

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 г. ЛЬГОВА им. В.Б. БЕССОНОВА»

307750 Курская область
г. Льгов Пл. 1 мая, 20
e-mail: lgov376@mail.ru
Тел. 8(47140) 2-30-98

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 149 -УВ от «29» 08 2024 г

Директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №1
г. Льгова им. В.Б. Бессонова»



О.В. Трифонова

**Программа психолого-педагогической коррекции отклоняющегося
поведения младших школьников**

г. Льгов 2024г.

В настоящее время сложились весьма неблагоприятные условия, которые существенно осложняют психическое развитие и воспитание подрастающего поколения. Эти условия формируются под влиянием целого комплекса социально-психических и биологических факторов: увеличение родового травматизма, неблагоприятная экологическая обстановка, недостатки медицинского контроля и помощи, ухудшение материально-экономического положения людей, возрастающая занятость родителей, неуклонный рост разводов и конфликтов в семьях, негативная информация, насилие, агрессия, захлестнувшие телеэкраны. Все это определяет распространенность состояний психического дискомфорта, в особенности легких его форм, выражающихся в личностной деформации и отклонении в поведении детей.

Учитывая специфику самосознания детей с отклоняющимся поведением, необходимо помочь им изменить негативное отношение к себе, выработать уверенность, воспитать стремление к успеху, сформировать способность к саморегуляции, самоконтролю. Проблемы поведенческого характера — это наиболее часто встречающийся запрос учителя к психологу. Консультативная, коррекционная помощь оказывается ребенку, но носит эпизодический, ситуативный характер, поэтому создание программы, направленной на коррекцию девиантного (отклоняющегося) поведения является актуальным.

В психолого-педагогической литературе теме девиантного поведения посвящены теоретические исследования, публикации, систематизирующие знания о причинах его возникновения, формах проявления (Р. Бэрн, Д. Ричардсон, А. Берковтиц, А. Бандуров, Реан, Н. Семаго и М. Семаго и другие.)

Наличие у детей четко очерченных форм девиантного поведения является ориентиром для проведения профилактической и коррекционной работы. Характерными для **детей младшего школьного возраста** являются следующие варианты девиантного поведения: активный протест (враждебность), пассивный протест (избегание), тревожность и неуверенность в себе.

Развивать психическую произвольность необходимо в начале школьного обучения через работу с самосознанием ребенка и тренировку его растущих функций. Способность регулировать различные сферы психической жизни складывается из конкретных контролируемых умений: в двигательной сфере:

- умение произвольно направлять свое внимание на мышцы, участвующие в движении;
- умение различать и сравнивать мышечные ощущения;
- умение определять соответствующий характер ощущений (напряжение-расслабление, тяжесть-легкость и др.), характер движений, сопровождаемых этими ощущениями (сила-слабость, резкость-плавность, темп, ритм);
- умение менять характер движений, опираясь на контроль своих ощущений;

в эмоциональной сфере:

- умение произвольно направлять свое внимание на эмоциональные ощущения, которые ребенок испытывает;
- умение различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер;
- умение одновременно направлять свое внимание на мышечные ощущения и на экспрессивные движения, сопровождающие собственные эмоции, а также эмоции, которые испытывают окружающие;
- умение произвольно и подражательно демонстрировать эмоции по заданному образцу;

в сфере общения:

- умение улавливать, понимать и различать эмоциональные чужие состояния;
- сопереживать (принимать позицию партнера по общению и полноценно проживать, прочувствовать его эмоциональное состояние);
- умение отвечать адекватными чувствами (в ответ на эмоциональное состояние товарища проявить чувства адекватно ситуации);

в поведении:

- умение определять конкретные цели своих поступков;
- умение искать и находить, выбирая из множества вариантов, средства достижения этих целей;
- умение проверять эффективность выбранных путей действия, ошибаясь и исправляя ошибки, опытом чувств или прошлых аналогичных ситуаций;

- умение предвидеть конечный результат своих действий и поступков;
- умение брать на себя ответственность.

Предоставив ребенку возможность испытать различные варианты действия, можно обогатить его поведенческий репертуар, а эмоциональная окраска позитивного выбора оставит «зарубку» в памяти, которая поможет ребенку в аналогичной ситуации выбрать правильное решение. Есть основания полагать, что если начать развивать и тренировать эти способности в детстве, то в зрелом возрасте можно достичь большего согласия и совершенства в управлении своим поведением. При составлении данной программы использовались разные методы: свободное и тематическое рисование, импровизация, игры с правилами (сюжетно-ролевые, драматизации), сочинение историй и рассказов, рассматривание рисунков (фотографий, иллюстраций), упражнения подражательно-исполнительского и творческого характера, чтение и прослушивание художественных произведений, психологические этюды и др.

Цель программы: формирование у ребенка навыков конструктивного общения, основ саморегуляции, социальной ответственности.

Задачи:

- обучать способам конструктивного общения в различных жизненных ситуациях со сверстниками, педагогами, родителями;
- формировать у ребенка навыки практического владения выразительными движениями (мимикой, жестами, пантомимикой), собственным телом;
- развивать адекватную самооценку и оценку поведения и поступков окружающих его людей.

1. Вид программы — стандартизированная.

2. Форма организации занятий — индивидуальная, минигруппа.

3. Периодичность — 1 раз в неделю по 1 часу.

4. Продолжительность курса-6 месяца

5. Структура занятия содержит 13 блоков (тем):

- Коммуникативный (предполагает создание доверительных отношений, расположенность и открытость психологу).
- Психогимнастика (включает в себя этюды, упражнения, направленные на снятие эмоциональной зажатости, на овладение навыками контроля двигательной и эмоциональной сферами).
- Конструктивно-формирующий (направлен на формирование и развитие навыков конструктивного общения, основ саморегуляции).
- Рефлексия (направлена на осознание собственных эмоций, развитие эмпатии, повышение самооценки).

6. Критерии отслеживания результативности программы:

Параметры	Периодичность	Диагностические методики
1. Тревожность	в начале и конце курса	Наблюдение Шкала тревожности А.М. Прихожан (7-8 лет)
2. Агрессия	в начале и конце курса	Наблюдение Методика «Несуществующее животное». М.З. Дукаревич Проективный рисуночный тест «Кактус». М.А. Панфилова Тест «Уровень агрессивности ребенка». Г.П. Лавреньева. Методика «Диагностика склонности к девиантному поведению (СДП) Э.В. Леус
3. Самооценка	в начале и конце курса	Наблюдение Методика «Лесенка» Автор Н.В. Ключева, Ю.В. Касаткина, «Учим детей общению» Ярославль «Академия развития» 1997
4. Школьная	в начале и конце	Наблюдение

мотивация	курса	Анкета школьной мотивации Н.Г. Лускановой
-----------	-------	---

7. Ожидаемый результат:

- позитивные изменения в поведении;
- применение в общении освоенных приемов конструктивного общения;
- снижение уровня тревожности;
- улучшения психического самочувствия.

Тематическое планирование.

№	Тема	Цель	Задания и упражнения	Кол- часов
1	«Я и моё имя!»	- развивать представление детей о себе;	Графическая методика «Кактус» (модификация М.А. Панфилова);	1
		- содействовать развитию положительного образа «Я»;	Беседа «Расскажи о себе»;	1
		- формировать позитивное отношение ребенка к своему имени, умение соотносить себя и свое имя.	Игра «Снежный ком»;	1
			Игра «Имя моё»	1
2	«Я – сам! Какой я?»	- содействовать развитию положительного образа «Я»;	Проективный рисуночный тест «Автопортрет»	1
		- способствовать повышению самопринятия;	Диагностика «Лесенка» (по В.Г. Щур)	1
		- содействовать развитию у детей интереса к себе;	Игра-приветствие «Вежливые слова»	1
			Подвижная игра «Клеевой дождик»	1
			Упражнение «Я – хороший, я – плохой»	1
3	«Я и другие»	- развивать коммуникативные навыки;	Игра «Давайте поздороваемся»	1
		- содействовать улучшению общения со сверстниками;	Игра «Дружба начинается с улыбки»	1
		- формировать умение понимать эмоциональное состояние другого человека;	Занятие «Портрет самого лучшего друга»	1
			Этюды на различные позиции в общении	1
4		- развивать представление детей о дружбе;	Игра «Клубочек»	1
		- развивать умение	Малоподвижная игра «Сиамские	1

