

*Программа разработана в рамках проекта «Больше, чем забота», реализуемого при поддержке Фонда грантов Главы Республики Башкортостан*

## **Психологическая программа групповых коррекционно-развивающих занятий для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей с инвалидностью**



Уфа, 2022 г.

## Содержание

Информационная карта программы.....	3
Пояснительная записка .....	4
Требования к условиям реализации программы .....	6
Тематический план .....	8
Содержание тематического плана .....	13
Содержание занятий для детей в возрасте от 4 до 6 лет .....	13
Содержание занятий для детей в возрасте от 7 до 10 лет .....	28
Содержание занятий для детей в возрасте от 11 до 15 лет .....	44
Список литературы.....	60

### Информационная карта программы

Название программы	Психологическая программа групповых коррекционно-развивающих занятий для детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью
Вид программы	Модифицированная
Авторы-составители	Пестова С.В., директор ГБУ РБ МЦ «Семья»; Воробьева К.Н., заведующий ОСРиИМР; Варикова Э.Р., методист ОСРиИМР;
Направленность	Развивающая, социально-реабилитационная
Приоритетное направление деятельности	Решение сложных социальных и психологических проблем у воспитанников с ОВЗ, способствующих их интеграции в социум.
Цель программы	Развитие эмоционально-волевых качеств и свойств личности, способной к самопознанию и самореализации.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществление индивидуально-ориентированной, психолого-педагогической, коррекционно-развивающей помощи детям с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей;</li> <li>• формирование знаний и умений, способствующих социальной и психологической адаптации;</li> <li>• содействие в овладении навыками конструктивного общения среди сверстников и в обществе в целом;</li> <li>• развитие личности ребенка (с учетом его индивидуальных физических и умственных возможностей), обучение пониманию себя, снижение тревожности, беспокойства и чувства вины.</li> </ul>
Методы, приемы и формы работы	<p>Технологии: личностного и дифференцированного подхода.  Методы: единства восприятия и созидания; диалогичности; метод сравнений (для активизации мышления); «открытий»; педагогического ограничения (целенаправленная свобода выбора); привлечения жизненного опыта детей; индивидуальной и коллективно-поисковой деятельности детей (стимулирует познавательную активность детей, помогает найти верное решение из возможных); визуально-аналитический; словесный; наглядный.  Формы работы: наблюдение, тематическое рисование, тренинговые упражнения, беседы, сюжетно-ролевые игры и ситуативные задания. В работе с детьми используются основные методы коррекции: групповая дискуссия; методы невербального взаимодействия; рефлексия; ролевая игра; психогимнастика; элементы арт-терапии.</p>
Целевая группа	Дети-инвалиды и дети с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 4 до 15 лет
Срок реализации	11 месяцев
География реализации программы	Отдел коррекционно-развивающей работы в Архангельском районе ГБУ РБ МЦ «Семья»; 453030, Республика Башкортостан, Архангельский район, с. Архангельское, ул. Фрунзе, 37
Наименование учреждения	Государственное бюджетное учреждение Республики Башкортостан Межрайонный центр «Семья» (ГБУ РБ МЦ «Семья»)
Контактная информация	Адрес: 450112, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Победы 26а; Телефон: (347) 242-19-51; Электронный адрес: gursp777@mail.ru; Директор: Пестова Светлана Вячеславовна
Исполнители программы	Заведующий и специалисты ОКРР в Архангельском районе

## Пояснительная записка

Закон об образовании РФ предусматривает две категории детей с особыми потребностями – дети-инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Инвалид – это лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты (ст. 1 Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»). Обучающийся с ОВЗ – это физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий (ст. 2 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»). К группе лиц с ограниченными возможностями здоровья (ст. 79 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации») относятся дети с нарушениями слуха, зрения, с тяжелыми нарушениями речи, опорно-двигательного аппарата, с расстройствами аутистического спектра, с задержкой психического развития, умственной отсталостью и другие.

