

Развивающая программа «Психологическая азбука»

За последние десятилетия в обществе произошли кардинальные изменения в представлении о целях образования и путях ее реализации. Целью образования становится общекультурное, личностное и познавательное развитие учащихся, обеспечивающее такую ключевую компетенцию, как умение учиться.

Важнейшей задачей современной системы образования является формирование универсальных учебных действий, обеспечивающих школьникам умение учиться, способность к саморазвитию и самосовершенствованию. Все это достигается путем сознательного, активного присвоения учащимися социального опыта.

В каждом обществе присутствуют представления об идеальном типе личности, отражающих набор ценностных нормативных характеристик, которые даются человеку обществом в определенную историческую эпоху. Эти характеристики идеального типа личности находят свое выражение в ценностных ориентациях образования как ведущего института социализации личности, направленного на создание соответствующего этим ориентациям репертуара социальных установок, обеспечивающих формирование личности как идеального представителя гражданского общества.

Ценностные ориентиры начального образования личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки начального образования:

Коррекционно-развивающая деятельность – система мероприятий, направленная на обеспечение полноценного и гармоничного развития личности учащихся, а также поддержание и укрепление психологического здоровья.

Коррекционно-развивающая деятельность осуществляется в рамках преподавания курса «Психологическая азбука» (авторская программа Аржакаевой Т.А., Вачкова В.И., Поповой А.Х.).

В основе содержания программы — знакомство детей с основными психологическими понятиями, тренировка элементарных умений и навыков рефлексии.

Главная цель — развитие личности ребенка, в частности развитие его самосознания и рефлексивных способностей в тех пределах, которые определяются возрастными возможностями и требованиями «психологической безопасности».

Основной принцип — через работу с материалом психологии как науки и с психологическим материалом как содержанием внутреннего мира каждого конкретного ученика — к самопознанию и личностному развитию.

Развивающая программа «Психологическая азбука» способствует формированию таких видов универсальных учебных действий как личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные.

Пояснительная записка

Настоящая программа «Психологическая азбука» для 1-го класса создана на основе авторской программы Аржакаевой Т.А., Вачкова В.И., Поповой А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа./Под. Ред. И.В. Вачкова – М.: издательство «Ось 89», 2005.

Основным содержанием программы «Психологическая азбука» является формирование у детей умения познавать самих себя, раскрывать свою субъективную реальность.

В программу «Психологическая азбука» для первого класса входят пять основных разделов:

1 раздел. Я теперь школьник (вхождение в новую роль).

Цель раздела – помочь детям быстрее войти в непривычный пока для них мир школьной жизни, облегчить процессы адаптации к новым условиям, освоить новую социальную позицию школьника.

3 раздел. Я и мои эмоции.

Основная цель раздела – научить распознавать ребенка собственные и чужие эмоции, осознавать их значение и смысл.

4 раздел. Введение в мир психологии. Цель – раскрыть перед детьми сначала в сказочной метафорической форме, а затем в конкретной форме реальных проявлений просторы Королевства Внутреннего мира – психического мира каждого человека.

5 раздел. Темперамент и характер. Этот раздел способствует изучению учащимися своих индивидуальных психологических особенностей.

Цели и задачи программы «Психологическая азбука»

Главной целью этой программы должно выступать развитие личности ребенка, в частности его самосознания и рефлексивных способностей в тех пределах, которые определяются возрастными возможностями и требованиями «психологической безопасности». В первом классе программа призвана решить следующие основные задачи:

- Облегчение процессов адаптации к школьным условиям;
- Знакомство детей с базовым понятийным аппаратом психологии и ее предметом;
- Изучение методов и приемов познания себя;
- Осознание осмысленного отношения к ресурсам человеческой психики с целью их эффективного использования во всех основных видах и формах познания;
- Ознакомление учащихся с имеющимися в науке типологиями индивидуально-психологических особенностей человека с целью осознания ими собственных характеристик;
- Знакомства детей с понятиями «чувства» и «эмоции» и осознание ими собственных переживаний;
- Осознание детьми собственных задатков и способностей и их ориентация на развитие творческих способностей и воображения.

Структура учебных занятий

Структура занятий включает в себя, как правило, три основных этапа: подготовительный (повторение пройденного, проверка домашнего задания, подготовка к восприятию материала, настрой на занятие) основной (изложение учителем нового материала, работа по теме, выполнение развивающих упражнений), подведение итогов и выводы.

Основные методы работы

Так же как и на занятиях первого года обучения, в течение второго года используются разнообразные и взаимодополняющие методы:

- беседа и объяснение;
- игра;
- психотехнические и психогимнастические упражнения;
- задания на самоанализ и рефлекссию, самооценку и взаимооценку;
- разбор иллюстраций и наглядных пособий;
- экспрессивные и релаксационные техники;
- чтение специально подобранных текстов и психологических сказок

Программно - методическое обеспечение

Психологическая азбука	1	Аржакаева Т.А., Вачков В.И., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения)./Под. Ред. И.В. Вачкова – М.: издательство «Ось 89», 2003	Аржакаева Т.А., Вачков В.И., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения)./Под. Ред. И.В. Вачкова – М.: издательство «Ось 89», 2003	<ul style="list-style-type: none"> • Аржакаева Т.А., Вачков В.И., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения)./Под. Ред. И.В. Вачкова – М.: издательство «Ось 89», 2003 • Микляева А.В., Румянцева П.В. • Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2004.
------------------------	---	--	--	--

Тематическое планирование

	Содержание	Кол-во часов	Дата
1. РАЗДЕЛ. Я теперь школьник			
1	Знакомство	1	14.11
2	Знакомство продолжается	1	1.12
3	Я теперь школьник	1	8.12
4	Что значит быть школьником?	1	15.12
5	Знакомство с Пси-Магом	1	21.12
2. РАЗДЕЛ. Профилактика школьной дезадаптации			
6	Вербализация содержания школьной тревожности	1	22.12
7	Разрядка школьной тревожности	1	12.01
8	Как избавиться от страхов	2	26.01; 9.02
3. РАЗДЕЛ Я и мои эмоции			
9	Что такое эмоции?	1	27.02
10	Какие бывают эмоции?	1	1.03
11	Конкурс чувствоведов. Что я знаю о своих эмоциях.	1	15.03
4. РАЗДЕЛ. Введение в мир психологии			
12	Королевство внутреннего мира. Сказка о волшебных зеркалах	1	22.03
13	Я – это кто? Что я знаю о себе?	1	5.04
14	Что я знаю о себе и о других?	1	11.04
5. РАЗДЕЛ. Темперамент и характер			
15	Что такое темперамент? Типы темперамента	1	23.04
16	Разные люди – разные типы	1	4.05

	темперамента		
17	Разные люди – разные характеры. Какой характер у других?	1	7.05
18	Какой у меня характер? Мой характер: оценим недостатки	1	8.05
Мультяшные приключения			
19	С использованием мультипликации фильма «Варежка» Расширение представлений об эмоциях	1	22.02
20	«Приключения Хомы» Развитие внимания, регуляция процессов возбуждения и торможения.	1	19.04
21	«Ореховый прутик» Развитие познавательной сферы	1	30.04
22	«Он попался» Развитие позитивного отношения к жизни	1	10.05
23	Заключительное занятие		

Программа групповых коррекционных занятий для младших школьников с элементами сказкотерапии «Сказочная поляна»

Данная коррекционная программа рассчитана для детей младшего школьного возраста, для которых характерен низкий уровень самооценки. Самооценка - ценность, которая приписывается индивидом себе или отдельным своим качествам. В качестве основного критерия оценивания выступает система личностных смыслов индивида. Главные функции, которые выполняются самооценкой, - регуляторная, на основе которой происходит решение задач личностного выбора, и защитная, обеспечивающая относительную стабильность и независимость личности. Значительную роль в формировании самооценки играют оценки окружающих личности и достижений индивида.

Цель коррекционной программы - формирование позитивной Я-концепции: повышение уверенности в собственных силах, актуализация потенциала каждого ребенка и коррекция поведенческих реакций средствами сказкотерапии и социально - психологических игр на основе эклектического подхода.

