечные зажимы, установить эмоциональный контакт с ребенком, создать доверительные взаимоотношения.

1. **Беседа о радости и чувствах.** Просмотр семейных фотографий. Определение настроения людей по лицу. Объяснение возможных причин. (мама грустная, потому что устала, мальчик веселый, потому что к нему пришли друзья в гости и он им очень рад и т.д.)

2. **Дневник настроения и чувств.** Каждый вечер отмечать свое настроение у себя и у ребенка, записывать и рисовать пиктограмму (смайлик). В конце недели подводить итог – говорить с ребенком о том, как менялось его и Ваше настроение в течение недели.

3. Упражнение «Волшебное превращение радости».

Родитель предлагает ребенку превратиться в волшебника и нарисовать на листе бумаги волшебное превращение радости в различные формы, предметы и персонажи. Всего надо сделать 5 рисунков, каждый рисунок подписать.

- В 1-ом рисунке необходимо с помощью цвета (нескольких цветов) формально выразить «какого цвета волшебство» (рисуем без конкретного изображения чего-либо - только цветом);
- Во 2-ом рисунке изобразить радость с помощью линии (карандаш, фломастер)

- В 3-ем рисунке фломастером или карандашом рисуем «радостного человека»
- В 4-ом попытаться пропеть и нарисовать «радостную музыку»
- В 5-ом изобразить радостное животное или насекомое.

4. Упражнение «Радуга»

Родитель: Закрой глазки и представь себе такую картину: небо потемнело и пошел дождь. У тебя стало грустное настроение. Но вдруг из-за тучки выглянуло солнышко. Солнышко и дождик обрадовались друг другу. И ты вместе с ними тоже стал радоваться. Вся эта радость превратилась в разноцветный праздник, в радугу. Давай нарисуем сначала грустную картинку, когда пошел дождик и тебе было грустно, а потом, радостную картинку, когда появилась радуга и всем стало хорошо, весело.

Краски (или карандаши) берут в последовательности цветов радуги: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый».

5. Упражнение «Поделись своей историей».

Предложите ребенку придумать истории (хорошие и плохие), которая случилась сегодня с игрушками. Потом попросите его вспомнить реальные истории из его жизни. Расскажите ребенку свои две истории.

Задание № 1. Записать одну грустную и одну веселую историю в альбом.

Задание № 2. Вспомнить и обсудить с ребенком, как ребенок преодолел проблемную ситуацию и написать, что ему помогло (или могло бы помочь) в совладании с этой ситуацией.

6. Беседа с ребенком о чувстве грусти. Вспомнить моменты из жизни ребенка, когда ему было грустно. Придумать вместе с ребенком 5 способов преодоления грусти и грустного настроения (записать эти способы в альбоме).

7. Фотографии. Сделать две фотографии ребенка: грустного и веселого. (Попросить ребенка изобразить мимикой грустное чувство и веселое). Показать ребенку и приклеить фотографии в альбом.

8. Беседа с ребенком о чувстве злости. Вспомнить историю, когда ребенок злился. Спросить у ребенка, почему он злился (обсудить причины). Вспомнить «злых» сказочных персонажей (Баба Яга, Кощей, Злой волшебник и т.д.) и изобразить их мимикой и жестами.

Изобразить злость на листе бумаги цветом, линиями, или небольшим рисунком.

- Попросить ребенка изобразить злого персонажа и сфотографировать его. Фотографию вклеить в альбом.

- Обсудить с ребенком и записать в альбом 5 эффективных способов преодоления гнева (злого настроения).

9. Беседа с ребенком о чувстве страха. Поговорить с ребенком о чувстве страха. Объяснить, что чувство страха – это нормально, все люди когда-нибудь испытывают страх. Самое главное – попытаться победить его. Вспомнить ситуации, когда ребенок боялся.

Обсудить с ребенком и записать в альбом 5 эффективных способов преодоления страха.

- Попросить ребенка изобразить мимикой страх и сфотографировать его. Фотографию вклеить в альбом.
- Научить ребенка использовать дыхательные упражнения во время переживания: сделать глубокий вдох, затем медленный выдох со звуками : с, ш, ха, ф,а, У.

10. Упражнения на расслабление: «Снежная баба».