	«Что такое дружба?»	сотрудничать;	близнецы»	
		- содействовать формированию доброжелательных отношений в коллективе;	Игра «Найди друга»	1
			Игра «Рукавички»	1
			Ролевое проигрывание ситуации («Волшебные средства»)	1
5	«Я и моё настроение»	- развивать представление детей об эмоциях (радость, грусть), настроении;	Упражнение «Моё настроение»	1
		- развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека, выражать самостоятельно с помощью мимики, позы, жестов, походки;	Коллективная работа «Настроение в классе» (коллаж)	1
		- развивать представление детей об эмоциях (радость, грусть), настроении;	Упражнение «Пальчики-мордашки»	1
			Упражнение «Чудо-ладошки»	1
6	«Что такое эмоции?!»	- формировать начальные рефлексивные умения;	Чтение «Путешествие в страну чувств» (по Е.Л. Набойкиной);	1
		- познакомить с многообразием эмоций;	Упражнение «Лица»;	1
		- развивать умение адекватно выражать свои эмоции	Упражнение «Маски»;	1
			Ролевое проигрывание ситуации («Волшебные средства»)	1
7	«Радость»	- развивать представление об эмоциональном состоянии «радость»;	Упражнение «Школа улыбок»	1
		- формировать способность узнавать эмоцию по внешним проявлениям;	Этюд «Кто как радуется?!»	1
			Психогимнастика «Ручеек радости»;	1
			Этюды на выражение чувства радости;	1
			Проектная работа «Я дарю тебе радость»	1
8	«Грусть (печаль)»	- развивать представление об эмоциональном состоянии «грусть»;	Этюды на выражение чувства грусти;	1
		- формировать способность узнавать эмоцию по внешним проявлениям;	«История про Обидок и Грустинок»	1
		- закрепить представления детей об эмоции «радость», формировать умение	Игра «Портрет»	1
			Игра «Кладоискатель»	1
			Игра «Чудо-ладошки»	1

		дифференцировать «грусть-радость».		
9	«Гнев. Почему я злюсь?»	- развивать представление об эмоциональном состоянии «гнев, злость»;	Этюд «Король боровик не в духе»;	1
		- развивать рефлекссию своего агрессивного поведения у детей;	Игра «Тух-тиби-дух»;	1
		- формировать доверие к окружающим	Упражнение «Два барашка»;	1
			Игра «Смешинки и Злючки»;	1
			Игра «История про Танечку и Ванечку»;	1
		Игра «Шариковая груша»;	1	
		Игра «Шкала гнева».	1	
10	«Мне хорошо! Мне спокойно»	- гармонизировать эмоциональный фон, развивать воображение;	Психомедитация «Волшебный сон»;	1
		- способствовать снятию психомышечного напряжения	Статическая медитация «Путешествие на облаке»;	1
			Игра «Волшебные рисунки», «Кляксы»;	1
			Упражнение «Ласковый дождик».	1
11	«Страх. Почему я боюсь?»	- развивать представление об эмоциональном состоянии «страх»;	Беседа «Когда тебе бывает страшно?»;	1
		- предоставить возможность для актуализации своего страха;	Игра «Живая шляпа»;	1
			Упражнение «Воспитай свой страх»;	1
			Игра «Рыбаки и рыбки».	1
12	«Я не хочу бояться!» (Коррекция страхов)	- способствовать осознанию страха, как нормального человеческого чувства человека;	Игра «Художники-натуралисты»;	1
		- учить детей выражать чувство страха в рисунке;	Психогимнастика «Волшебный клубочек»;	1
		- дать возможность поработать с предметом своего страха;	Техника раскрашивания фигур мальчиков и девочек»;	1
			Рисование «Смешной страх».	1
13	«Эмоции и я. Учись управлять собой!»	- способствовать обогащению эмоциональной сферы;	Игра «Три характера»;	1
		- формировать навыки самоконтроля;	Этюды «Повторяка»;	1
			Игра «Встреча настроений»;	1

			Игра «Тренируем эмоции»;	1
			Игра «Воздушное настроение».	1

«Я и моё имя!»



Графическая методика «Кактус» (модификация М.А. Панфилова)

Цель: определение эмоционального состояния ребенка, наличия агрессивности, её направления и интенсивности.

Описание: При проведении диагностики ребенку выдается лист бумаги стандартного размера и простой карандаш. «На листе белой бумаги нарисуй кактус – такой, какой ты себе представляешь». Вопросы и дополнения НЕ допускаются.

В рисунке могут проявиться следующие качества ребенка:

Агрессия – наличие сильно торчащих иголок. Длинные, близко расположенные друг от друга иглы показывают высокую степень агрессивности.

Импульсивность – отрывистость линий, сильный нажим.

Эгоцентризм, стремление к лидерству – крупный рисунок, центр листа.

Неуверенность в себе, зависимость – маленький рисунок, расположение внизу листа.

Демонстративность, открытость – наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм.

Скрытость, осторожность – расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.

Оптимизм – использование ярких цветов или так называемые «радостные кактусы».

Тревога – использование темных цветов, преобладание внутренней штриховки прерывистыми линиями.

Экстравертированность – наличие на рисунке других кактусов или цветов.

Интравертированность – на рисунке изображен один кактус.

Стремление к домашней защите, наличие чувства семейной общности – наличие цветочного горшка на рисунке, изображения комнатного растения.

Отсутствие стремления к домашней защите, наличие чувства одиночества – дикорастущее, «пустынные» кактусы.

Беседа «Расскажи о себе»

(беседа проводится индивидуально с каждым из детей обследуемой группы и состоит из нескольких этапов (частей), на каждом из которых решаются свои диагностические цели)

Цель: изучение уровня и характера оценки, сформированности образа "Я", степени осознания своих особенностей.

Описание: 1. Вначале педагог просит ребенка рассказать о себе все, что знает. То есть ребенку предоставляется возможность высказать о себе все, что он уже достаточно хорошо осознает. Затем взрослый задает вопросы (помимо нижеозначенных могут быть дополнительные вопросы-

подсказки). Здесь приведены вопросы, обращенные к мальчику (если беседа проводится с девочкой, то вопросы надо переформулировать):

- Опиши свою внешность.
- Как ты думаешь - ты красивый?
- Почему ты так считаешь?
- Кто еще считает тебя красивым?
- Ты сильный, ловкий?
- Как бы ты хотел выглядеть?
- На кого ты хотел бы быть похожим?

Эти вопросы помогают понять, насколько сформирован у ребенка образ его Я-физического.

- А какой ты человек - хороший или плохой?
- Почему ты так думаешь?
- За что тебя можно назвать хорошим?
- Кто еще считает тебя хорошим (плохим) человеком?
- Почему он так считает?
- А каким человеком ты хотел бы стать? (Я-идеальное).

Приведенные выше вопросы направлены на определение особенностей осознания ребенком своих личностных качеств.

- Назови все, что ты умеешь делать.
- Чему бы ты хотел еще научиться? (Я-деятельностное ребенка).
- Что бы ты еще хотел про себя рассказать?

2. Другая часть беседы направлена на изучение представлений ребенка о себе как друге (подруге):

- Скажи, пожалуйста, у тебя есть друг (подруга)?
- Как ты думаешь, он считает тебя хорошим другом?
- Почему ты так считаешь? Что ему в тебе нравится?
- А бывает, что вы ссоритесь?
- Почему это происходит?
- Кто чаще бывает виноват в ссоре - ты или он?
- Каким другом ты бы хотел стать?

3. Чтобы выявить особенности представлений ребенка о себе как о мальчике (девочке), сыне (дочке), можно провести беседу по следующим вопросам:

- Скажи, пожалуйста, кто ты - мальчик или девочка?
- Откуда ты знаешь это?
- Чем мальчик отличается от девочки?

Ребенок может называть внешние признаки и особенности полового поведения. Если он не может сказать сам, то исследователь продолжает ставить вопросы:

- По каким внешним признакам можно узнать, что это мальчик?
- Чем чаще всего занимаются мальчики, мужчины?
- Как ведут себя мальчики в отличие от девочек?
- Как ведут себя мальчики по отношению к девочкам?
- Каким мужчиной ты хотел бы стать?
- Кто ты маме, папе, бабушке с дедушкой?
- Расскажи, какой ты сын?
- Тебе приятно быть сыном? Почему?
- Тебе нравится быть внуком? Почему?
- Мама (папа, бабушка) считает тебя хорошим сыном?
- Почему ты так думаешь?
- Каким бы ты хотел стать сыном (внуком)?