Трудности, которые испытывают дети с ОВЗ могут быть обусловлены как низким развитием когнитивной сферы, эмоционально-волевой регуляции, самоконтроля, общей познавательной пассивностью, так и нарушениями моторики в виде недостаточной координации движений, двигательной расторможенностью, ограниченным запасом знаний и представлений об окружающем мире, несформированностью операциональных компонентов учебно-познавательной деятельности. У детей с ОВЗ слабо сформированы пространственные представления. Особенности внимания проявляются в его неустойчивости, повышенной отвлекаемости, трудностях переключения, слабой концентрации на объекте. Наличие посторонних раздражителей вызывает значительное замедление выполняемой детьми деятельности и увеличивает количество ошибок. Недостаточность развития памяти проявляется в: снижении продуктивности запоминания и его неустойчивости, низкой скорости запоминания, преобладании механического запоминания над словесно-логическим. Ограниченные возможности здоровья и инвалидность обусловлена нарушениями в развитии, затруднениями в самообслуживании, общении, обучении, овладением в будущем профессиональными навыками, что не позволяет ребенку быть интегрированным в общество.

Главная проблема ребенка с ограниченными возможностями заключается в нарушении его связи с миром, в ограниченной мобильности, бедности контактов со сверстниками, в ограниченном общении с природой, недоступности ряда культурных ценностей, а иногда и элементарного образования. Отсутствие достаточного круга общения приводит к изоляции и соответственно к недостаткам развития.

Эта проблема является следствием не только субъективного фактора, каковым является состояние физического и психологического здоровья ребенка. Но и результатом сложившегося общественного сознания, которые санкционируют существование недоступной для ребенка с ОВЗ и инвалида архитектурной среды, бытового обслуживания, общественного транспорта, социальных служб. У детей часто возникают сложности в процессе овладения той или иной социальной ролью. Чаще всего причинами возникновения этих трудностей является несоответствие требований к ребенку в процессе его взаимоотношений с социумом и готовности ребенка к этим отношениям. В результате этого они выпадают из нормальных социальных отношений и поэтому нуждаются в социальной помощи. Освоение такими детьми социального опыта, включение их в существующую систему общественных отношений требует от общества определенных дополнительных мер, средств и усилий.

Вопрос о психологическом сопровождении детей с имеющимися отклонениями в развитии является одним из основных и главных в истории специального обучения, так как система психологического сопровождения должна быть подчинена основному требованию

– коррекции, ослаблению дефектов развития детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, а также развитию личности детей данной категории в целом.

Следует отметить, что при взаимодействии с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья и инвалидность педагогу-психологу, часто приходится сталкиваться с различным спектром нарушений. Дети более ограничены в исследовательских возможностях, а болезненные переживания, связанные с частым и длительным пребыванием в больнице, обуславливают негативное отношение к окружающему миру. Данной категории детей независимо от вида и сложности дефекта, часто свойственны трудности мотивационной и эмоционально-волевой сфер. То есть психологическая помощь для таких адресатов носит характер реабилитационной, основанной на принципах системного и личностно-ориентированного подходов.

Таким образом, педагогическая целесообразность реализации программы определяет ее главную цель: развитие эмоционально-волевых качеств и свойств личности, способной к самопознанию и самореализации.

Задачи:

- осуществление индивидуально-ориентированной, психолого-педагогической, коррекционно-развивающей помощи детям с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей;
- формирование знаний и умений, способствующих социальной и психологической адаптации;
- содействие в овладении навыками конструктивного общения среди сверстников и в обществе в целом;
- развитие личности ребенка (с учетом его индивидуальных физических и умственных возможностей), обучение пониманию себя, снижение тревожности, беспокойства и чувства вины.

Теоретической базой программы являются общепризнанные положения о единстве законов развития ребенка в норме и при патологии, о динамическом подходе в изучении ребенка, о соотношении обучения и развития, о первичных и вторичных отклонениях в развитии, о соотношении коррекции и развития, разработанные Л.С. Выгодским, А.Н. Леонтьевым, Б.Г. Ананьевым., П.Я. Гальпериным, Д. Б. Элькониным, В.В. Давыдовым и др.