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

11. «Лимон»

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:

12. Рисование страха или лепка страха.

Родитель просит ребенка нарисовать «страшный рисунок или слепить что-нибудь страшное». При отказе ребенок рисует то, что хочет (это является дополнительным диагностическим фактором). После того, как дети нарисовали свои страхи, им предлагается разорвать, уничтожить свой рисунок или заштриховать (посадить в клетку и запереть на замок).

Примечание: Если ребенок сумел нарисовать и вербализировать (проговорить, назвать) свой страх, значит он сделал большую работу над собой – преодолел внутренний барьер.

УПРАЖНЕНИЯ КО 2 БЛОКУ «ОБЩЕНИЕ, ДРУЖБА И ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ»

Цель: развивать у детей нравственные представления, научить детей конструктивным способам общения и межличностного взаимодействия, а также разрешению конфликтных социальных ситуаций.

1.Беседа о зависти, хвастливости и доброжелательности

Объяснить ребенку, что такое зависть. **Зависть** – это когда человек злится потому, что другому живется лучше, чем ему самому. Завистливому человеку не нравится, что у другого больше денег, вещей, успеха и счастья, от этого у завистливого человека портится настроение, он начинает сердиться. Хвастовство весьма часто становится причиной зависти. **Хвастаться** – это значит, говорить о себе и о чем-нибудь своим слишком хорошо. Хвастливый человек старается показывать другим, что он лучше, умнее или что ему сильно везет в жизни.

2.Прочитать ребенку сказку (Андрианов) «Как хвастовство вред принесло»

Маша всегда приносила свои игрушки или украшения в школу. Нет, она почти не играла с игрушками и не носила украшения. Она просто любила ими хвастаться перед своими школьными товарищами.

Однажды Маша пришла в школу и похвасталась своими новыми бусами:

– Смотрите, какие у меня дорогие красивые бусы, таких больше ни у кого нет, – сказала она девочкам, которые обступили ее со всех сторон и с восхищением рассматривали бусы.

Среди этих девочек оказалась одна очень завистливая. После того как она увидела бусы, она стала Маше завидовать. Теперь она, при каждом удобном случае из-за зависти, старалась Маше навредить и сделать что-нибудь неприятное, чтобы Маше не было так хорошо с ее игрушками и дорогими украшениями.

Так Машино хвастовство пробудило зависть, а в классе у нее появился тихий зложелатель.

[?] – Приносит ли пользу человеку его хвастовство?

– Когда вам хочется похвастаться чем-нибудь своим, чем это может закончиться? (Завистью и недоброжелательным отношением).

– Какое качество вреднее для человека, хвастовство или зависть? Почему? (Завидующий имеет внутри тихую злобу, а в хвастливый лишь хочет быть выше других).

3. Сказка о зависти. Как новые игрушки испортили настроение

Пришел к Пете в гости домой его веселый приятель Митя и увидел, что у Пети появилось много новых хороших игрушек.

– Почему это ему столько много игрушек дарят, а мне мало? – подумал Митя. – Почему ему все, а мне ничего?

Настроение у Мити незаметно испортилось, и ему даже захотелось сделать Пете что-нибудь плохое, например, взять и как будто бы нечаянно сломать игрушку. Заметил Петя, что его всегда веселый друг стал почему-то грустным, недовольным и капризным.

– Что с тобой случилось? – спросил он Митю. А тому и ответить нечего, стыдно признаться в своей зависти. Когда Митя ушел, Петя подошел к матери и спросил:

– Мам, почему Митя, когда увидел мои новые игрушки, перестал быть веселым и стал вредничать? Ведь мы же не ссорились?

Обняла мама сына и ответила:

– Наверное, в Мите при виде твоих новых игрушек проснулась зависть и испортила ему настроение. Он просто не знает, что ты очень хороший, послушный, мне всегда много помогаешь по дому. Поэтому я тебе тоже хочу много приятного сделать и денег на новые игрушки не жалею. А он, наверное, думает, что тебе игрушки дарят просто так, ни за что.

– Так что мне, прятать игрушки?

– Нет, прятать не надо. Ты просто знай на будущее, что из завистливых людей не получается верных друзей. Рано или поздно зависть разбивает дружбу и делает ее ненастоящей.