Ответы ребенка и его эмоциональные реакции обязательно подробно записываются, а затем подвергаются анализу по следующим направлениям.

Уровень самооценки, самопринятия.

Самооценка и самопринятие считаются низкими в том случае, если ребенок говорит о себе больше в негативно-эмоциональном тоне и оценивает себя как не очень хорошего или же ссылается на низкую оценку его качеств взрослыми. В том случае, если ребенок большую часть сторон образа "Я" осознает с позитивной позиции и лишь отдельные качества считает в себе плохими (или таковыми их считают другие), то можно интерпретировать такие оценки как показатель среднего

уровня самооценки и самопринятия. О высоком уровне самооценки и самопринятия свидетельствуют в основном позитивная оценка ребенком всех сторон своего "Я" как с собственной позиции, так и с позиций других людей.

Характер самооценки.

Самооценка ребенка может быть общей, конкретной, абсолютной и относительной (по классификации Е.И. Савонько, Р.Б. Стеркиной). Общая самооценка связывается с целостным отношением ребенка к себе как к любимому и значимому для окружающих существу (или наоборот). Конкретная самооценка отражает отношение ребенка к успешности своего частного, определенного действия. Абсолютной характеризуется такая самооценка детей, которая никак не соотносится с отношением к ним других людей.

Относительная самооценка означает отношение ребенка к себе в сопоставлении отношения других к нему и другим детям ("Я тоже хороший, как и Сережа", "Я хороший, меня тоже любит воспитательница"). Характеризуя самооценку ребенка, очень важно обращать внимание не столько на ее уровень (высокий - низкий), сколько на ее качество (положительная, отрицательная, абсолютная, конкретная и пр.). Кроме того, выделяют реальную и идеальную самооценку, т.е. то, каким видит ребенок себя сейчас, в данное время, и каким он хотел бы быть (Я-идеальное).

Уровень осознания своего "Я".

Если ребенок самостоятельно называет и аргументирует (отвечает на вопросы "почему?") те или иные качества своего "Я" или делает это с незначительной помощью взрослого, то можно говорить о высоком уровне развития образа "Я". Аргументации носят развернутый, объяснительный характер ("Потому что я забочусь о маме, помогаю все делать"). Если же ребенок называет свои качества с помощью взрослого, но аргументирует лишь их отдельные оценки, то это можно расценивать как средний уровень осознания "Я". Характер аргументаций конкретно-ситуативный ("Потому что дал конфетку Кате"). Низкий уровень развития образа "Я" ребенка проявляется в том, что он даже с помощью взрослого называет лишь единичные качества сторон своего "Я", не объясняя их, или же аргументация повторяет характер оценки ("хороший, потому что хороший").

Анализ по выделенным направлениям проводится как каждой отдельной составляющей "Я", так и в целом образа "Я" ребенка. На основе анализа может быть составлена индивидуальная карта образа "Я" ребенка.

Игра «Снежный ком»

Цель: развитие общительности, навыков зрительной памяти, снятие эмоционального напряжения.

Описание: Педагог называет свое имя. А следующий должен повторить его, затем называть свое. Третий участник повторяет два имени и называет свое. И так по кругу. Упражнение заканчивается, когда первый участник назовет по именам всю группу.

Игра «Имя моё»

Цель: способствует созданию комфортной обстановки для каждого участника.

Описание: Педагог предлагает каждому участнику назвать свое имя так, как ему больше нравится (Наталья – Наташа, Натали, Ната, Туся), и как не нравится. Участник должен назвать, как он хочет, чтобы его называли в классе.

«Я – сам! Какой я?»



Проективный рисуночный тест «Автопортрет»

Цель: диагностика бессознательных эмоциональных компонентов личности (самооценка, актуальное состояние, невротические реакции тревожности, страха, агрессивности).

Описание: Проективные рисуночные тесты человека первоначально использовались для диагностики уровня интеллектуального развития детей и подростков, далее возможности данной методики были расширены для интерпретации специфических личностных особенностей человека, его социальных взаимодействий и адаптации.

По определению автопортрет – это изображение человека, созданное им самим. Изображая себя, человек воссоздает основные черты собственных телесных нужд и внутренних конфликтов. Богатая проекция личностной динамики, проявляющаяся в рисунке, открывает для метода возможность анализа достоинств и конструктивных потенций, равно как и анализа нарушений.

В процессе интерпретации «схемы тела» можно судить, полностью ли соответствует полученная графическая продукция физическим и психологическим переживаниям человека, какие органы тела несут определенный смысл, каким образом соматически закреплены и обозначены желания человека, его конфликты, компенсации и социальные установки.

Лесенка Щур

Цель: диагностика уровня самооценки, особенностей ее идентификации и оценки детьми других людей.

Описание: Самооценка – это оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков. У младшего школьника она формируется преимущественно в зависимости от его успеха или, наоборот, неуспешности в школе. Поэтому учитель во многом ответственен за ее формирование. Начиная с первых дней обучения в школе, самооценка ребенка зависит от успешности в учебной деятельности, от характера межличностных отношений в классе: с учителем, одноклассниками. Предлагаем методику «Лесенка», которая эффективно используется учителями на практике с целью изучения самооценки младших школьников.

«Лесенка» имеет два варианта использования: групповой и индивидуальный. Групповой вариант позволяет учителю оперативно выявить уровень самооценки его учеников. При индивидуальном изучении самооценки есть возможность выявить причину, которая сформировала (формирует) ту или иную самооценку школьника, чтобы в дальнейшем в случае необходимости начать работу по коррекции трудностей, возникающих у детей.

Материалы: у каждого ребенка – бланк с нарисованной лесенкой, ручка или карандаш; на классной доске нарисована лесенка.

1. «Возьмите карандаш и послушайте задание. Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Нарисуй на ней кружок».

2. Повторить инструкцию еще раз.

3. Поблагодарить ребят (ребенка) за работу.

Игра-приветствие «Вежливые слова»

Цель: развитие уважительного отношения в общении с собеседниками, привычки пользоваться вежливыми словами.

Описание: Игра проводится с мячом в круге. Участники бросают друг другу мяч, называя вежливые слова-приветствия (привет, здравствуйте, добрый день, приветствую вас и др.). Затем можно усложнить ход игры и предложить назвать слова благодарности, извинения.

Подвижная игра «Клеевой дождик»

Цель: Развитие умения действовать в едином ритме; развитие общей координации, ловкости и быстроты движений; стимулирование эмоциональной активности.

Описание: Участники встают в одну линию друг за другом, ставят руки на пояс друг другу и таким образом под музыку, «склеившись дождевыми капельками», начинают движение. На пути им встречаются различные препятствия. Необходимо перешагивать через коробки, препятствия, пройти по импровизированной дорожке-мосту, обогнуть большие валуны, проползти под столом и т.д.

Упражнение «Я – хороший, я – плохой»

Цель: Развитие рефлексии и самоанализа.

Описание: Участникам предлагается нарисовать рисунок, автопортрет, на котором должны быть нарисованы как их хорошие, так и плохие качества. Для этого можно силуэт автопортрета разделить вертикально пополам и предложить изобразить выражение лица, цветовое восприятие себя «Хорошего» и «Плохого». Если дети затрудняются, то можно поговорить с ними о том, какие качества они считают плохими, а какие хорошими и почему. Как можно нарисовать плохое качество, а как хорошее? Какого они могут быть цвета и какой формы?

«Я и другие»

Игра «Давайте поздороваемся»

Цель: Преодоление застенчивости, нерешительности; создание психологически непринужденную атмосферу.

Описание: В начале упражнения говорится о разных способах приветствия, реально существующих и шуточных. Детям предлагается поздороваться плечом, спиной, рукой, носом, щекой, выдумать свой собственный необыкновенный способ приветствия для сегодняшнего занятия и поздороваться им. (Для каждого последующего занятия придумывается новый, ранее не использованный способ приветствия!)

Игра «Дружба начинается с улыбки»

Цель: Преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности; развитие коммуникативных способностей; снижение психоэмоционального напряжения; развитие эмоционально-выразительных движений.

Описание: Сидящие в кругу берутся за руки, смотрят соседу в глаза и, молча, дарят ему самую добрую, какая есть, улыбку по очереди.