Задачами программы являются:

1. Формирование у детей адекватных эмоциональных реакций в отношении себя, своих возможностей;
2. Формирование и закрепление саногенных состояний;
3. Обучение детей техникам конструктивного разрешения межличностных конфликтов;
4. Формирование у детей опыта конструктивного взаимодействия как со взрослыми, так и со сверстниками.

Тематический план занятий

№	Название темы	Часы	Дата проведения
1.	Давай познакомимся. Диагностика. Установление межличностных контактов между участниками группы. Выработка правил группы.	2	29.11 6.12
2.	Мир эмоций. Снятие эмоционального напряжения.	2	13.12 20.12
3.	Научись любить себя. Формирование позитивного отношения к себе.	4	27.12; 17.01; 24.01; 31.01
4.	Все в моих силах. Актуализация потенциала ребенка.	3	7.02;21.02;28.02
5.	Вместе тесно, а врозь скучно. Обучение методам социально-приемлемого выражения негативных эмоций, техникам конструктивного разрешения конфликтов.	1	20.03
6.	Без друзей меня чуть-чуть, а с друзьями много. Русская народная сказка «Зимовье зверей».	1	3.04
7.	Развитие коммуникативных умений и навыков в общении как со сверстниками, так и со взрослыми.	2	10.04; 17.04
	Праздник. Заключительное занятие - рефлексия.	1	24.04

	Проект «В гостях у сказки» Создание сборника сказок об одном из животных. Герои сказок в лепке. Герои сказок в рисунках	3	15.05; 16.05; 22.05
		19	

Каждое занятие строится по следующим блокам: ознакомительно-организационный блок: настройка детей на занятие; коррекционно-развивающий блок: снятие психоэмоционального напряжения, коррекция эмоционально-личностной сферы ребенка; аналитико-рефлексивный блок: анализ отношения участников к занятию, к окружающим, рассмотрение перспектив на дальнейшую работу.

Тема

1

Цель: Создание игровой доверительной атмосферы в группе. Установление межличностных контактов между детьми. Знакомство с правилами группы. Диагностика уровня самооценки детей.

Методы: Методика диагностики самооценки «Лесенка», социально - психологические игры.

Материалы и оборудование: медальоны с изображением сказочных героев, магнитофон, кассета с записью веселой и грустной Музыки, для каждого ребенка лист бумаги с изображением домика и грустные и веселые «лица».

Занятие №1

1. Диагностика самооценки «Лесенка». Работа с детьми проводится в индивидуальном порядке. Руководитель показывает ребенку изображенную на листе бумаги лесенку (количество ступенек - 7) и предлагает ему поставить себя на одну из ступенек. Далее ребенку предлагается выбрать ступеньку, на которую его поставит мама, папа, учитель, друг (подруга).

2. Упражнения для первичного знакомства. «Мой сказочный герой». Детям предлагается рассказать о себе от имени какого - либо сказочного героя (каждый ребенок придумывает себе «псевдоним» сказочного героя, выбирает для себя соответствующий медальон). Во время представления дети могут вспомнить эпизоды из сказок, голоса сказочных героев, отрывки из сказок. Выработка ритуала приветствия и правил группы: называть друг друга по имени, не обзывать, не драться, не толкаться. Упражнения на создание атмосферы доброжелательности и соучастия. «Привет! Ты мне нравишься!» Все дети сидят в кругу. Один ребенок идет по кругу и дотрагивается до любого ребенка, сидящего в кругу. Они вдвоем начинают бежать по кругу в противоположные стороны. Когда дети встречаются, они останавливаются, пожимают друг другу руки и говорят: «Привет! Ты мне нравишься, потому что ...!» и

придумывают окончание фразы. Первый игрок возвращается в круг, а второй дотрагивается до головы другого играющего и игра продолжается (необходимо, чтобы каждый ребенок принял участие в игре). «Сочиняем сказку». Руководитель группы начинает историю: «Жили - были...», дети продолжают по кругу. Когда очередь опять доходит до руководителя, он направляет сюжет истории, оттачивает его, делает более осмысленным, и упражнение продолжается. «Шустрики - мямки». Руководитель рассказывает детям о том, что люди все разные, не похожие друг на друга. Есть такие, которые не любят шумных игр, громких звуков, любят тихонько играть и чаще одни или с такими же «тихими» ребятами, любят читать в одиночестве и думать о чем - либо интересном. В этом и заключается их особенность. А есть совершенно другие дети: они любят веселые и шумные игры в больших детских компаниях, они много бегают, прыгают, шумят. И нельзя сказать, что они плохие дети, просто они такими родились: шумными и подвижными. Давайте с вами придумаем для таких разных детей шуточные названия. Пусть «шумных» зовут шустрики, а «тихих» - мямлики. Руководитель предлагает детям «разделить» сказочных героев на шустриков и мямликов. Затем детям предлагается подумать, кто же он: шустрик или мямлик (дети анализируют свое поведение). Далее руководитель предлагает детям потанцевать. Под медленную музыку они будут танцевать спокойно - как мямлики, а под быструю и веселую - как шустрики. «Ручеек по выбору». Общение становится невербально-опосредованным. Это облегчает контакт, особенно на этапе знакомства, снижает напряжение. Эта игра дает возможность судить о симпатиях возникших в группе. Если в предыдущей игре группа разделится пополам (на шустриков и мямликов), то можно предложить детям такой вариант игры: шустрики выбирают для игры в «Ручеек» только мямликов и наоборот.

3. Рефлексия. «Сказочные дома».

Предварительно готовится для каждого ребенка персонально лист бумаги формата А4 с изображением домиков. Количество окошек в домике должно соответствовать количеству занятий. Ребенок будет клеить «личико». Занятие понравилось - улыбающееся личико, не понравилось - грустное. Данная рефлексия рассчитана на весь курс коррекционных занятий.

Тема 2

Цель: Снятие эмоционального напряжения.
Методы: Социально - психологические игры, чтение сказки, беседа, рисунок «Мой страшный сон».
Материалы и оборудование: карточки с изображением эмоций, плакат для игры «Сказочные герои», бумага, карандаши, ножницы, текст сказки «Сказка про Чебурашку».

Занятие №2

1. Приветствие. Ритуал приветствия, выработанный на первом занятии.
«Встреча эмоций». Карточки с изображением эмоций раскладываются на две группы (грусть, усталость, веселье, удовольствие и т. д.). Руководитель предлагает детям представить, как встречаются различные эмоции: та, которая нравится, и та, которая неприятна. Руководитель изображает «хорошую», ребенок «плохую».
«Сказочные герои». Детям демонстрируется плакат с изображением героев сказок, каждый из персонажей отображает определенную эмоцию. Ребенок должен узнать эмоцию, объяснить свое решение и рассказать отчего, по его мнению, сказочный герой весел, злой, грустит и т. д. 1. Чтение сказки «Сказка про Чебурашку».
В данной сказке освещается проблема детских страхов (непосредственно страха темноты). Руководитель читает детям сказку.

Вопросы для беседы:

Расскажи, чего боишься ты? Было ли такое, когда ты сильно испугался? Преодолевал ли ты свой страх?

«Чего Я боюсь». Детям раздают листы бумаги и карандаши. Им предлагается нарисовать то, чего они боятся. После рисования еще раз поговорить о том, чего же конкретно боится ребенок. Затем необходимо дать детям ножницы и попросить разрезать «страх» на мелкие кусочки, а мелкие на еще более мелкие. Когда «страх» рассыплется на мелкие кусочки, необходимо показать детям, что собрать его не возможно. Мелкие кусочки бумаги необходимо выбросить в мусорное ведро. Мусор увезут и сожгут, а вместе с ним сожгут и «страх», и больше его никогда не будет.

«Мы хорошие». Все дети стоят в кругу. Руководитель предлагает всем поднять вверх правую руку, кисть руки сложить в виде ковшика над головой. Такой рукой - «ковшиком» дети гладят себя, опуская руку медленно все ниже и ниже. Затем им предлагается погладить друг друга и громко сказать: «Мы хорошие!». 2. Рефлексия. «Сказочные домики».