Содержащиеся в программе игры и упражнения получены из различных источников (С.В. Крюкова, Н.Л. Кряжева, В.М. Минаева, О.В. Хухлаева, Е.К. Лютова, Г.Б. Моница, А.А. Катаева, Е.А. Стреблева, Н.С. Пряжников, Н.П. Локанова, М.И. Чистякова, и др.)

Комплексная психолого-педагогическая помощь детям с ОВЗ и детям-инвалидам позволяют предупредить появление вторичных нарушений, скорректировать уже имеющиеся трудности, в результате значительно снизить степень социальной недостаточности детей с отклонениями в развитии, достичь максимально возможного для каждого ребенка уровня общего развития, степени интеграции в обществе. Для детей, которые имели тяжелые нарушения в развитии и раньше были ограничены в возможности получения профессиональной помощи, ранняя помощь дает возможность быть включенными в соответствующую им форму специального образования. Своевременная коррекция дает возможность уменьшить степень выраженности нарушения, ее поведенческие последствия, а во многих случаях полностью устранить их, обеспечив тем самым полноценное развитие ребенка. Грамотно организованная коррекция способна предупредить появление вторичных отклонений в развитии, обеспечить максимальную реализацию реабилитационного потенциала ребенка. Данный подход позволяет рассматривать коррекцию и компенсацию нарушений развития не как конечную цель, а как одно из важнейших условий наиболее адекватного и эффективного вхождения ребенка или подростка в социум.

Поэтому для педагога определяющим фактором в работе с такими детьми должно стать восстановление эмоционального контакта и налаживание доверительных отношений. Ребёнок должен стать полноправным субъектом, соучастником тех или иных мероприятий.

Коррекционно-развивающая программа сопровождения предназначена для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 4 до 15 лет и составлена с учетом возрастных и психологических особенностей развития детей.

Программа реализуется на базе отдела коррекционно-развивающей работы в Архангельском районе ГБУ РБ МЦ «Семья» в период с 10 ноября 2022 г. по 01 октября 2023 г. (11 месяцев).

Программа предполагает реализацию комплекса групповых тренинговых занятий для трех возрастных групп участников: от 4 до 6 лет, от 7 до 10 лет, от 11 до 15 лет. Количество участников в тренинговой группе от 3 до 7 человек.

Занятия программы направлены на развитие навыков самопознания, приобретение опыта конструктивного общения и взаимодействия с окружающими, базовых коммуникативных навыков. Также на каждом занятии реализуются задачи по созданию положительного контакта в группе, здорового эмоционального возбуждения, бодрого настроения.

Педагог-психолог проводит динамический контроль по завершению программы, а также наблюдает за ребенком на каждом занятии и отслеживает динамику. Динамический контроль помогает отследить эффективность разработанной программы, внести корректировки в перспективные планы, изменить формы, методы, средства коррекционной работы индивидуально с каждым ребенком.

Для контроля результативности использования программы в течение ее реализации используется диагностика, методы наблюдения, саморефлексия.

Реализация программы будет способствовать:

- развитие коммуникативных умений и навыков (через психогимнастические упражнения, ролевые игры, арт-терапия и др.);
- повышение самооценки и уровня принятия собственной индивидуальности;
- снижение психоэмоционального напряжения;
- формированию более активной позиции в общении среди сверстников и в обществе в целом.

### **Требования к условиям реализации программы**

Цикл развивающих занятий построен в форме мини-тренингов. Важное место в коррекционно-развивающей работе с дошкольниками и младшими школьниками занимает игровой метод. У детей дошкольного, младшего школьного возраста игровые приемы преобладают и используются с целью вызвать интерес к предлагаемым заданиям. В работе с детьми среднего и старшего школьного возраста также используются игровые приемы, но их количество значительно сокращается. Поэтому игровые приемы сочетаются с другими приемами. Варианты сочетания определяются задачами, содержанием занятия, степенью сложности предлагаемого детям материала. Таким образом, используется интегративный подход как самый эффективный и целесообразный, с большим числом различных техник: арт, игровые, элементы психодрамы, творческая переработка игры, телесно-ориентированные техники.