Занятие «Портрет самого лучшего друга»

Цель: Развитие анализа и самоанализа.

Описание: Детям дается задание нарисовать портрет своего самого лучшего друга. Затем проводится беседа:

- Кого ты считаешь своим самым хорошим, самым лучшим другом?
- Какими качествами обладает этот человек?
- Хотите ли вы, чтобы вас считали хорошим другом?
- Что для этого надо делать, как себя вести?

В ходе общего обсуждения формулируются правила радостного общения, которые рисуют в доступной для детей схематичной форме или же записывают их на листе ватмана печатными буквами (если дети уже умеют читать). Например:

- Помогай друзьям.
- Делись с ними, учись играть и заниматься в вместе.
- Останови друга, если он делает что-то плохое. Скажи ему, если он в чем-то не прав.
- Не ссорься, не спорь по пустякам; играй со всеми дружно.
- Не завидуй.
- Если поступил плохо, не бойся признаться в этом, извинись.
- Спокойно принимай советы и помощь других ребят.
- Не радуйся, когда кто-то проигрывает. Если можешь, помоги ему.
- Если проиграл сам, не срывай злость на других, может быть, ты выиграешь в следующий раз

Этюды на различные позиции в общении

Цель: Анализ различных позиций в общении.

Описание: Детям дается задание разбиться на пары. Общение в парах проходит в диалоговом режиме. Для общения предлагаются интересные и актуальные для детей темы: "Мое любимое животное", "Мой самый радостный день в прошлом месяце" и пр.

Сначала ситуация общения организуется, когда оба ребенка сидят лицом друг к другу, затем один ребенок сидит на стуле, а другой стоит около своего стула (дети меняются местами), затем дети, сидя на стуле спиной друг к другу, продолжают разговор.

После у детей спрашивают о впечатлении, настроении, возникшем в процессе общения. Как больше понравилось общаться? Почему?

«Что такое дружба?!»

Игра «Клубочек»

Цель: Установление контакта, дружеские взаимоотношений в коллективе.

Описание: Дети садятся в круг, педагог, держа в руках клубочек ниток, обматывает нитку вокруг пальца, задает любой, интересующий его вопрос участнику игры. Например: «Как тебя зовут? Что тебе нравится? Ты хочешь со мной дружить? Чего ты боишься?» и т.д. Тот, кому адресован вопрос, ловит клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, отвечает на вопрос, а затем задает свой вопрос следующему участнику. В конце клубочек возвращается ведущему. Все видят нити, связывающие участников игры в одно целое, определяют, на что похожа фигура, многое узнают друг о друге, спланиваются.

Примечание: Если педагог вынужден помогать затрудняющемуся ребенку с ответами, то он берет при этом клубочек себе, подсказывает и опять кидает ребенку. В результате можно увидеть детей, испытывающих затруднения в общении, - у педагога с ними будут двойные, тройные связи.

Малоподвижная игра «Сиамики близнецы»

Цель: Формирование у детей гибкости в общении друг с другом, создание условий для возникновения доверия между ними.

Описание: Дети разбиваются на пары, встают плечом к плечу, обнимают друг друга одной рукой за пояс, ногу ставят рядом. Теперь они сросшиеся близнецы: 2 головы, 3 ноги, одно туловище и 2 руки. Предложите им походить по помещению, присесть, что-то сделать, повернуться, лечь, встать, порисовать

Примечание: Чтобы третья нога была «дружной», ее можно скрепить веревочкой.

Игра «Найди друга»

Цель: Повышение уверенности ребенка, снижение чувства одиночества, тревоги.

Описание: Дети разбиваются по парам. Одному из детей завязывают глаза, дают возможность походить по помещению и предлагают найти и узнать друга. Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Затем, когда друг найден, игроки меняются ролями.

Игра «Рукавички»

Цель: Развитие коммуникативных навыков, формирование умения договариваться, действовать сообща.

Описание: Для игры нужны вырезанные из бумаги рукавички, количество пар равно количеству пар участников игры. Педагог раскидывает рукавички с одинаковым орнаментом, но не раскрашенным, по помещению.

Дети разбредаются по залу. Отыскивают свою «пару», отходят в уголок и с помощью трех карандашей разного цвета стараются как можно быстрее раскрасить рукавички совершенно одинаково.

Детям необходимо понять целесообразность своих действий и найти пару. Педагог наблюдает, как организуют совместную работу пары, как делят карандаши, как при этом договариваются. Проводить игру рекомендуется в два этапа. На первом этапе дети только ищут парную рукавичку. Проиграв подобным образом несколько раз, можно переходить ко второму этапу: найдя пару, участники игры раскрашивают парные рукавички.

«Ролевое проигрывание ситуаций»

Цель: Проработка и применение "волшебных" средств общения, развитие эмпатии, использование уже знакомых средств понимания.

Описание: Детям задаются игровые ситуации, которые они инсценируют. Упражнение выполняется коллективно (из группы выбираются участники, разыгрывающие ситуацию, и наблюдатели). Задача актеров - максимально естественно проиграть заданную ситуацию, наблюдатели же анализируют увиденное. После коллективного обсуждения можно проиграть ситуацию еще раз с теми же самыми актерами (если ранее они сделали это неудачно) или с новыми (для закрепления на практике волшебных средств понимания). Примеры проигрываемых ситуаций: - Ты вышел во двор и увидел, что там дерутся два незнакомых мальчика.

- Тебе очень хочется поиграть с такой же игрушкой, как у одного из ребят вашего класса. Попроси ее. - Ты очень обидел своего друга. Извинись и попробуй помириться.

«Я и моё настроение»



Упражнение «Моё настроение»

Цель: Развитие умения описывать свое настроение, развитие понимания настроения других, развитие эмпатии, ассоциативного мышления.

Описание: педагог предлагает детям рассказать остальным о своем настроении: его можно нарисовать, можно сравнить с каким-нибудь цветом, животным, состоянием, можно показать его в движениях – всё зависит от фантазии, желания и степени «открытости» ребенка.

Коллективная работа «Настроение в классе» (коллаж)

Цель: Развитие творческих способностей, сенсорно-перцептивной сферы; получение радости от совместной работы.

Описание: Педагог предлагает детям создать цветопись настроения класса. Например, на общем листе ватмана с помощью красок каждый ребенок рисует свое настроение в виде полоски или облачка, или просто в виде пятна. Возможен другой вариант: из корзинки с разноцветными лепестками каждый ребенок выбирает для себя лепесток своего настроения, можно описать настроение, сравнить с чем-нибудь. Затем все лепестки собираются в общую ромашку.

Упражнение «Пальчики-мордашки»

Цель: Создание благоприятного эмоционального интеллекта (рекомендовано проводить в начале и в конце учебной недели для создания положительного настроя и снятия напряжения).

Описание: Педагог предлагает обвести ладонь на листе бумаги и представить, что каждый пальчик – это день недели. Необходимо пофантазировать и нарисовать «лицо-настроение» каждому дню.

Упражнение «Чудо-ладошки»

Цель: Снятие напряжения, закрепление представлений об эмоциях «радость-грусть», развитие воображения и мелкой моторики.

Описание: Педагог раздает детям сложенный пополам альбомный лист и предлагает обвести ладошку и представить, что одна ладошка у них веселая, а другая грустная: «Каким цветом вы хотите раскрасить веселую ладошку? А грустную?» Чтобы другие люди могли узнать, какая ладошка веселая, а какая грустная, педагог предлагает на отпечатках ладошек нарисовать личико, — глазки, брови и ротик. Затем необходимо проанализировать вместе с ребенком, чем отличаются положение рта, глаз, цвет.

«Что такое эмоции?!»



Чтение «Путешествие в страну чувств» Е.Л. Набойкиной

Цель: Расширение представлений детей об эмоциях; развитие умения передавать заданное эмоциональное состояние различными выразительными средствами, различать эмоциональные ощущения и связанные с ними физические состояния.

Путешествие в страну чувств

Далеко-далеко за морями-океанами есть сказочная страна чувств. Ее хозяйка— Королева. У Королевы есть слуги-чувства: Мера, Радость, Удовольствие, Злость, Страх, Грусть, Удивление, Вина и Обида. Все слуги-чувства живут в своих дворцовых покоях и посещают Королеву.