Тема 3

Цель: формирование у детей положительных эмоциональных реакций в отношении себя, своей внешности, формирование желания нравиться себе и другим людям, способствовать раскрепощению ребенка.

Методы: релаксация по представлению «Здравствуй Я, мой любимый», чтение сказки Г. Х. Андерсена «Гадкий утенок», Шарля Перо «Золушка», рисунок «Это я теперь», «Я в будущем», социально-психологические игры.

Материалы и оборудование: текст сказки, магнитофон и кассета с музыкой для релаксации, бумага и карандаши, карточки для игры «Какой я. Выбери», тюбики губной помады.

Занятие №3

1. Приветствие. Ритуал приветствия, выработанный на первом занятии. Релаксация «Здравствуй Я, мой любимый».
Устройтесь удобно. Я предлагаю вам отнестись очень ответственно и внимательно к тому, что будет происходить с вами. Закрывайте глазки и слушайте внимательно: Вот ваши ноги... Поставьте их так, чтобы каждая нога, если бы была живая, могла сказать: «Спасибо, что ты обо мне позаботился». Положите поудобнее правую руку. Каждая рука достойна того, чтобы о ней позаботиться и обратить на нее свое теплое внимание, чтобы она почувствовала эту заботу. И левая рука, твоя левая рука. Пусть она ляжет также спокойно, пусть опустится твоя кисть. И каждый палец почувствует твое внимание, твое тепло, твою заботу. Пройдись по ним. и погладь своим вниманием каждый свой палец. Что ты сейчас чувствуешь на кончике каждого своего пальца? Среднего, четвертого... Активнее работают кровеносные сосуды, чувствуешь, как бьется кровь, чувствуется легкое покалывание. Те же ощущения, отразившись от левой руки, появились в правой, правая рука сразу отозвалась. Я чувствую жизнь в каждом из своих пальцев, биение теплой крови, покалывание. Кисти стали свободными и мягкими. Они просто лежат, отдыхают. Они благодарят меня за заботу о них, а я благодарю их. Я благодарю свои руки свои руки за то, что они сильные, они умелые. Мои руки умеют делать множество чудесных вещей. Они умеют работать, они сильные, они тонкие и нежные. Они бывают очень теплыми и ласковыми. Они умеют принимать тепло, они умеют дарить тепло. Это умеют мои руки, и я эти руки не променяю ни на какие другие. Я люблю их. Спасибо вам, мои руки.
Я дышу и чувствую, как воздух входит в меня, я принимаю его. И выдыхаю - воздух

выходит из меня. Я рад, что у меня есть эта гармония с миром, то, что я могу принимать в себя воздух - и отпускать его. Дыхание ровное, спокойное, мне дышится легко. И вот луч внимания мягко и тепло скользит по моему лицу. Мягкая кисточка внимания скользит по моему лбу. Сбрасывается напряжение со лба, уходит напряжение с моих глаз. Они отпускаются, расслабляются, отдыхают. Это непросто сделать, так много жизни вокруг них. Но я снимаю все проблемы и отпускаю свои щеки. Пусть отдохнет мое лицо. Как много работает лицо! Глаза смотрят, глаза ищут, глаза говорят, глаза спорят, глаза сопротивляются, глаза любят, глаза дают, глаза живут больше, чем, что - либо другое в моем теле. Это зеркало моей души, это мои самые первые работники. Как много они делают! Спасибо вам! Вы соединяете меня с миром, вы показываете мне небо, вы показываете мне солнце, вы показываете мне весь мир. Мое лицо... мое лицо - самая важная часть меня, визитная карточка моей личности. Мое лицо, которое всегда со мной, которое работает со мной, которое радуется со мной, которое преодолевает со мной все жизненные трудности - и живет со мной дальше. Спасибо тебе, мое лицо! Ты всегда рядом со мной! Мне хорошо с тобой. Спасибо тебе. И мои труженики - ноги. Я всегда забываю о них. Они с утра до вечера носят меня по жизни, ходят, бегают, держат меня. Мы сердимся на них, когда они нас подводят. Мы забываем о том, что они день за днем выполняют самую тяжелую работу, тихо, не ожидая от нас никакой благодарности. Спасибо вам, мои ноги! И все мое тело - спасибо, что ты есть у меня, что ты даешь мне жизнь, что ты даешь мне возможность быть. Я хочу заботиться о тебе, я люблю тебя. Спасибо, что ты у меня есть. Отдыхай.

Вы дышите ровно, спокойно... и возвращаетесь потихоньку сюда. Возвращаетесь в эту комнату. Глубоко вдохните, откройте глаза -и окажитесь здесь.

3. Чтение сказки «Гадкий утенок». Дети удобно рассаживаются на полу, и руководитель читает им сказку.

Вопросы для беседы:

Почему никому не нравился Гадкий утенок в начале сказки? Что же с ним произошло в конце сказки? Чувствовал ли ты себя когда - либо «гадким утенком»? Как ты поступал в данной ситуации?

«Это я теперь!». Дети рассаживаются на полу, руководитель предлагает им бумагу и карандаши. Детям предлагается нарисовать самого себя, свой автопортрет. По желанию детей рисунки можно развесить на стенде.

«Веселая зарядка». Руководитель рассказывает, дети показывают. " Каждый из вас - хозяин своего тела! Вы - проснувшиеся кошечки, вытягиваете то передние, то задние лапки. Или мы - упавшие на спину божьи коровки? Удастся ли перевернуться без посторонней помощи? А теперь мы - крадущиеся в зарослях тигры. Станем тростником на ветру и возьмем себе его гибкость. А теперь вздохнем поглубже и превратимся в воздушные шарики. Еще чуть - чуть и полетим. Тянемся вверх, как жирафы. Попрыгаем как кенгуру, чтобы стать такими же ловкими и сильными. А теперь мы -маятники. Тяжелые бронзовые маятники в старинных часах. Покачаемся из стороны в сторону - и нам на все хватит времени. А теперь запустим самолет. Крутим его пропеллер изо всей силы. Изогнемся, как лук индейца, и станем такими же упругими. Какая из наших двух ног сегодня выше подпрыгнет - левая или правая? Побей собственный рекорд, присядь на один раз больше, чем вчера. Ты победитель! Весь день станет нашим! Впрочем, можно и не делать зарядку, а ползать целый день, как старая больная черепаха.

2. Рефлексия «Сказочные домики».

Тема 4

Цель: развитие у ребенка чувства уверенности в себе, в собственных силах, актуализация потенциала каждого ребенка, его достоинств, формирование и закрепление саногенных

состояний.

Методы: чтение сказок, социально - психологические игры, беседа, рисунок «Как мы боремся с трудностями», диагностика уровня самооценки «Лесенка».

Материалы и оборудование: тексты сказок, серединки и лепестки «цветика-семицветика», бумага и карандаши, одеяло.

Занятие №4

1. Приветствие. Ритуал приветствия, выработанный на первом занятии. «Какой Я. Выбери» Каждому участнику дается карандаш и лист бумаги, разделенный на две части, в правом верхнем углу листа стоит «+», в левом верхнем углу - « - » и следующая инструкция: напиши в-правом столбике под знаком «+» те свои черты характера, интересы и чувства, которые тебе нравятся, а в левом столбике под знаком « - », те, которые не очень нравятся. После выполнения задания, желающие могут зачитать свой перечень остальной группе.

2. Чтение сказки «Золушка». Дети удобно рассаживаются на полу, руководитель читает им сказку.

Вопросы для беседы:

Как жилось Золушке в доме мачехи. Какая она была? Почему принц выбрал именно Золушку? А кем хотите стать вы, когда вырастите?

Рисунок «Я в будущем». Данное упражнение позволяет осознать возможность преодоления замкнутости, дает ребенку перспективу на будущее и уверенность в своих силах. Дети удобно размещаются по комнате. Им дается следующее задание: нарисовать себя таким, каким видит себя в будущем.

Вопросы для обсуждения:

Как ты будешь выглядеть? Как ты будешь себя чувствовать? Какими будут твои отношения с родителями? Братом? Сестрой? С одноклассниками? С друзьями?