[?] – Из-за чего у Мити испортилось настроение?

– Вы хотели бы дружить с завистливым человеком, который злится оттого, что вам живется лучше

4. Беседа и сказка о доброжелательности

Доброжелательность – редкое качество в человеке. Доброжелательный человек – это такой человек, который всем желает добра. **Злость побеждается дружелюбием и доброжелательностью.** Даже чтобы успокоить лающую и кидающуюся на вас собаку не нужно палок и камней, а нужно дружелюбно позвать ее...

Сказка

Дедушкин совет

Егорка был неплохим мальчиком, но как только он встречался с Валерой, он сразу же раздражался. Из всех знакомых Валерка был самым неприятным, всюду хотел быть первым, но, самое главное, он любил насмехаться и дразнилки обидные придумывал.

Однажды Егорка подрался с Валерой и пришел домой весь грязный. Дома его встретил дедушка, и Егорка рассказал ему обо всем, даже о том, как уже целый год, встречаясь с Валерой и вспоминая о нем, он сильно сердится и злится.

– Надо быть, Егорка, доброжелательным ко всем людям, даже к тем, кто тебе не нравится, – сказал ему дедушка.

– Как же это можно желать добра тем, кто не нравится и кто плохой? – удивился Егорка.

– Может быть, только ты считаешь Валеру плохим, а другие, наоборот, считают его хорошим.

– Нет, я точно знаю, что он плохой.

– Тогда скажи, Егорка, мама Валеры любит своего сына?

– Наверное любит, – ответил Егорка.

– А друзья у него в школе или во дворе есть?

– Есть.

– Вот видишь, другие к нему хорошо относятся, а ты не можешь. Значит, все дело в тебе самом, а не в Валере. Просто не хочешь ты быть доброжелательным, а хочешь и дальше на него злым взглядом смотреть.

– Что же, дедушка, мне делать, если он мне не нравится?

– Ты можешь не играть и не дружить с ним, но всегда можешь тихо, про себя, пожелать ему чего-нибудь хорошего, чтобы он стал лучше и добрее. А продолжая злиться, ты будешь только сам себе вредить и душу свою пачкать.

– А просто молчать нельзя? – спросил Егорка.

– Нет, ты слишком долго злостью и раздражением отравлял свою душу, теперь только добрые мысли ее очистить смогут. Ты только не забывай вовремя плохие мысли на добрые менять.

Стал Егорка делать так, как дедушка его научил. Увидит Валеру, отвернется в сторону и шепотом пожелает ему лучше и добрее стать. А если вспомнит о нем, то плохие мысли в голову не пускает, а сразу добрыми их вытесняет.

Через месяц идет дедушка домой, смотрит, а внук его Егорка с Валерой играет и громко смеется. Улыбнулся дедушка, глядя на сдружившихся ребят, и тут же, шепотом что-то доброе им пожелал.

[?] – Не мог или не хотел Егорка быть доброжелательным к Валере?

– Какой совет дал дедушка Егорке? (Желать людям добра, менять мысли плохие на хорошие)

5.Беседа о дружбе. Просмотреть фотографии друзей. Наклеить фотографию своего друга в альбом. Нарисовать портрет своего лучшего друга в альбоме.

4. Нарисовать открытку для друга или другого близкого человека

5. Беседа о семье. Рассказать и нарисовать свою семью. Объяснить ребенку, что семья для человека – это самое главное на свете, это опора и поддержка, особенно в трудных ситуациях.

6. Упражнение «Мои близкие люди». Вспомнить и написать имена людей, которые бы могли помочь или поддержать в трудной ситуации.

Выучить «Три правила дружбы»(3 мин)

- Поступать так, как бы вы хотели, чтобы поступали с вами. Если хотите, чтобы вам улыбались и были добры – сами улыбайтесь и делайте добро.

- С друзьями нужно делиться, помогать им, когда у них беда или что-то не получается

- Не надо хвастаться и ругаться, надо учиться уступать и договариваться

6.Притча о дружбе и добрых чувствах животных

«Муравей и голубка»

Как-то муравей спустился к ручью, чтобы напиться, но не удержался на берегу. Захлестнуло его водой, и стал он тонуть. Мимо пролетала голубка. Она несла в клюве ветку. Увидев тонущего муравья, голубка пожалела беднягу и из сострадания к нему бросила ветку в ручей. Муравей взобрался на нее и был спасен.