Однажды Королева отправилась в далекую страну, чтобы навестить свою подругу. А слуги-чувства расселились по разным дворцам, и каждый хотел быть главным. Поэтому в каждом дворце проходила своя жизнь.

Из дворца Радости все время был слышен веселый смех. Все слуги-чувства бегали по дворцовым покоям, хлопали в ладоши, играли в салочки, танцевали.

В другом дворце шли настоящие сражения. Все слуги-чувства ходили хмурые, в их глазах горели злые огоньки. Они то и дело пытались подставить друг другу подножку, укусить, ущипнуть или закидать помидорами. А перед заходом солнца все слуги-чувства этого дворца собирались в одном большом покое и колотили друг друга подушками. Поэтому все вокруг было в перьях. И каждый день они только и думали о том, как устроить большое сражение со всеми слугами-чувствами. Это был дворец Злости.

Один дворец выглядел пустынным, казалось, все жители покинули его навсегда. Но вдруг показался один житель. Он быстро бежал и все время оглядывался вокруг. Казалось, что он от кого-то убегал. Едва этот житель заметил другого, как оба широко открыли глаза и рот, и казалось, они вот-вот закричат. Жители резко повернулись и убежали друг от друга. Да, это был дворец Страх.

А во дворце Грусти придворные слуги то и дело грустили: по белым снежинкам, по ароматной землянике, по съеденному мороженому и еще много-много о чем. Тоска зеленая, да и только!

Во дворце Удовольствия изо дня в день слуги-чувства лежали на мягких пушистых ковриках и нежились в лучах солнца. Их глаза были закрыты, подбородок расслаблен, руки и ноги казались ватными.

Во дворце Удивления слуги-чувства не переставали удивляться всему подряд: какая яркая луна на небе, почему в соседнем королевстве все жители маленького роста?! Они разводили руками, широко открывали глаза, поднимали брови и округляли рот.

Еще в одном дворце слуги-чувства хмурились и плакали от обиды. От этого у них стали опухать глаза, нос, губы. Они ни с кем не играли, не разговаривали, только и делали, что сменяли мокрые от слез платочки на сухие. Это был дворец Вины и Обиды.

И так день за днем проходила жизнь сказочной страны. Казалось, здесь никогда не будет порядка. Все слуги-чувства забыли про Мэру. Жители сказочных дворцов так устали только радоваться, злиться, грустить, удивляться, бояться и обижаться, что стали терять силы. Тогда Мэра послала письмо Королеве, чтобы она срочно возвращалась в свое королевство.

Когда Королева вернулась, в стране воцарился прежний порядок. Потому что Королева знала секрет, как вернуть всем слугам-чувствам их важное качество — Мэру. С тех пор Королева не оставляет своих слуг-чувств без контроля.

Обсуждение сказки.

Упражнение «Лица»

Цель: Формирование способности понимать мимические выражения и выражения лица.

Описание: Педагог вывешивает на доске различные картинки-маски: - радость, - удивление, - интерес, - гнев, - злость, - страх, - стыд, - презрение, - отвращение, Задача детей определить, какое чувство выражает маска.

Упражнение «Маски»

Цель: Развитие умения различать мимику, самостоятельно сознательно пользоваться мимикой для выражения своих эмоций.

Описание: Каждому из участников дается задание - выразить с помощью мимики горе, радость, боль, страх, удивление... Остальные участники должны определить, что пытался изобразить участник.

Ролевое проигрывание ситуации («Волшебные средства»)

Цель: Проработка применения "волшебных" средств понимания, развитие эмпатии, использование уже знакомых средств понимания.

Описание: Воспользовавшись "волшебными" средствами понимания, дети должны помочь:

- плачущему ребенку, он потерял мячик;
- мама пришла с работы, она очень устала;
- товарищ в классе сидит грустный, у него заболела мама;
- ваш друг плачет, он получил плохую оценку;
- девочка-соседка попросила тебя ей сделать аппликацию...

Необходимо подобрать столько ситуаций, чтобы каждый ребенок смог выполнить задание.

«Радость»



Упражнение «Школа улыбок»

Цель: Развитие эмпатии, навыков культурного общения.

Описание: Педагог предлагает детям обсудить:

- Когда люди улыбаются?
- Какие бывают улыбки?
- Попробуйте их показать.

Дети пробуют улыбнуться сдержанно, хитро, искренне...

- Нарисуйте улыбающегося человека.
- Улыбающийся человек, какой он?

Этюд «Кто как радуется?!»

Цель: Развитие способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, преодолевать отрицательные эмоции.

Описание: Дети становятся в круг. Педагог предлагает им изобразить (показать без слов), как они радуются ...

- при встрече с мамой;
- когда они встречают гостей в свой день рождения;
- когда получают подарок;
- при совместных прогулках с родителями;
- при походе в зоопарк, цирк и т.д.

Педагог акцентирует внимание на средствах выражения чувства радости: объятия, улыбка, смех, радостные восклицания.

Психогимнастика «Ручеек радости»

Цель: Сплочение в коллективе и создание благоприятного эмоционального комфорта

Описание: Дети садятся на пол по кругу, берутся за руки, расслабляются. Педагог предлагает им мысленно представить, как внутри у каждого поселился добрый, веселый ручеек. Водичка в ручейке была чистая, прозрачная, теплая. Ручеек был совсем маленьким и очень озорным. Он не мог долго усидеть на одном месте. «Давайте с ним поиграем и мысленно представим себе, как чистая, прозрачная, теплая водичка через ваши ручки переливается друг другу по кругу». Дети мысленно передают друг другу радость.

Этюды на выражение чувства радости

Цель: Развитие правильного понимания детьми эмоционально – выразительных движений

«Нежность»

Описание: девочка с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котёнка. Котенок прикрывает глаза от удовольствия, мурлычет и трется головой о её руки.

«Угощение»

Описание: у мальчика – день рождения. Ему подарили коробку с конфетами. Он предлагает детям угоститься. Они берут по одной конфете, благодарят и кладут её в рот. По их лицам видно, что угощение вкусное. Дети жуют и улыбаются.

«Неожиданная встреча»

Описание: дружили два мальчика. Летом они расстались: один мальчик остался в городе, а другой уехал с родителями в деревню. Скучно в городе без друга. Кончилось лето. Однажды, идя по улице, мальчик вдруг увидел, как из машины вышел его друг. Они очень обрадовались друг другу!

«Подарок»

Описание: девочке подарили новую игрушку – мишку.

Она рада, весело скачет, кружится. Играет с мишкой.

Проектная работа «Я дарю тебе радость»

Цель: Установление положительных психоэмоциональных отношений в группе

Предварительная работа: педагог заранее говорит варианты ответов на вопрос «Что такое радость?». Например, «Радость – это когда все радуются, всем весело», «Бывает радость большая, а бывает маленькая. Маленькая – это когда у одного, а большая – когда у всех», «Радость – это, когда все здоровы», «Радость – это, когда праздник», «Радость – это когда нет войны», «Радость – это я, потому что мама говорит: «Ты моя радость!» и др.

Детям предлагается ответить на вопрос «Что такое радость?». Педагог или сами дети фиксируют ответы на цветной бумаге, сравнивает с теми, которые были заранее приготовлены. Далее дети отвечают на вопросы: «Что ты делаешь, когда тебе весело? Расскажи самый смешной (веселый) случай, который произошел с тобой». Самые интересные истории модно зафиксировать на цветной бумаге. Затем детям предлагается нарисовать сюжет этого рассказа. Совместно с детьми педагог наклеивает рисунки на большой лист бумаги (ватман) – проводится выставка (обсуждение, выбор самого оригинального рисунка, ответы на вопрос «Что такое радость? И самые интересные истории).

«Грусть (печаль)»

Этюды на выражение чувства грусти

Цель: Развитие правильного понимания детьми эмоционально – выразительных движений.

«До встречи!»

Описание: от вокзала отходит поезд – бабушка уезжает в деревню. Девочка с мамой и папой провожают её. Они машут ей поднятыми руками: «До свидания! До встречи!»

«Потерял (а) варежку» (ленточку, брошку и т.д.)

Описание: девочка приходит с прогулки домой печальная, она потеряла варежку (ленточку...). Что она чувствует?

«История про Обидок и Грустинок»

Цель: Активизация положительной эмоции для устранения или снижения интенсивности переживаемой печали, снятие психомышечного напряжения.