«Хвасталки». Дети садятся на полу в круг. Руководитель предлагает им рассказать друг другу о своих успехах: «Ничего, что это будет немного похоже на хвастовство. Жизнь так разнообразна, что в ней всегда найдется сфера, в которой вы можете быть успешны. Чем больше людей достигают успеха, тем лучше для каждого из нас и тем легче каждому из нас добиться и своего успеха». Детям предлагается подумать о каком -нибудь своем достижении. При этом не имеет значение, большое это достижение или маленькое. Игру начинает руководитель. Он подходит к одному из детей и рассказывает о своих успехах, передавая радость от достигнутого. Ребенок, выслушав, должен сказать: «Я рад за тебя». Затем этот ребенок идет к следующему и рассказывает ему о своем успехе. Тот в свою очередь скажет: «Я рад за тебя». И продолжит игру.

Вопросы для анализа:

Понравилась ли тебе эта игра? Легко ли тебе было говорить о своих успехах? Легко ли тебе было радоваться вместе с другими детьми?

«Дизайнеры». Для игры необходимы тюбики губной помады. Каждый ребенок получает по тюбику и ему разрешается подойти к любому участнику и «украсить» его лицо, руки, ноги, но аккуратно. Необходимо следить за тем, чтобы украшали всех, в том числе, и руководителя группы.

3. Рефлексия. «Сказочные домики».

Тема 5

Цель: обучение детей адекватным способам и приемам выражения негативных эмоций, техникам конструктивного решения конфликтов в диаде и группе.

Методы: чтение сказки, социально - психологические игры, беседа.

Материалы и оборудование: текст сказки, небольшие подушки.

Занятие №5

1. Приветствие. Ритуал приветствия, выработанный на первом занятии. «Рыбаки и рыбки». Два участника - рыбки. Остальные встают парами лицом друг к другу в две линии, берут друг друга за руки - это сеть. Рыбка хочет выбраться из сети, она знает, что это опасно, но впереди ее ждет свобода. Она должна проползти на животе под сцепленными руками, которые при этом усердно задевают ее по спине, слегка постукивают по ней, щекочут. Выползая из сети, рыбка ждет свою подружку, ползущую за ней, они берутся за руки и | становятся сетью. Процесс смены ролей повторяется. (Движения сети должны быть в меру агрессивными).

2. Чтение сказки «Сказка о маленьком ежике». В данной сказке освещается проблема «изгоя в группе». Дети удобно устраиваются на полу, руководитель читает им сказку. Вопросы для беседы:

•Такие Ежики, Белочки, Медвежата и пр. живут среди нас, и мы сами можем оказаться на их месте. Итак, что же мы будем делать, если: ты пришел в новый класс, тебе надо познакомиться с детьми; дети во дворе играют в интересную игру, ты тоже хотел бы играть с ними, присоединись к ним.

•Что бы ты посоветовал Ежику, чтобы над ним не смеялись.

«Цветик - семицветик». Дети рассаживаются на полу в кружок, каждому раздается серединка цветка. Один ребенок садится в центр круга, другие дети по очереди говорят о нем что-то хорошее, хвалят, затем берут в руки один из лепестков (лепестки могут быть одного цвета или разноцветные) и отдают сидящему в кругу. Так у каждого ребенка, которого «похвалили», получается цветок с количеством лепестков равным числу участников группы. В центре круга должен посидеть каждый ребенок.

«Кораблик». Для игры необходимо одеяло - это корабль, красивый парусник. Дети - матросы. Один ребенок - капитан. Он должен быть в центре корабля, в момент сильной качки он должен громким голосом дать матросам команду «Бросить якорь!» или «Стоп, машина!», или «Всех наверх!», чтобы спасти корабль и матросов. Затем матросы берутся за края одеяла и начинают медленно раскачивать корабль. По команде: «Буря!» качка усиливается. Как только капитан громким голосом прокричит команды, корабль спокойно опускается на пол, капитану жмут руку и хвалят его (дети меняются).

3. Рефлексия «Сказочные домики».

Тема 6

Цель: развитие коммуникативных умений и навыков в общении со сверстниками и взрослыми.

Методы: чтение сказки, социально - психологические игры, беседа. Материалы и оборудование: текст сказки, карточки с изображением цифр, рукавички из бумаги, магнитофон, кассета с> веселыми детскими мелодиями.

Занятие №6

Диагностика самооценки «Лесенка».

1. Приветствие. Ритуал приветствия, выработанный на первом занятии. «Мышь в мышеловке». Все дети встают в круг и плотно прижимаются друг к другу ногами, бедрами, плечами и обнимаются за пояс - это мышеловка. Водящий - в кругу. Его задача - всеми возможными способами вылезть из мышеловки: отыскать «дыру», уговорить кого - то раздвинуть играющих, найти другие способы действий, но выбраться из создавшейся ситуации. Если руководитель замечает, что мышонок загрузил и не

может выбраться, он регулирует ситуацию, например: «Давайте все вместе поможем мышонку, расслабим ножки и ручки, пожалеем его».

2. Чтение сказки Андерсена «Дюймовочка». Дети удобно располагаются, руководитель читает им сказку.

Вопросы для беседы: В чем сила маленькой Дюймовочки? Что сегодня можешь сделать ты?

«Назови свои сильные стороны». Каждый ребенок в течение нескольких минут должен рассказать о своих сильных сторонах - о том, что он любит, ценит и принимает в себе, о том, что дает ему чувство уверенности в себе. Не обязательно говорить только о положительных чертах характера. Важно, чтобы ребенок говорил прямо, не умаляя своих достоинств. Данное упражнение развивает умение думать о себе в позитивном ключе и не стесняться говорить о себе в присутствии других.

«Сказка». Ребенку предлагается придумать сказку о человеке, которого зовут так же, как его, опираясь на значение и звучание имени. Например: Марина - морская, сказка о девочке, которая живет в море.

Это упражнение способствует не только лучшему осознанию себя, но и развитию умения говорить о себе без стеснения, оценке своих лучших сторон, а также преодолению страха перед группой и установлению в ней доброжелательной атмосферы.

«Соломинка на ветру». Все дети встают в круг, вытягивают руки ладонями вперед. Выбирается «соломинка». Она встает в центр круга с завязанными или закрытыми глазами. По команде руководителя: «Не отрывай ноги от пола и падай назад!», - участники игры по очереди прикасаются к плечам «соломинки» и, осторожно поддерживая, передают ее следующему. В результате каждый боится другого, и «соломинка» плавно покачивается по кругу. Необходимо вначале выбирать на роль «соломинки» более уверенных детей». Невероятные и робкие дети сначала должны побывать в роли поддерживающих.

3. Рефлексия «Сказочные домики».

Тема 7

Цель: подвести итог всей проделанной работе.

Методики: праздник, беседа, социально - психологическая игра, диагностика самооценки «Лесенка».

Материалы и оборудование: бланки для диагностики, рисунок домика с окошками по количеству участников, все для чаепития.

Занятие №7

1. Приветствие. Ритуал приветствия, выработанный на первом занятии. «Дракон». Все дети становятся в линию, держась за плечи. Первый участник - «голова», последний - «хвост» дракона. «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватит «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

2. Чтение сказки Андерсена «Дикие лебеди». Дети усаживаются на полу, руководитель читает им сказку.

Вопросы для беседы:

• Почему Элиза смогла расколдовать своих братьев? Какие трудности пришлось ей преодолеть?

• Каждый день ставит перед нами новые задачи, с которыми нам нужно справиться, на своем пути мы встречаем множество всевозможных трудностей. Трудности, с которыми мы справляемся, | делают нас сильнее, умнее, увереннее в себе. Какие способы

преодоления трудностей знаете вы? Вспомните примеры, как вы или ваши друзья преодолели различные жизненные препятствия.

• Если ты попадешь в трудную ситуацию, кто сможет помочь тебе? Кого бы ты попросил о помощи?

• Давайте подумаем, что значит «на ошибках учатся»? Групповой рисунок «Как мы боремся с трудностями». После беседы руководитель предлагает детям нарисовать способы преодоления трудностей. Совместное рисование на данную тему, поможет ребенку развить уверенность в себе, приоткрыть сверстникам свой внутренний мир. «Закончи предложение». Дети сидят в кругу. По кругу, по команде руководителя дети по очереди заканчивают каждое из предложений:

Я _____ хочу...