А однажды охотник расставил на голубку ловчую сеть. Попалась в нее вольная птица. И только охотник хотел затянуть ловушку, как муравей подполз к нему, взобрался на ногу и больно укусил. Охотник охнул и выронил сеть из рук. Голубка радостно вспорхнула и улетела...

7.Игра «Слепой и поводырь"(10 мин)

Цель: развивать взаимодействие и навыки согласования своих действий и поведения с действиями и поведением другого человека.

«Слепому» закрывают глаза платком. Это – «ведомый». Его партнер – «поводырь», который ведет «слепого» через различные препятствия, которые создаются из различных предметов-стульев, коробок и др. цель поводыря – провести слепого друга так, чтобы он не споткнулся и не упал. Потом, после прохождения маршрута, дети и родителями меняются ролями. По окончании игры родитель с ребенком обсуждают, как им было легче: быть слепым или поводырем.

УПРАЖНЕНИЯ К 3 БЛОКУ «РЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ. СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ С ПРОБЛЕМАМИ»

***Цели:** развить у детей поисковую активность и психологическую готовность к решению трудных жизненных ситуаций; научить детей ориентироваться в разнообразных социальных ситуациях; снять напряжение и мышечные зажимы, гармонизировать отношения между ребенком и взрослым.*

1. Упражнение «Проблемная ситуация».

Вспомнить 1 проблемную ситуацию, произошедшую с ребенком. Нарисовать ее в альбоме яркими красками. Проговорить ее с ребенком. Написать реакции и поведение ребенка что (или кто) ребенку помогло (помог)ее преодолеть (поддержка родителей, друзей, игровая деятельность, отдых, помощь специалиста и др.).

2. Упражнение «Конфликт».

Обсудить способы поведения в конфликте со сверстником. Обсудите совместно с ребенком конструктивные способы разрешения конфликта. Запишите три конструктивных способа для урегулирования проблемы. Это могут быть такие стратегии поведения: успокоиться самому, выразить словами свои чувства (я на тебя очень разозлился, или я очень расстроился и мне стало грустно и обидно и т.д. Затем попросить прощения у сверстника, помириться со стишком «Миришь, миришь, миришь и больше не дерись и др...»).

3. Упражнение «Ластик».

Когнитивное упражнение: попросить ребенка закрыть глаза и представить конфликтную ситуацию, нарисованную на листе бумаги. Затем воображаемым ластиком «стереть» ее.

4. Упражнения на расслабление: «Снежная баба».

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

5. «Лимон»

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:

дыхательное упражнение (вместе с ребенком): глубокий вдох, небольшая задержка дыхания, медленный выдох со звуком с (как сдувается воздушный шарик)

6. «Ласковые лапки»

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

7. Телесноориентированное упражнение «Пианино»

Ребенок должен лечь, приняв любую удобную для него позу.

Мама (или другой взрослый) начинает прикасаться пальцем к различным точкам на теле ребенка. Задача ребенка проста: «пошевелить» именно тем самым местом, к которому только что прикоснулась пальцем мама.

8. Игра «Необычный рисунок»

Это упражнение лучше делать перед сном, когда ребенок уже лежит в кровати.

Мама «рисует» на ладошке или на спине ребенка рисунок. Ребенок должен угадать, что это. Чтобы заинтересовать ребенка, мама ему говорит: Давай поиграем! Я буду понарошку рисовать тебе твои любимые игрушки (или подарки Деда Мороза) на ладошке (на спинке), а ты будешь отгадывать!