Описание: Если педагог заметил, что в коллективе находится грустный ребенок, необходимо помочь ему выйти из этого состояния, переключив на положительные эмоции. С этой целью уместно отвести ребенка в уголок уединения (комнату релаксации). Затем педагог должен показать ребенку, что понимает его состояние и хочет помочь. В беседе задаются такие вопросы:

- Почему ты грустишь?
- Что произошло с тобой? и т.д.

После выяснения причин грусти и печали, педагог рассказывает ребенку интересную историю про Обидок и Грустинок.

Жили-были на свете две подружки: Обидка и Грустинка. Они всегда ходили вместе и искали себе друзей. Обидка выглядела ... Как? (Педагог обращается к ребенку, после получения ответа, предлагает свое описание). Обидка была зеленого цвета, очень пушистая, а ладошки у неё были липкими, поэтому она могла приклеиться к прохожим. Грустинка выглядела ... Как? (Педагог обращается к ребенку, после получения ответа, предлагает свое описание). Грустинка была синяя с красным носиком и очень худенькими ножками. Её часто уносило ветром, но на лапках у Грустинки были присоски, с помощью которых она цеплялась за всё, что попадалось на пути. Ты сегодня выходил на улицу? (педагог обращается к ребенку). Вот, там они к тебе и прилипли. Я даже вижу их. Обидка сидит у тебя на левом плече, а Грустинка – на правом. Давай их снимем, и пусть они летят дальше. Педагог в комической форме начинает снимать Обидку и Грустинку, делая вид, что ему очень трудно это сделать».

Примечание: можно параллельно с рассказом рисовать этих героев на листе бумаги яркими карандашами (фломастерами, пастелью). Затем вместе с ребенком можно их вырезать по контуру и поиграть с ними, «посадить» на плечи, потом снять их, положить в коробочку отдохнуть и т.д.

Игра «Портрет»

Цель: Активизация положительной эмоции для устранения или снижения интенсивности переживаемой печали, грусти.

Описание: Ребенок садится напротив педагога. Педагог – в роли художника. «Сейчас я нарисую твой портрет. Но для этого мне нужна твоя помощь. Я буду называть части лица, а ты будешь мне подсказывать, какими их рисовать. Например, какого размера рисовать лицо? Побольше или поменьше, чем у тебя? Ребенок отвечает. Какие будут глазки – большие, маленькие, или оставим те, какие есть?» При этом педагог обводит контур глаз на рисунке. «Какого они будут цвета?» Ребенок называет. Затем в таком же порядке рисуются нос, щеки, уши, волосы. Брови и губы заготавливаются заранее (рисуются на бумаге и вырезаются), причем выражающие различные эмоции: радость, грусть, злость. Далее ребенку предлагается решить, какое настроение будет у портрета. Если ребенок идентифицирует себя с портретом, то настроение он отразит свое. Если он не отражает свое истинное настроение, значит, оно либо перешло из негативного в позитивное, либо ребенок недоволен собой и хочет измениться. Предлагаем ребенку «улучшить» портрет, а затем и изобразить, какая эмоция, какое настроение изображено на портрете в итоге.

Игра «Кладоискатель»

Цель: Активизация положительной эмоции для устранения или снижения интенсивности переживаемой печали, грусти.

Описание: Для игры понадобится тазик с песком, «сюрприз» (маленькая пластмассовая игрушка, резиновый мячик), схема маршрута. Педагог приглашает грустного, печального ребенка поиграть в игру «Кладоискатель». Затем проводится беседа: «У меня есть тазик, в котором зарыт клад. Но найти этот клад сможет только смелый ребенок, который разберется (прочитает) в карте-схеме. Заранее на песке ставятся условные ориентиры, которые отражены в карте-схеме. Чтобы добраться до клада, тебе нужно очень внимательно изучить карту и последовательно

передвигаться с помощью пальчиков от указателя к указателю». Если ребенок испытывает затруднения, надо показать ему как это делается. Добравшись до финиша, ребенку предлагается откопать клад руками. Игрушка остается у ребенка.

Игра «Чудо-ладошки»

Цель: Снятие напряжения, закрепление представлений об эмоциях, развитие воображения и мелкой моторики.

Описание: Педагог предлагает детям представить, что одна ладошка у них веселая, а другая грустная: «Каким цветом вы хотите раскрасить веселую ладошку? А грустную?» Дети закрашивают ладошки в выбранный ими цвет. Все любят, как красиво получилось. Чтобы другие люди могли узнать, какая ладошка веселая, а какая грустная. Педагог предлагает на отпечатках ладошек нарисовать личико, — глазки, брови и ротик и кладет перед детьми две картинки, где графически изображены эти чувства.

Необходимо акцентировать внимание детей на том, как изогнут рот, куда направлены кончики бровей. Если ребенок испытывает затруднения, взрослый оказывает помощь.

«Гнев. Почему я злюсь?»



Этюд «Король Боровик не в духе»

Цель: Развитие умения распознавать эмоциональные состояния.

Описание: Педагог читает стихотворение, а дети действуют согласно тексту.

Шёл король Боровик

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком

И стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе:

Короля покусали мухи.

(В. Приходько)

Игра «Тух-тиби-дух»

Цель: Снятие негативных настроений и восстановление сил.

Описание: Педагог обращается к детям: «Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Все дети становятся в круг, педагог – в центре круга. Дети идут по часовой стрелке, педагог – против. Как только я скажу: «Раз, два, три, стоп!» - все останавливаются. Педагог останавливается напротив одного из участников и сердито-пресердито произносит волшебное слово: «Тух-тиби-дух». Затем ведущий меняется местами с тем, напротив кого он остановился, и игра продолжается. Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами».

В этой игре заложен комический парадокс. Хотя дети должны произносить слово «тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

Упражнение «Два барашка»

Цель: Снятие невербальной агрессии, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло.

Описание: Педагог разбивает детей на пары и читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Дети, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами

друг в друга. Задача – противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе-е-е».

Примечание: Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

Обсудить ощущения после «схватки», что чувствовал каждый участник.

Игра «Смешинки и злючки»

Цель: Развитие умения распознавать эмоциональные состояния.

Описание: Педагог предлагает детям рассмотреть два портрета: на одном изображено веселое выражение лица, на другом злое. Детям задаются вопросы: «Какое настроение изображено на картинке? Как вы узнали? Давайте посмотрим как расположены брови, ротик». Дети внимательно рассматривают. «А теперь давайте подойдем к зеркалу и постараемся изобразить сначала весёлое, затем сердитое выражение лица». Дети изображают с помощью мимики различное настроение и сравнивают с портретами.

Игра «История про Танечку и Ванечку»

Цель: Развитие чувственного восприятия, формирование способности снятия негативного состояния у товарища.

Описание: Педагог рассказывает детям историю про Танечку и Ванечку:

«Жили-были Танечка и Ванечка. Были они замечательными детьми: всем всегда помогали, со всеми дружили. Как вдруг что-то произошло. Вышли они как-то гулять на улицу, и налетела на них тучка-Злючка. Унесла тучка-Злючка Танечку и Ванечку в волшебное королевство Злобляндию. И в этом королевстве не узнать было наших героев, научились они злиться, драться и кусаться. Как вы думаете, легко ли живётся злым людям на свете? (Дети предлагают варианты ответов). Но был у Танечки и Ванечки лучший друг Паша. Решил Паша помочь своим друзьям и победить тучку-Злючку. Ребята, как вы думаете, как можно победить тучку-Злючку? (Дети предлагают варианты ответов). Вот и Паша задумался, что ему делать. Хотел сначала тучку на бой вызвать, да встретил одного мудрого старика, который сказал ему: «Зло ты злом не победишь, только людям навредишь!» Удивился Паша и спрашивает: «А чем же я смогу победить?» Улыбнулся старик и ответил: «Зло можно победить только добром...» А теперь ребята, давайте выберем Танечку и Ванечку, которых заколдовала тучка-Злючка (двое детей изображают сердитых героев рассказа). А все остальные дети придумывают по одному ласковому слову и по очереди будут подходить к Танечке и Ванечке, ласково называть и одного и другого. После того, как назовете ласковое слово, пожалейте Танечку и Ванечку. А мы посмотрим, как происходит волшебное превращение».