Я _____ умею... Я _____ смогу... Я _____ добьюсь...

Каждого ребенка можно попросить объяснить тот или иной ответ. Данное упражнение способствует повышению уверенности в себе, в своих силах. «Паровозик». Дети встают в круг. По очереди они выступают в роли ведущего, который показывает определенные движения. Ведущий как бы паровозик, который ведет за собой вагоны, повторяющие все его движения. Дети - «вагончики» должны повторить то, что изображает ведущий, и, если он показывает не просто набор движений, а какого-нибудь человека или животное, отгадать, кого он изображает.

3. Рефлексия. «Сказочные домики».

Занятие №8

1. Приветствие. Ритуал приветствия, выработанный на первом занятии. Слушание песенки Шаинского «Добрым быть совсем не просто». «Говорят не только слова». Руководитель предлагает детям сказать одну и ту же фразу зло и миролюбиво. Например:

Я не хочу с тобой играть. Это не честно. Ты разрушил мою работу. Ты рисуешь моим фломастером.

Далее детям предлагается обсудить, как было проще говорить: зло или миролюбиво. Дети обсуждают проблему: почему говорить по-доброму и быть добрым сложно и требует особых стараний.

2. Чтение сказки «Заяц с рюкзаком». В данной сказке освещается проблема негативного поведения ребенка (детской драчливости).

Вопросы для беседы:

Как ты думаешь, что же произошло с зайцем ночью. Что бы ты сказал такому зайцу, если бы повстречал его. Если тебя кто - либо обидит (ударит, обзовет), как поступишь ты. «Подушечные бои». Для игры необходимы маленькие подушки. Дети разбиваются на две команды. Играющие бросают друг в друга подушками, издавая при этом победный клич, бьют ими друг друга.

«Ругаемся овощами». Руководитель предлагает детям поругаться, но не плохими словами, а овощами: «Ты - огурец», «А ты - редиска», «Ты - морковка», «А ты - тыква» и т. д. «Разыгрывание ситуации». Детям предлагается разыграть следующие ситуации:

- два мальчика поссорились - помири их;
- ты и твой друг хотят играть одной и той же игрушкой;
- твой друг обижен на тебя, извинись перед ним, попробуй помириться.

3. Рефлексия. «Сказочные домики».

Занятие № 9

1. Приветствие. Ритуал приветствия, выработанный на первом занятии. «Ветер дует на...» Со словами «Ветер дует на...» руководитель начинает игру. Чтобы дети

побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» - все светловолосые дети собираются в одну группу. «Ветер дует на того, у кого есть сестра», «кто любит животных», «у кого много друзей» и т. д. Необходимо дать возможность детям побыть ведущими.

2. Чтение русской народной сказки «Зимовье зверей». Вопросы для беседы: Почему животные одержали победу? С кем бы ты ничего не испугался? Как ты понимаешь слова «Один друг лучше ста слуг»? «Рукавички». Количество пар вырезанных из бумаги рукавичек равно количеству пар участников группы. Руководитель раскладывает рукавички с одинаковым орнаментом, но не раскрашенным, по помещению. Дети расходятся по комнате. Отыскивают свою пару, отходят в уголок и с помощью трех карандашей разного цвета стараются, как можно быстрее, раскрасить совершенно одинаково рукавички. Необходимо понаблюдать, как организуют совместную работу пары, как делят карандаши, как при этом договариваются. По окончании работы, необходимо подвести итоги: понравилось ли работать в парах, какие были трудности в организации работы, что не получалось.

«Строим цифры». Дети свободно двигаются по комнате под веселую музыку. По команде руководителя (музыка останавливается, руководитель поднимает руки с карточками, на которых изображены цифры). За 1 минуту дети должны из своих тел построить цифру, изображенную на карточке. Если дети справляются с заданием быстро, то время можно сократить.

3. Рефлексия. «Сказочные домики».

Занятие №10

Диагностика самооценки, методика «Лесенка».

1. Приветствие. Ритуал приветствия, выработанный на первом занятии.

2. «Новоселье». Детям предлагается нарисовать свои портреты и «поселить» их в домик, каждый в свое окошко, рисунок которого висит на стенде. Затем дети все вместе раскрашивают дом красками. После того, как рисунок будет готов, рядом с ним вывешивают и «сказочные домики» - персональная рефлексия предыдущих занятий. На стенде получается целый сказочный город.

«Чемодан в дорогу». Руководитель говорит о том, что наступил момент прощания и скоро все мы разойдемся, но не с пустыми руками, всем мы соберем «чемодан» в дорогу. Каждому раздается лист бумаги А4 на котором нарисован чемодан и цветные карандаши (по желанию дети могут его раскрасить). Затем каждый передает свой «чемодан» соседу, который пишет в «чемодан» свои добрые и хорошие пожелания. Так листочки передают по кругу до тех пор, пока к каждому не вернется его «чемодан».

3. Сладкий праздник.

Организуется чаепитие и сладкий стол. Руководитель поощряет свободное общение детей, обмен мнениями о прошедших занятиях, о некоторых моментах занятий.

Программа **по адаптации младших школьников к процессу** **школьного обучения и эмоциональному сплочению «Я +Ты = Мы»**

Цель программы: создание дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом в классе. развитие конструктивного взаимодействия в системе «учитель — ученик», изменение отношения детей к правилам поведения в школе, развитие рефлексивной позиции, внимательного отношения детей друг к другу.

Задачи программы: сформировать у детей способность устанавливать и поддерживать контакты; учить детей сочувствию; развить в детях открытость в отношениях с другими; выработать способность вести себя с окружающими в сотрудничающей манере. • осознание и принятие правил поведения в школе, на уроке, по отношению к различным людям;

- обучение навыкам конструктивного общения: развитие навыков слушания собеседника, формирование конструктивного способа привлечения внимания, развитие уважения и интереса к личности другого человека, развитие рефлексивной позиции;
- формирование самоконтроля в процессе общения.

Структура занятий

Этапы:

— разминка, которая направлена на включение детей в тренинговый процесс;

— выполнение упражнений, нацеленных на введение детей в тематику занятия, на поиск путей решения заявленной проблемы;

— обсуждение после каждого упражнения, предполагающее отреагирование упражнения на эмоциональном и рациональном уровнях;

— ритуал завершения занятия, целью которого является создание комфортного климата в коллективе, получение внимания каждым ребенком.

	Содержание	Количество часов	Дата проведения
	Узнай меня поближе	1	28.11
	Доверие	1	2.12
	Вместе	1	5.12
	Прогноз моего состояния	1	9.12
	Я глазами других	2	12.12 16.12
Раздел «Зачем человеку правила»			

	Кто и зачем должен соблюдать правила	1	19.12
	Нужны ли нам правила	3	23.12; 26.12; 13.01
	Наши правила	1	16.01
Раздел «Услышь меня»			
	Зачем людям уши	1	19.01
	Ой, что вы сказали	1	20.01
	Алло, я вас слышу	4	23.01;27.01;30.01;6.02
Раздел «Кажется, мы расшалились»			
	Держите себя в руках	1	10.02
	Зачем нам быть сдержанным	1	20.02
	Кто главнее: я или чувства?	1	24.02
Раздел «Хорошо ли я общаюсь»			
	Границы и пароли	2	2.03;5.03
	Узнай меня	1	16.03
Раздел «Пожалуйста, посмотрите на меня!»			
	Обратите на меня внимание!	2	19.03; 23.03
Проект «Наш класс - Дружная семья»			
	Мы все разные	1	6.03
	Составление «классного дерева»	1	13.04
	Создание группового коллажа	1	16.04
	Сердце нашего класса	1	20.04
		29	

ЗАНЯТИЕ 1 «Узнай меня поближе»

Цель: помочь детям познакомиться друг с другом поближе, узнать что-то новое о своем однокласснике; подчеркнуть уникальность каждого участника.

1. Игра «Знакомство»

Материал: клубок ниток.