9. Придумать и нарисовать 3 (или больше) эффективных способов победить усталость

ПАМЯТКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ: «СТРАТЕГИЯ СОВЛАДАНИЯ С НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ ВО ВРЕМЯ МЕЖЛИЧНОСТНОГО КОНФЛИКТА ДЕТЕЙ»

1. Выйти из помещения, где произошел конфликт (вывести из «зоны конфликта»)
2. Предложить ребенку выговориться, и отреагировать аффект (побить подушку, прокричать). Терпеливо выслушать ребенка.
3. Дать «обратную связь» ребенку: рассказать о своих чувствах и отношении к ситуации (ни в коем случае не осуждать личность ребенка, не унижать и никак не обзывать его).
4. Сделать дыхательное упражнение (вместе с ребенком): глубокий вдох, небольшая задержка дыхания, медленный выдох со звуком с (как сдувается воздушный шарик)
5. Предложить ребенку найти свои варианты решения конфликта
6. Отвлечься на разукрашивание или сбор конструктора или любую другую продуктивную деятельность/ предложить конкретную игру ребенку
7. Можно включить спокойную музыку, предложить прилечь ребенку
8. Предложить ребенку попить воды и умыться
9. Игра для отвлечения и переключения внимания: «Инвентаризация» Найти красные (синие, зеленые, круглые и т.д.) предметы в комнате»
10. После полного успокоения ребенка, предложить ему подойти к человеку, с которым произошел конфликт и помириться с ним (простить его или попросить прощения).
11. За успешное выполнение этой стратегии, похвалить ребенка, наградить наклейкой.

**ИНФОРМАЦИЯ О ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЕ ПО
РАЗВИТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И ФОРМИРОВАНИЮ
НАВЫКОВ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ У ОБУЧАЮЩИХСЯ.
РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ И ПЕДАГОГАМ.
(КОНСПЕКТ ВЫСТУПЛЕНИЯ).**

Несколько слов об эмоциональном здоровье ребенка

В настоящее время особое внимание родителей и педагогов сосредоточено на раннем интеллектуальном развитии ребенка. Дети начинают посещать всевозможные развивающие занятия, учатся читать и писать с самого раннего возраста. Но уделяется ли достаточное внимание эмоциональному развитию детей? Достаточно ли часто взрослые думают о том, как ребенок относится к себе, как взаимодействует с окружающими, как справляется с трудностями и какие чувства переживает.

Эмоциональное здоровье – важнейший фактор социального и психологического благополучия ребенка, его успешности в жизни.

Если развитие эмоциональной сферы происходит гармонично, то чувства у школьника становятся более рациональными, подчиняются мышлению. Развитию эмоциональной сферы в первую очередь способствуют общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками. Если начать развивать эмоциональную сферу в детстве, то в дальнейшем можно достичь наибольшего согласия и совершенства в управлении самим собой.

О развивающей программе

Основная идея программы: обучая ребенка навыкам совладания с трудными ситуациями с ранних лет, мы помогаем ему справиться с проблемами и кризисами в подростковом возрасте и во взрослой жизни.

Всем людям, независимо от пола и возраста приходится сталкиваться с различными трудными жизненными ситуациями и преодолевать их.

Часто свои переживания достаточно трудно выразить словами. Но если мы находим способ успешного преодоления трудностей, то и чувствуем себя намного лучше. Например, такими способами могут быть обращение за поддержкой к близкому человеку, сохранение спокойствия, изменение своего отношения к проблеме (новый взгляд на нее) и др. Современные исследования показали, что чем больше способов решений проблемы мы находим, тем выше вероятность успешного ее разрешения.

Основная цель программы – развитие эмоциональной устойчивости и формирование стрессоустойчивого поведения

Основные задачи программы – гармонизировать эмоциональную сферу, развить эмоциональную устойчивость, сформировать эффективные стратегии поведения в различных жизненных ситуациях, развить стрессоустойчивость, научить эффективному взаимодействию с другими детьми и взрослыми.

Что дети делают на занятиях?

- Детям на занятиях предлагаются разнообразные игры и упражнения (в том числе изобразительное творчество) на совместное взаимодействие и помощь друг другу, их действия не оцениваются.
- На занятиях предусматривается развитие у детей чувства сопереживания и способности оказать поддержку не только себе, но и другим людям, попавшим в трудную ситуацию. Психолог подробно обсуждает с детьми как не растеряться в случае конфликтной ситуации и найти оптимальный способ поведения.
- С помощью специально подобранных художественных произведений, дети учатся слушанию и эффективной коммуникации. Дети, сидя в кругу, учатся доверительному общению друг с другом.
- В работе с детьми большое внимание уделяется управлению своим эмоциональным состоянием, включению самоконтроля, саморегуляции. Для этого используются специальные упражнения, в том числе изобразительные техники.
- На занятиях дети учатся понимать свои и чужие чувства, с помощью ролевых игр они обучаются эффективным способам поведения в трудных ситуациях.