Игра «Шкала гнева» (по Дж. Мигеру)

Предлагаемая методика проста и безопасна; она позволяет детям различать такие состояния, как раздражение, недовольство и гнев. Особенно эффективна методика в работе с агрессивными, импульсивными и возбудимыми детьми, позволяет им контролировать проявления собственных чувств. Педагог участвует в игре наравне с детьми, демонстрируя разные формы проявления гнева.

Цель: Усвоение ребенком определенных способов, позволяющих ему своевременно распознать и погасить неприятные чувства, т.е. контролировать проявление собственных чувств.

Материалы: на доске изображена мишень или прикреплена уже готовая на тканном или другом полотне, небольшие мешочки с бобами, шарики.

Описание: Мешочки бросают в мишень с определенного расстояния. Мешочки и мячики отскакивают от мишени с силой, пропорциональной силе броска. Педагог, для того, чтобы продемонстрировать ребенку различную силу таких чувств, как раздражение, гнев, чувство неудовлетворения, бросает мешочки и мячики в мишень с разной силой.

В начале упражнения педагог объясняет, что раздражение – это слабая степень злости, и не очень сильно бросает мешочек в мишень, затем предлагает ребенку сделать тоже самое и просит продолжить фразу: «Я слегка разозлился, когда ...» Со словами: «Я разозлился сильнее, когда ...», педагог и ребенок поочередно бросают мешочек со всё большей силой. И, наконец, изо всех сил. Чтобы ребенок идентифицировал это чувство, педагог обсуждает с ребенком, что тот ощущает в момент раздражения. (Здесь следует обратить внимание ребенка и на тот факт, что в момент наибольшего раздражения и злости мешочек или мячик может отскакивать от мишени и стать «угрозой» для стоящего. Обсудить этот момент).

Игра «Шариковая груша»

Цель: Переживание состояния эмоционального накала чувства злости; эмоциональная разрядка.

Материалы: Воздушные шары, скотч, нитки, веревочка.

Описание: С помощью ведущего дети надувают шары, скрепляют их скотчем между собой таким образом, чтобы получилась «груша» (к 1-му шару прикрепить 2 шара, к прикрепленным двум — еще по 2 шара, то есть 4 и т. д.). «Грушу» подвешивают к потолку на уровне роста детей. Дети должны лопнуть все шарики, не используя никаких предметов (пальцами, зубами, плечами друг друга и т. п.).

«Мне хорошо! Мне спокойно»

Психомедитация «Волшебный сон»

Цель: Снятие психомышечного напряжения, развитие слухового и двигательного внимания, умения расслабляться и восстанавливать внутреннее равновесие.

Описание: Педагог предлагает детям занять удобную позу на ковре или стульях. Под тихую медленную музыку дети слушают рассказ ведущего.

«Реснички опускаются, глазки закрываются. Мы спокойно отдыхаем... Сном волшебным засыпаем... Засыпаем, отдыхаем...

Наши руки отдыхают...

Отдыхают, засыпают...

Ноги тоже отдыхают...

Отдыхают, засыпают...

Дышится легко, ровно, глубоко...»

Пауза. Более громким голосом:

«Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать...

Потянулись к солнышку, улыбнулись».

Статическая медитация «Путешествие на облаке»

Цель: Снятие эмоционально-психического и телесного напряжения, развитие умения расслабиться и восстанавливать внутреннее равновесие.

Описание: Дети ложатся на коврики, закрывают глаза, расслабляются и слушают рассказ ведущего под музыку «Звуки природы».

«Ложитесь удобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните...

Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги и спинка удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Ваше облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает лицо?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть ваше облако перенесет вас сейчас в волшебную страну, где вам будет интересно.

Постарайтесь мысленно увидеть эту страну как можно более подробно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-то чудесное и волшебное (пауза — 30 секунд). А сейчас вы сойдете с облака и посетите эту страну. На счет „три" — откройте глаза».

2 часть

Педагог: «Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место.

Ваше облако медленно поднимается в синее небо. Снова ветер овеивает лицо.

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо (пауза — 10 секунд). Сойдите с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь наблюдайте, как оно медленно растает в воздухе (пауза — 10 секунд).

На счет „три" — откройте глаза. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными».

Игра «Волшебные рисунки», «Кляксы»

Цель: Развитие воображения, гармонизация эмоционального фона.

Материалы: Гуашевые краски (не менее 6 цветов), разведенные до густоты сметаны; белые листы бумаги для рисования (по количеству детей), предварительно сложенные пополам; кисти для рисования.

Описание: Педагог предлагает детям брызнуть краской на лист бумаги так, чтобы получились кляксы (количество клякс не ограничено). Цвет ребята выбирают самостоятельно, без подсказки взрослого. Затем дети складывают лист пополам, ладошками прижимают две половинки листа.

Потом открывают и смотрят, что получилось. Если дети затрудняются, ведущий помогает ребятам фантазировать: это может быть праздничный салют, сказочные цветы, волшебный замок, царство дракона...

Упражнение «Ласковый дождик»

Цель: Психомышечное расслабление, стабилизация психических процессов.

Описание: Педагог: «В сказочной стране пошел дождь. Это сказочный дождь. Он дает силу и смывает усталость». Изображая большие и маленькие капли, дети делают массаж друг другу: плеч, спины. В конце ведущий предлагает ребятам подставить дождю руки, лицо: «Вдох-выдох, вдох-выдох. Немножко постоять под волшебным дождем и отдохнуть. Вдох-выдох» (3 раза).

«Страх. Почему я боюсь?»

Игра «Живая шляпа»

Цель: Объяснение относительности страха посредством групповой игры.

Описание: Детям предлагается поиграть в игру «Живая шляпа», где они являются активными участниками. Педагог (очень эмоционально) начинает свой рассказ. «Это произошло совсем недавно с очень хорошими друзьями. Однажды у _____ (имя одного из присутствующих) был день рождения. И он пригласил к себе: (педагог перечисляет имена всех присутствующих детей). В самый разгар веселья, когда родителей не было в комнате, раздался грохот. Дети насторожились, а кто-то даже успел испугаться. Педагог (делает испуганное выражение лица): «Ой, что это?!» - и с ужасом смотрит по сторонам, останавливая свой взгляд в углу комнаты (там заранее прячется игрушечный котенок, сидящий в машинке с дистанционным управлением, накрытый шляпой). Все ребята побежали в угол комнаты. И что же они все там увидели? Дети предлагают варианты ответов. Педагог продолжает. «Это была не просто шляпа... она двигалась!» Педагог, незаметно для детей, начинает управлять движением шляпы. Дети разбегаются в разные стороны. Все, конечно же, испугались (педагог просит изобразить мимикой и жестами испуг). Как вдруг шляпа перевернулась.... И там оказался маленький, пушистый, мягкий котенок. Все засмеялись и побежали гладить котенка. Детям предлагается дотронуться до котенка и погладить его». (Далее следует обсуждение об условности страха).

Упражнение «Воспитай свой страх»

Цель: Коррекция эмоции страха.

Описание: Перед выполнением задания с ребенком провидится беседа «Чего ты боишься? Когда тебе бывает страшно?». После этого ребенку предлагается нарисовать свой страх. Когда рисунок готов, педагог предлагает ребенку перевоспитать страшилку (для этого нужно сделать его добрым). Вместе они придумывают, как это сделать. Возможны варианты: пририсовать воздушные шары, конфеты в руках у страшилки; исправить злое выражение лица на доброе, улыбочивое; одеть страшилку в нарядный, веселый костюм – и другие веселые атрибуты.

Игра «Рыбаки и рыбки»

Цель: Снятие психомышечного напряжения, страха прикосновения, робости.

Описание: Из общего количества детей выбираются две «рыбки». Остальные встают парами лицом друг к другу в две линии, берут друг друга за руки – и образуют собой «сеть». Педагог объясняет детям, что маленькая рыбка случайно запуталась в сети и очень хочет выбраться. Рыбка знает, что это очень опасно, но впереди ее ждет свобода. Она должна проползти на животе под сцепленными руками, которые при этом задевают ее по спине, слегка поглаживают, щекочут. Выползая из сети, рыбка ждет свою подружку, ползущую за ней, они вместе берутся за руки и становятся сетью.

Примечание: Чем больше участников игры, тем она полезнее и интереснее. Необходимо только следить за тем, чтобы движения сети не были агрессивными.

«Я не хочу бояться! (Коррекция страхов)»

Игра «Художники-натуралисты»

Цель: Снятие психомышечного напряжения, коррекция страхов, развитие творческих способностей.