Инструкция. Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. У каждого из вас сейчас есть возможность сообщить нам свое имя и что-нибудь рассказать о себе. Может быть, кто-нибудь из вас захочет рассказать о своей любимой игрушке, о том, что у него лучше всего получается, или о том, чем он любит заниматься в свободное время. У вас есть минута, чтобы подумать, что вы хотите рассказать нам о себе ...

Меня зовут ... и я очень люблю петь... (Зажмите свободный конец нити крепко в руке и киньте клубок ребенку, сидящему напротив.)

Если хочешь, ты можешь назвать нам свое имя и что-нибудь рассказать о себе. Если ты не хочешь говорить, то можешь просто взять нить в руку, а клубок перебросить следующему.

Таким образом клубок передается дальше и дальше, пока все дети не окажутся частью одной постепенно разрастающейся паутины. Затем поговорите с детьми обо всем, что может способствовать групповой сплоченности. Спросите их: «Как вы думаете, почему мы составили такую паутину?»

После этого разговора нужно будет снова распустить паутину. Для этого каждый ребенок должен возвращать клубок предыдущему, называя его по имени и, может быть, пересказывая его рассказ о себе. Так продолжается до тех пор, пока клубок не вернется к вам обратно. Возможно, иногда нить

будет запутываться — в таких случаях можно с юмором прокомментировать ситуацию, сказав, что члены группы уже тесно связаны между собой.

2. Игра «Пересядьте все те, у кого...»

Эта игра способствует группообразованию, а также помогает провести первичную психодиагностику с помощью наблюдения за динамикой поведения участников группы, создать общую атмосферу занятия.

Инструкция. Участники группы сидят в кругу, ведущий стоит в центре круга, так как для него нет свободного стула. Он — водящий. Водящий должен объявить, кто будет меняться местами. Например, он говорит: «*Пересядьте все те, у кого...*» и называет общие вещи, свойства и пр., которые есть у большинства участников. Например: «*Пересядьте все те, у кого есть волосы*», «*кто сегодня завтракал*», «*кто учится в школе*». Во время пересаживания водящий должен успеть занять чье-то место, в результате кому-то из участников не хватает стула и он становится водящим и делает то же, что и первый, после чего цикл игры повторяется.

3. Игра «Что изменилось?»

Эта игра тренирует наблюдательность и память, но кроме этого, она побуждает членов группы внимательно посмотреть на себя и на других. Это способствует развитию чувства привязанности, возникновению ощущения групповой сплоченности и самоутверждению.

Инструкция. *Встаньте, пожалуйста, в два ряда так, чтобы вы оказались напротив друг друга. Оглянитесь внимательно с ног до головы того, кто стоит напротив вас, и постарайтесь запечатлеть в памяти все подробности — сделайте как бы мысленную фотографию своего партнера (1 мин). Теперь повернитесь спиной друг к другу. Я прошу каждого изменить что-нибудь в своей внешности. Меняйте все, что хотите, — снимите одну сережку, ленточку, наденьте кольцо на другую руку и т.п. (30 сек).*

А теперь снова повернитесь и оглядите друг друга. Догадайтесь, что именно стоящий напротив вас партнер изменил в своем внешнем облике.

Вы можете играть в эту игру достаточно часто. В таком случае попробуйте изменять не что угодно, а только специально оговоренные вещи, например выражение лица, позу, частоту дыхания.

4. Игра «Что важно для меня?»

Игра развивает взаимодействие между членами группы, дает возможность каждому ребенку представить себя другим детям, спланирует учеников класса.

Материалы: бумага и карандаш — каждому ребенку.

Инструкция. *Представьте себе, что вы с родителями надолго уезжаете, чтобы провести каникулы на необитаемом острове. Родители говорят вам, что вы можете взять с собой чемодан и упаковать в него ровно три вещи, самые важные для вас. Что вы выберете? Хорошо подумайте над этим и напишите названия этих вещей на листе бумаги (5 мин).*

Дайте детям возможность походить примерно с минуту. Ограничьте время обмена мнениями примерно тридцатью секундами. Затем попросите детей вновь побродить в тишине, читая записи одноклассников. После примерно восьми сигналов «Стоп!» дети возвращаются на свои места в классе. Обязательно после проведения проанализируйте игру в виде «обратной связи», как и все другие упражнения, которые вы включаете в занятия.

5. Упражнение «Спасибо за прекрасный день»

Это дружеский ритуал завершения занятия. С его помощью в детях развивается важное качество, столь редкое в наш век высоких скоростей, — умение благодарить и выражать дружеские чувства.

Инструкция. *Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожмает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ученик, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожмает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук. Этим игра и завершается.*

Если представится возможность, постарайтесь тоже оказаться в центре круга.

6. Рефлексия занятия.

ЗАНЯТИЕ 2

«Доверие»

Цель: оптимизация внутригрупповых взаимоотношений; развитие чувства принадлежности к группе.

1. Упражнение «Смешное приветствие»

Упражнение способствует установлению физического контакта с помощью рукопожатия.

Инструкция. *Я хочу поговорить с вами о том, как обычно приветствуют друг друга люди. Кто из вас может продемонстрировать типичное русское рукопожатие? А кто знает другой способ подавать руку при встрече?*

(Попросите детей показать различные варианты рукопожатий. Очень интересно бывает и развитие самого контакта при этом. Некоторые подают вялую, безжизненную руку, другие жмут руку изо всех сил.)

Я хотела бы, чтобы вы сейчас придумали смешное приветствие, которое мы будем использовать в ближайшее время. Это рукопожатие должно стать своего рода отличительным знаком нашего класса.

Сначала разбейтесь на команды. Вам дается три минуты, чтобы изобрести в подгруппе необычный способ рукопожатия. Это приветствие должно быть достаточно простым, чтобы мы все легко смогли его запомнить, но при этом — достаточно смешным, чтобы нам было весело пожимать друг другу руки именно таким способом.

2. Игра «Пересядьте все те, у кого...»

Эту игру очень любят в любом возрасте и всегда просят на следующем занятии повторить.

3. Упражнение «Слепой и поводырь»

Это очень хорошее упражнение для создания в группе атмосферы взаимного доверия. Правда, проводить его желательно, начиная со второй встречи, чтобы участники этой процедуры были уже знакомы друг с другом.

Прежде всего вам следует позаботиться о том, чтобы в комнате было достаточно препятствий — столов, стульев и т.д.

Инструкция. Разбейтесь на пары. Тот, кто стоит слева, закрывает глаза — он будет «слепым». Второй партнер станет «поводырем». Поводырь берет слепого за руку и медленно ведет его через комнату. У поводыря необычная задача — он отвечает не только за себя самого, но и за партнера, он должен настроиться на это новое состояние. Выберите себе темп таким образом, чтобы слепой начал чувствовать себя все увереннее. Пожалуйста, не разговаривайте друг с другом, используйте другие способы общения (2–3 мин).

Поменяйтесь ролями.

Можно давать более сложные задачи, например, «слепой» и «поводырь» должны пройти по коридорам того этажа, на котором проводится занятие, подняться на другие этажи, походить там и вернуться.

Для младших подростков иногда появляется необходимость завязать глаза.

По окончании — обсуждение: не было ли участникам страшно, уверенно ли они себя чувствовали, насколько они могли доверять друг другу, насколько принимали на себя ответственность за безопасность другого.

4. Игра «Школьный класс»

(в модификации автора)

Данная игра проводится для психологической разрядки группы. Она позволяет выражать такие эмоции и действия, которые в повседневной жизни не приветствуются, а здесь разрешаются. Она освежает психологический климат в классе и, как правило, снимает напряжение. Начиная игру, имейте в виду, что на некоторое время в классе будет ужасный шум и гам.

Инструкция. Мне нужны три добровольца.

(Попросите их выйти за дверь, предупредив, чтобы они не подслушивали.)

Вы школьный класс, у вас заболел учитель, и вы решили сорвать урок, чтобы не пришел другой учитель и не провел контрольную работу. Сейчас я каждому дам инструкцию, что он должен делать. Например, у Кати пропала косметичка, которую она взяла без разрешения у мамы, и она просит ее найти; Петя кричит, чтобы все шло в кино; Сергей говорит, что надо привести собаку, чтобы та нашла косметичку по запаху, и т.д. Как только кто-то зайдет в класс, вы начинаете срывать урок.