В содержание программы входит несколько блоков:

Блок 1. Эмоции и чувства

Блок 2. Общение, дружба и взаимодействие

Блок 3 Решение конфликтов. Стратегии совладания с проблемами.

Опыт проведения программы показал, что дети, участники данной программы достигли следующих успехов:

- *стали эффективнее взаимодействовать с другими детьми*
- *им стало легче контролировать себя и принимать решения*
- *стали увереннее в себе*
- *у них снизился уровень тревожности и агрессивности, уменьшились многие поведенческие и эмоциональные проблемы*

- *отмечался высокий уровень школьной готовности, повысилась школьная мотивация*
- *детский коллектив стал более сплоченным.*

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

1. Вы можете заметить, что ребенок, участвуя в программе, стал более открытым, менее тревожным или менее агрессивным. Поощряйте эти благоприятные перемены.
2. Будьте готовы к многоречивости ребенка. Выслушивайте терпеливо и внимательно ребенка, поддерживайте его.
3. Помогайте ребенку правильно понять свои чувства. (Например, «Ты сейчас злишься ..», или «Ты расстроен и огорчен» и .т.д.). Будьте открыты, разговаривайте с ребенком о том, что Вы сами чувствуете и почему. Например: папе грустно сегодня, потому что ...; мама разозлилась, т.к.и т.д.
4. Учите ребенка выражать свои чувства словами и обсуждать их. Время перед сном - лучшее время проанализировать вместе с ребенком проблемы дня, сформировать правильное отношение к ним.
5. Для снятия эмоционального напряжения и выражения своих чувств используйте рисование, лепку, игры с песком, водой и крупами.
6. Если произошла стрессовая ситуация, обязательно проговаривайте ее с ребенком и проигрывайте ее на игрушках (или прорисовывайте, лучше яркими красками). Формируйте новое, позитивное отношение к проблеме через игру.
7. Поощряйте ребенка в обозначении своих чувств словами. Ни в коем случае не осуждайте чувства ребенка. Осуждать можно только действия и поступки. Сочувствуйте даже самым негативным чувствам ребенка. Говорите ребенку так: «Я понимаю (вижу, слышу, чувствую,), что ты разозлился, испугался, удивился, расстроился.»
8. Если Ваш ребенок вызывает у Вас отрицательные чувства, обязательно сообщите ему об этом. (Например, скажите, «Я сейчас очень расстроена, или, я очень разозлилась на тебя).

9. Учите ребенка 4 шагам эффективного разрешения проблемы: понять проблему, подумать о способах ее разрешения, выбрать этот способ, приступить к действию.
10. Если ребенок злится или беспокоен, предоставьте ему пространство для уединения и оставьте его на некоторое время с самим собой.
11. Учите и поощряйте своего ребенка просить о помощи, когда он растерян и чувствует свою неспособность что-то сделать.
12. Хвалите ребенка и поощряйте, когда он предпринимает попытки сказать добрые слова или сделать что-то приятное другим людям (например, открытку или поделку для друга).
13. Если у ребенка произошел конфликт со сверстником, спросите, что он может предложить для урегулирования проблемы. Обсудите совместно с ребенком конструктивные способы разрешения конфликта. Это могут быть такие стратегии поведения: успокоиться самому, выразить словами свои чувства (я на тебя очень разозлился, или я очень расстроился и мне стало грустно и обидно и т.д. Затем попросить прощения у сверстника, помириться со стишком «Мирись, мирись, мирись и больше не дерись...»).
14. Если ребенок волнуется по поводу вхождения в новый детский коллектив, обсудите и проигрывайте с ним способы общения и поведения в подобной ситуации.
15. Если ребенка дразнят, постарайтесь объяснить ему, что это говорит о проблемах тех детей, который дразнят, а не о том, что он плохой. Советуйте ребенку игнорировать обидчиков и расширять круг доброжелателей. Помогите ребенку выбрать стандартные ответы на этот случай.
16. В случае, если к ребенку проявляется сильная агрессия со стороны сверстника (например, угрозы или запугивание), учите не бояться сообщать об этом взрослому. Побуждайте ребенка к тому, чтобы на такие выпады он реагировал не слишком эмоционально.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:

1.Ежедневная беседа педагога с детьми о чувствах и настроении: Детям предлагается передать какой-либо предмет (игрушку) и рассказать о своем настроении (какой я проснулся, какой я пришел в школу, какой я сейчас)

2. Введение позитивных речевых настроек и ритуала приветствия (проводятся ежедневно):

- 1.Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас всех видеть! Давайте улыбнемся друг другу и скажем доброе утро!
- 2.Доброе утро! Я очень рада вас видеть! Сегодня нас ждут увлекательные игры и занятия! Давайте улыбнемся и пожелаем друг другу чего-нибудь хорошего и доброго! (далее по кругу)
3. Доброе утро! Я очень рада, что вы уже все пришли! Давайте друг другу поаплодируем и улыбнемся! Далее
4. Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас всех видеть! Давайте друг друга поприветствуем аплодисментами и улыбнемся друг другу!
5. Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас всех видеть! Давайте возьмемся за руки и скажем громко – «Вместе мы – сила! Вместе мы быть рады! Вместе мы веселая, дружная команда!»

3. Ежедневные упражнения с детьми на релаксацию (10-20 минут): 2-3 упражнения в день по выбору педагога.

1. Расслабление в позе морской звезды

Попросите ребёнка закрыть глаза и представить место, где он любит отдыхать, где он всегда хорошо и безопасно себя чувствует. Затем пусть он представит, что находится в этом месте и делает там то, что хочет, от чего он испытывает удовольствие. Продолжительность упражнения 1 – 2 мин. В конце упражнения попросите ребёнка открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вздохнуть и снова лечь

2. «Волшебный сон»

Взрослый. Лягте удобно, закройте глаза. Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова:

Мы спокойно отдыхаем.

Сном волшебным засыпаем,

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко,

Ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают,

Наши руки отдыхают,
Ноги тоже отдыхают,
Отдыхают, засыпают.
Шея не напряжена,
А расслаблена она.
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляется.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Хорошо нам отдыхать!
Сном волшебным засыпать!
Закрывайте глазки и отдыхайте! Спокойного вам всем сна!

3. «На пляже». Педагог: Ребята, представьте себе, что вы лежите на теплом песке на берегу моря. Греет теплое солнышко, его лучики попадают на лицо, согревают и щекочут ваши щечки (пошевелите сначала одну, потом другую щеку, затем носик, ротик, шейку, правую ручку, левую ручку, животик, спинку, правую ножку, левую ножку. Давайте потянем ручки к солнышку, немного держим и опускаем. Теперь ножки поднимаем к солнышку, держим и опускаем. Теперь одновременно руки и ноги поднимаем, держим...и опускаем. Ноги и руки устали. Опускаем. Ноги и руки свободно отдыхают, расслабились и засыпаем.

4. «Снежная баба». Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

5. «Лимон». Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку: Выполнить это же упражнение левой рукой.

6. «Огонь и лед». И.п. — стоя в кругу. По команде «огонь» дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно. По команде «лед» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Педагог несколько раз чередует обе команды, меняя время выполнения той и другой.

7. «Силач». Выполнить контрастное напряжение и расслабление плечевого пояса, рук и ног, представляя, что вы: держите в руках (ногой, на плече) тяжелые гири; поднимаете над головой тяжелую корзину с яблоками; отжимаете штангу; удерживаете ногой закрывающуюся дверь; раздвигаете руками тесно переплетенные ветви деревьев в лесной чаще.

8. «Черепаша». Ребенок имитирует медленные движения головы черепахи, которая то выглядывает из панциря (плечи опускаются, подбородок тянется вперед и вверх), то прячется в него (плечи поднимаются, подбородок — к груди), то крутит головой по сторонам.

9. «Змейки». Предложите ребенку представить, что его пальцы — маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. Последовательно каждый палец изображает «змейку» (если не получается нужное движение, помочь другой рукой).

Это упражнение выполняется сначала отдельно каждой рукой, затем двумя руками одновременно. При двуручном выполнении обе руки сначала двигаются в одну сторону (направо, налево, вперед, назад), а затем — в противоположную сторону.