Описание: Перед началом упражнения педагог проводит доверительную беседу с ребенком или микрогруппой детей (2-3- человека). Беседа начинается со слов: «А вот, когда я был маленьким, как ты, то ...», затем педагог продолжает свой рассказ о том, чего он когда-то боялся (или о том, чего чаще боятся дети). Далее задаются следующие вопросы: «А с тобой когда-нибудь такое случалось? Чего ты боишься?» и т.п. Затем ребенку (детям) предлагается нарисовать всё, о чем только что говорили, на большом листе. Рисовать можно с помощью жидких красок своими

руками, пальчиками и т.д. После того, как рисунок завершен, уточните, что на нём нарисовано. Затем предложите ребенку сделать рисунок веселым. Если ребенку трудно, педагог может помочь. Так может пойти радужный дождик, который забрызгает яркими красками мрачный рисунок, или засветит ласковое солнышко, превращая рисунок в веселых солнечных зайчиков и т.д.

Психогимнастика «Волшебный клубочек»

Цель: Повышение самооценки, снятие психологического напряжения, устранение страхов, создание положительного эмоционального фона, развитие творческих способностей.

Описание: Эта техника является альтернативой рисованию карандашами, красками и т.д. Рисование с помощью клубка не вызывает у детей страха, так как созданный рисунок не может быть плохим или хорошим и приносит чувства удовлетворения любому ребенку. Педагог имеет клубок ниток или веревки любого цвета и толщины. Разматывая нить, он показывает детям, каким образом, создавая на полу определенные фигуры, можно с её помощью «рисовать». Затем передает клубок одному из детей и просит его продолжить «рисование». Ребенок, создавая свою часть изображения, передает клубок следующему участнику игры. После того, как все дети «порисовали», педагог обсуждает с ними то, что получилось, и задает следующие вопросы: «Какие фигуры ты здесь видишь? Что тебе напоминают эти линии: предметы, людей, пейзажи, какие-нибудь события и т.д.? А есть ли здесь то, чего ты боишься? Назови, чего именно. Почему ты этого боишься? Он какой? Когда он к тебе приходит?» и т.п. После того, как ответы первого ребенка прошли обсуждение и получили одобрение (поблагодарить за доверие), другие дети быстро включаются в игру. В группе формируется атмосфера взаимного доверия. Игра может использоваться как индивидуально, так и микрогруппах из 2-3- человек.

Техника раскрашивания фигур мальчиков и девочек» (по Б. Тернер)

Эта техника может применяться как средство обучения ребенка основам «эмоциональной грамоты». Она позволяет изучать внутренний мир ребенка и его эмоциональных реакций в ходе игровой терапии.

Описание: Для работы заранее надо подготовить картонные шаблоны детской фигуры, соответствующие возрасту и полу ребенка (в арсенале должно быть обе фигуры). На занятии предлагают контурное изображение мальчика или девочки, которую необходимо раскрасить. Задание сопровождается следующими словами: «Раскрась эту девочку так, чтобы можно было узнать, что почувствовала бы эта девочка, случись с ней тоже самое, что с тобой». Или: «Мне хочется узнать, что чувствует этот мальчик».

Рисование «Смешной страх»

Цель: Обесценивание страхов; эмоциональная разрядка.

Описание: Дети рисуют свой страх. Когда рисунки готовы, ведущий говорит, что их страхи могут быть совсем не страшными. Они могут быть даже очень смешными. И предлагает нарисовать страхам... какую-нибудь нелепую, смешную одежду, длинные-предлинные усы, бантики... Дети рисуют все, что придет им в голову.

По завершении сделать выставку и от души вместе посмеяться. Можно предложить детям разорвать свой рисунок на мелкие кусочки и выбросить. А лучше сжечь.

«Эмоции и я. Учусь управлять собой!»



Игра «Три характера»

Цель: Сопоставление различных характеров; коррекция эмоциональной сферы ребенка.

Описание: Дети слушают три музыкальных пьесы Д. Кабалевского «Злюка», «Плакса», «Рёвушка»; вместе с педагогом они дают оценку злости и плаксивости, сравнивают эти состояния с хорошим настроением рёвушки. Трое детей договариваются, кто какую девочку будет изображать, а остальные должны догадаться по мимике и жестам, какая девочка кого изображает.

Этюд «Повторяка»

Цель: Расширение представлений детей об эмоциях; развитие восприятия эмоциональных состояний через графические изображения.

Описание: Детям предлагается показать следующие моменты сказки:

- испуг птенцов;
- гнев скворцов-родителей;
- испуг кота;
- радость скворцов.

Если дети затрудняются выполнить задание самостоятельно, взрослый изображает на своем лице страх, злость, радость и просит детей повторять за ним. Ведущий демонстрирует карточки в соответствии с каждым эмоциональным состоянием.

Скворцы

В саду на дереве висел скворечник. В нем жили скворцы. Совсем недавно у них вылупились птенцы. Папе-скворцу и маме-скворчихе приходилось очень много работать. Ведь их детки-птенчики хотели кушать. Скворцы приносили своим птенцам в клюве разных жучков, червячков. Как-то раз, когда папы и мамы не было дома, к скворечнику стал подбираться кот Рыжик. Он уже даже засунул лапу в скворечник. Птенцы очень сильно испугались и стали громко кричать: «Тюи... Тюи...» Их крик услышали папа и мама, они прилетели и увидели кота Рыжика, который пытался залезть к ним в домик. Они очень сильно разгневались. Стали налетать на кота Рыжика и клевать его. Кот испугался и убежал. А скворцы обрадовались, что все целы и невредимы и весело зачирикали: «Чирик... Чирик...».

Игра «Встреча настроений»

Педагог раскладывает две группы карточек с изображениями эмоций («пиктограммы») и просит детей представить, как встречаются разные эмоции: та, которая нравится, и та, которая неприятна. Педагог изображает «хорошую», а ребенок «плохую», затем меняются местами. Затем идет обсуждение, как можно эмоции помирить.

Далее можно детям предложить набор фотографий или иллюстраций с изображениями людей с разными настроениями. Ребенку нужно выбрать такое изображение, которому соответствует его сегодняшнее настроение, картинку с изображением мамы, папы, друга. В этой игре важно обсудить каждый выбор.

Игра «Тренируем эмоции»

Педагог предлагает детям выполнить следующие задания:

- нахмуриться, как осенняя тучка; рассерженный человек; злая волшебница;
- улыбнуться, как кот на солнышке; как само солнышко; как Буратино; как хитрая лиса; как радостный ребенок; как будто увидел чудо;
- позлиться, как ребенок, у которого отняли игрушку; как два барана на мосту, которые злятся и не уступают друг другу; как человек, которого толкнули в транспорте или на улице;
- испугаться, как ребенок, потерявшийся в лесу или на незнакомой улице; как заяц, увидевший волка; как котенок, на которого лает собака;
- устать, как папа после работы; как человек, поднявший тяжелый груз; как муравей, который тащил большую веточку;
- отдохнуть, как мама после работы; как ребенок, который много трудился, но помог маме; как лошадь, которая привезла большой груз.

Игра «Воздушное настроение»

Цель: Тренировка умения распознавать эмоциональные состояния; снятие эмоционального напряжения.

Описание: Педагог показывает детям карточки с пятью графическими изображениями эмоций (радость, грусть, страх, гнев, удивление). Предлагает детям надуть шарики и нарисовать на них эти эмоции. Рисовать можно маркером любого цвета (по выбору детей).

Список литературы.

1. Александровская Э.М., Кокурина Н.И., Куренкова Н.В. Психологическое сопровождение школьников. – М., 2002.
2. Дубровина И.В. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми. – М., 1995.
3. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. – М., 1993.
4. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. – Яр., 1997.
5. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. – М., 1995.
6. Сартан Н.Г. Тренинг самостоятельности у детей. – М., 2004.
7. Семаго Н.Я., Семаго Н.Н. Проблемные дети: основы диагностической и коррекционной работы с детьми. – М., 2004.
8. Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. – М., 2004.
9. Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. – М., 2004.
10. Славина Л.С. Трудные дети. – Воронеж, 2002.
11. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М., 2004.
12. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. – М., 2010.
13. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М., 1995.
14. Шевченко Ю.С. Коррекция поведения детей с гиперактивностью и психоподобным синдромом. – М., 1997.