(Затем вы идете за дверь к трем добровольцам.)

Вы просто пришли в школу к директору, и он вас попросил посидеть 45 минут с классом, рассказать о своей профессии или интересные истории из жизни.

Упражнение выполняется в течение нескольких минут, после чего идет обсуждение.

5. Упражнение «Волшебный круг»

Дает великолепный опыт взаимного доверия для всех возрастных групп.

Инструкция. Все закройте, пожалуйста, глаза... Я буду обращаться к каждому из вас.

Представь себе, что тебе три годика и ты хочешь прыгнуть с каменной стены на руки взрослому. Подумай минутку, кем должен быть этот взрослый: мамой, папой, бабушкой или бабушкой, твоим старшим братом? Посмотри со стены на человека, который должен будет поймать тебя. Посмотри на его лицо, на протянутые к тебе руки. У тебя достаточно доверия, чтобы покинуть надежное место на стене и упасть на руки взрослого? Если достаточно, то можешь прыгать (в своем воображении). Почувствуй, как ты оказался на руках взрослого, как медленно тебя опускают, как ты снова встал на землю, твердо и прочно. Представь себе, что ты смеешься, взрослый в ответ дружески улыбается. Возможно, ты заметишь, что твое сердце бьется быстрее, чем обычно, потому что ты пережил маленькое приключение...

Теперь снова откройте глаза и расскажите, что вы испытывали.

Теперь я хочу вам предложить игру, в которой вам тоже очень понадобится доверие. Я покажу вам, как в нее играть...

Пусть восемь детей встанут в круг, достаточно близко друг к другу. Это — не обычный круг, а волшебный. Кто из вас хотел бы первым встать в середине? (Выбирается участник.) Я попрошу первого выбранного участника встать в центр, ноги поставить вместе, держаться прямо. Все остальные, стоящие по кругу, поднимите руки на уровень груди. Когда участник, который находится в центре, падает в вашу сторону, вы должны его поймать и осторожно вернуть в исходное положение. Возможно, он захочет упасть в другую сторону, и там его тоже надо поймать и аккуратно поставить на место. При этом очень важно, чтобы ребенок в центре стоял очень прямо, как будто он деревянный. Давайте попробуем...

Дайте ребенку в центре попробовать свободно падать в разные стороны (1 мин). Спросите его, хорошо ли круг справляется со своей задачей, нет ли у него каких-то замечаний. В конце упражнения ребенок должен поделиться своими переживаниями. Затем другие дети становятся в «волшебный круг». Спросите ребенка в центре, не хочет ли он закрыть глаза? Пообещайте не участвовавшим в игре детям, что потом они тоже смогут побыть в кругу.

6. Упражнение «Спасибо за прекрасный день»

Данное упражнение можно включить как ритуал завершения занятий (см. занятие 1).

7. Рефлексия занятия.

ЗАНЯТИЕ 3 «Вместе»

Цель занятия: способствовать формированию открытых отношений между членами группы.

1. Упражнение «Смешное приветствие».

2. Игра «Кого не хватает?»

При работе с детьми старшего возраста вы можете применять следующую версию данной игры: накройте покрывалами двух или трех учеников и попросите их спрятаться в разных частях класса.

Материалы: большое покрывало (или несколько покрывал для усложненного варианта игры).

Инструкция. *Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Замечаете ли вы, когда в классе нет вашего друга или подруги? А замечаете ли вы, когда нет кого-то другого? Каждый ученик очень важен для нас. Когда кого-то нет, мы по нему скучаем. Разделяете ли вы это мнение? Я очень рада, что сегодня все здесь (если действительно никто не отсутствует).*

Я хочу попробовать сыграть с вами в такую игру: один из нас будет прятаться, а остальные – отгадывать, кто именно спрятался. Сначала я попрошу всех закрыть глаза, и пока никто не видит, тихо подойду к одному из вас и прикоснусь к его плечу. Тот, кого я выберу, должен будет открыть глаза. Тихо-тихо выйти на середину, сесть на пол и укрыться вот этим покрывалом. После того как он спрячется, вы откроете глаза и скажете, кого не хватает.

А теперь закройте глаза...

Начните игру сами, спрятавшись под покрывало, чтобы подстегнуть активность детей. После того как дети поймут, кто отсутствует, вернитесь в круг и спрячьте кого-нибудь из детей. Сначала выбирайте детей, уверенных в себе, которые будут хорошо себя чувствовать под покрывалом. Если участники слишком долго не могут отгадать, попросите спрятавшего что-нибудь сказать, чтобы остальные могли узнать его по голосу. Дайте возможность большому количеству учеников побыть под покрывалом. Повторите эту игру через некоторое время снова.

3. Упражнение «Антарктида»

Создается общая атмосфера занятия и атмосфера поддержки и доверия членов группы. Психологически раскрепощает на дальнейшую работу.

Материал: несколько больших листов бумаги.

Ведущий раскладывает на полу несколько больших листов бумаги.

Инструкция. *Вы изображаете пингвинов (попросите сначала кого-нибудь показать, как ходят пингвины). Пингвины гуляют по аудитории и по команде ведущего: «Касатка!» — должны запрыгнуть на льдины (т.е. листы бумаги) таким образом, чтобы все оказались в безопасности и «касатка» (т.е. ведущий) осталась голодной.*

В Антарктиде весна, льдины тают, поэтому перед каждым следующим раундом я буду складывать листы пополам. Начали!

Игра заканчивается, когда участники собираются на крошечных льдинках, держась на одной ноге, поддерживая друг друга.

4. Игра «Авиакатастрофа»

Игра обучает эффективному поведению в достижении согласия, информированию относительно стилей поведения, а также способствует сплочению группы.

Материал: бумага, ручки, таблица, в которой перечислены необходимые предметы.

Инструкция. *Предлагаю вам поиграть в игру, где главной задачей будет принятие единого решения. Послушайте, пожалуйста, задание. Вы в составе группы потерпели авиакатастрофу. Летчики погибли. Все члены вашей группы живы и здоровы.*

Вы находитесь в пустыне Сахара. 10 часов утра. Температура воздуха — 45 °С, песка — 70 °С. Последняя отметка на карте пилота — 120 км к ЮЗ от лагеря буровиков. Но из разговоров пилотов перед аварией вы знаете, что самолет отклонился от курса примерно на 100 км неизвестно в каком направлении.

В корпусе самолета на месте аварии вам удалось найти предметы, которые я вам сейчас перечислю. Ваша задача — в колонке «Я» расставить перечисленные предметы по степени важности в данной ситуации. Поставьте цифру «один» у самого важного предмета, цифру «два» — у второго по значению и так далее.

Сначала каждый делает задание самостоятельно. После того как завершена индивидуальная работа по ранжированию, группе дается время для выполнения общего задания — прийти к общему мнению и записать его в колонке «Группа». Обсуждая процесс принятия решения, полезно сосредотачиваться на вопросах типа «Какие виды поведения мешали, а какие помогли достижению согласия?».

Ведущему следует стараться уводить обсуждение от взаимных обвинений, показав, что один и тот же участник на разных стадиях диспута менял свое поведение.

№	ПРЕДМЕТЫ	Я	ГРУППА
1.	Электрический фонарик + 4 батарейки		
2.	Перочинный нож		
3.	Аэронавигационная карта		
4.	Синтетический плащ большого размера		
5.	Магнитный компас		
6.	Набор марлевых перевязочных пакетов		
7.	Пистолет 45 калибра		
8.	Парашют красно-белый		
9.	Килограмм соли		
10.	По 1 литру воды на каждого		
11.	Книга «Съедобные животные пустыни»		
12.	Солнцезащитные очки на каждого		
13.	2 литра водки		
14.	По плотному пальто на каждого		
15.	Косметическое зеркало		

Для младших школьников написание или чтение списка предметов в таблице будет достаточно трудным и долгим, что может снизить интерес.

Так как ваша цель — принятие группового решения, то в данном случае можно нарисовать карточки, которые они также раскладывают по степени важности, можно уменьшить число предлагаемых предметов до 7–10.

5. Рефлексия занятия.

ЗАНЯТИЕ 4 «Прогноз моего состояния»

Цель: развитие навыков делать выбор и снимать душевное напряжение безопасным способом.

1. Приветствие.
2. Упражнение «Термометр душевного напряжения»

Это упражнение длится почти 1,5 часа, то есть занимает все время занятия.

Материал: листочки бумаги с нарисованными лицами, отражающими разные настроения, — всего 7 листочков (например: печаль, грусть, радость, спокойствие, легкое недовольство, злость, ярость); нарисованная шкала «термометра душевного напряжения» (обычного термометра).

Инструкция. Сейчас я вам покажу рисунки по очереди, а вы, ребята, назовите мне, пожалуйста, какое настроение отражает рисунок.

Повесьте рисунки в один горизонтальный ряд в случайном порядке. Затем попросите ребят расположить их снизу вверх по нарастанию эмоции, начиная с самого спокойного. Что отражает этот ряд? Серией вопросов подведите участников к идее душевного напряжения. Если группе такой термин незнаком, просто сообщите, что есть такое понятие — уровень душевного напряжения, и спросите, что, по мнению подростков, этот термин обозначает. Рядом с рисунками повесьте шкалу «Термометр душевного напряжения».

Обсудите с участниками ситуацию, в которой душевное напряжение постепенно нарастает. По мере обсуждения записывайте события, вызывавшие это нарастание. Потом можете предложить участникам придумать историю, отражающую такие изменения.

Пример такой истории.

Представьте себе мальчика, который вышел утром из дома в таком настроении. (Показываете на самую нижнюю отметку шкалы, рядом с которой висит рисунок, отражающий спокойное настроение.) Какой у него уровень душевного напряжения? Около 10. Как он себя чувствует? Почему? (Хорошая погода, впереди ясный день.) Что может произойти, чтобы душевное напряжение повысилось до 30 и у него появилось вот такое настроение? (Подразнили на улице, отругали взрослые.) Итак, напряжение растет. Если больше ничего не произойдет, что будет с уровнем душевного напряжения? (Постепенно забудет обиду, напряжение снизится.) А если ему незаслуженно поставили плохую оценку? (Уровень душевного напряжения может подняться выше — например, до 50.)

После того как история добралась до 50–70 градусов, ведущий подробнее останавливается на чувствах мальчика и спрашивает: *Как он может поступить с таким уровнем душевного напряжения? К чему это может привести? А если напряжение не опускалось ниже 50 градусов в течение долгого времени?*

Обсудите возможные ситуации агрессии, вымещения обиды на невиновных, нанесения вреда себе или другим людям, неодушевленным предметам.

Как еще можно снизить душевное напряжение? Что можно сделать, чтобы улучшить свое состояние, не прибегая к опасным поступкам?

Разделите участников на группы по 3–4 человека и распределите между ними «градусы»: 10, 30, 50, 70, 90.

Предложите каждой группе подумать об уровне душевного напряжения, который им досталось обсуждать, а затем нарисовать три рисунка (или написать на листе, разделенном на три части):

- Что могло привести к такому уровню душевного напряжения?
- К каким последствиям это может привести?
- Как можно снизить этот уровень безопасным способом?

После презентации идей обсудите с ребятами, что дает им такое обсуждение.

Иногда в группе возникает вопрос: а как быть с очень хорошим настроением, когда душевное напряжение тоже очень высоко? Ведущий может вернуть вопрос группе и обсудить, как обычно мы даем выход очень хорошему настроению? Любые результаты обсуждения — и то, что хорошее настроение не бывает опасным, и то, что напряжение надо оценивать и снижать в любом случае, — дадут прекрасную возможность для косвенной самооценки и анализа собственного поведения ребят.

Примечание. На всех последующих занятиях вы можете пользоваться результатами обсуждения:

- для оценки настроения группы (*Итак, сколько градусов на наших термометрах?*);
- для оценки настроения отдельных ребят при индивидуальной работе (*Сколько у тебя сегодня, Дима? 50? Ого! Пойдем, посидим, расскажешь, хорошо?*);
- и просто для характеристики чувств обсуждаемых людей, героев (*Как вы думаете, что показал бы термометр душевного напряжения нашего героя? Как это повлияло на его решение? Что он мог сделать для того, чтобы сначала снизить уровень душевного напряжения, а потом уже решить, как поступать?*).

3. Упражнение «К чему приведет...»

Упражнение позволяет закрепить материал занятия.

Материал: мяч, запас вопросов, связанных с действиями, совершаемыми детьми.

Инструкция. Сейчас я буду задавать вопрос и бросать мяч одному из вас. Отвечает тот, к кому попадет мяч, после ответа мяч возвращается обратно.

Вы задаете вопрос: *К чему приведет...* (называете действие, например: *К чему приведет, если вы будете злиться на обидчика? К чему приведет, если на уроке отвлекаться?*).

4. Рефлексия занятия.

ЗАНЯТИЕ 5 «Я глазами других»

Цель: создание устойчивых представлений ребят друг о друге, о том, как они выглядят в глазах других и в своих собственных.

1. Приветствие участников.
2. Игра «Давка»

своей, так и в противоположной паре. Команды поэтому звучат коротко: «Вверх!», «Вниз!», «Крути рукой быстрее!», «Огонь!», «Бей!» и т.п.

5. Упражнение «Скала»

Инструкция. Ребята, выстройтесь все в одну цепочку. Вы — одна большая скала. Я условно нарисую линию через два сантиметра от ваших ног, за этой линией — обрыв. Теперь каждый из вас пусть создаст препятствие в виде колен, локтей. И первый участник проходит по этой скале, не заходя за линию обрыва, цепляясь и переступая через препятствия. Затем он встает в конце шеренги, и следующий участник начинает свой путь. И так, пока не пройдут все.

Вы можете помочь создать препятствия до начала игры, если увидите их однообразие и легкость при прохождении.

6. Игра «Подарки»

Материал: маленькие листочки бумаги, ручки.

Инструкция. Все члены группы анонимно дарят друг другу воображаемые подарки, как если бы возможности дарящего были ничем не ограничены. Для этого я вам раздам листочки. Сначала все дарят подарки Сереже. Все пишут названия, характеристики и количество тех вещей, предметов, объектов, явлений, которые хочется подарить именно ему. Листочки не подписываются. Затем подарки дарят следующему игроку и т.д.

Ведущий собирает «подарки», затем раздает их. Некоторое время участники изучают содержание записок.

Обсуждение итогов может вылиться в свободный обмен впечатлениями. При этом неплохо поинтересоваться, есть ли у кого-нибудь несколько совпавших по содержанию записок, то есть одинаковых подарков. Есть ли у кого-нибудь подарки, оказавшиеся неприятным сюрпризом или, наоборот, приятно удивившие. Сколько кому подарено вещей, имеющих практическое бытовое значение, а сколько подарков романтического характера.

7. Рефлексия занятия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем. В 4 т. — М.: Генезис, 2000.
2. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем. — М.: Генезис, 2001.
3. Гусева Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. Программа профилактики злоупотребления психоактивных веществ / Под науч. ред. Л.М. Шипицыной. — СПб.: Речь, 2003.
4. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. — М.: Совершенство, 1998.
5. Макарова И.В., Крылова Ю.Г. Педагог-психолог. Основы профессиональной деятельности. — Самара: Издательский дом «БАХРАХ». — М, 2004.
6. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд. — М.: Издательский центр «Академия», 2004.

7. *Козлов Н.И.* Лучшие психологические игры и упражнения. Переиздание. Екатеринбург: Издательство АРТ ЛТД. 1997.

8. Занятия с подростками по профилактике наркомании и ВИЧ/СПИДа/ Авторский коллектив: *Виноградова Е.С., Митин А.В., Пономаренко С.В., Толендиева К.Т., Кацура Л.А.* — Алматы: ОО «OST — XXI век» — Центр общественного развития «Аккорд», 2005.

9. Прикладная психология / Под редакцией *А.Н. Сухова* и *А.А. Деркача* — М.: Издательство «Институт практической психологии»; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 1998 (Серия «Библиотека школьного психолога»).