Методические приемы:

- создание ситуации безопасности, доверия;
- эффект неожиданности, непривычности задания, игры, поощрения;
- поддержка ребенка в ситуации успеха, поощрение, комплимент, констатация успеха;
- анализ игр, ситуаций, обмен мнениями, рефлексия занятия;
- ролевое проигрывание ситуаций, анализ образцов поведения сказочных героев;
- прослушивание аудиозаписей, музыки для релаксации, «звуков природы».

Предлагаемые задания, игры строятся на отношениях партнерства при добровольном участии каждого ребенка. Исключается соперничество детей друг с другом.

Рекомендации, которые необходимо учитывать при конструировании взаимоотношений с детьми с ОВЗ и инвалидностью:

- создавать атмосферу доверительного общения для того, чтобы ребёнок мог совершенно свободно выражать любые проблемы и чувствовать себя причастным к происходящим с ним событиям;
- уметь внимательно слушать и анализировать рассказ ребёнка о событиях своей жизни;
- чутко реагировать на малейшие изменения в поведении, не преуменьшать и не преувеличивать опасности, связанной с возникающими изменениями;
- формировать социально-психологическую среду с наименьшими ограничениями, используя весь комплекс компенсирующих условий.

Интересные по содержанию задания, отсутствие напряженности, создают на занятиях положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания. Осознание своих успехов способствует раскрытию психологических возможностей детей.

Психолого-педагогическое обеспечение:

- обеспечение психолого-педагогических условий (учет индивидуальных особенностей ребенка; соблюдение комфортного психоэмоционального режима);
- обеспечение специализированных условий (использование специальных методов, приемов, средств проведения занятий);
- обеспечение здоровьесберегающих условий (укрепление физического и психического здоровья, профилактика психологических перегрузок).

Программно-методическое обеспечение.

В процессе реализации программы коррекционной работы могут быть использованы коррекционно-развивающие программы, диагностический и коррекционно-развивающий инструментарий, необходимый для осуществления профессиональной деятельности учителя, педагога-психолога, социального педагога.

Кадровое обеспечение. Важным моментом реализации программы коррекционной работы является кадровое обеспечение. Коррекционная работа должна осуществляться специалистами соответствующей квалификации, имеющими специализированное образование. Педагогические работники учреждения имеют четкое представление об особенностях психического и (или) физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, о методиках и технологиях социально-педагогического процесса.

Материально-техническое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение заключается в создании надлежащей материально-технической базы, позволяющей обеспечить адаптивную и коррекционно-развивающую среды, в том числе надлежащие материально-технические условия, обеспечивающие возможность для беспрепятственного доступа детей с недостатками физического и (или) психического развития в здания и помещения учреждения.

Информационное обеспечение.

Обязательным является создание системы широкого доступа детей с ОВЗ, родителей (законных представителей), педагогов к сетевым источникам информации, к информационно-методическим фондам, предполагающим наличие методических пособий и рекомендаций по всем направлениям и видам деятельности, наглядных пособий, мультимедийных, аудио- и видеоматериалов.

## Тематический план

Решение основных задач достигается направленным воздействием на основные сферы личности детей с ОВЗ и детей-инвалидов:

- когнитивную (за счет обучения теоретическому обобщению и практическому усвоению элементарных закономерностей общения);
- эмоционально-мотивационную (за счет усвоения приемов эмоциональной саморегуляции);
- поведенческую (за счет расширения социального опыта и усвоения правил социального поведения).

Структуру коррекционно-развивающей программы составляют три взаимосвязанных модуля, которые влияют на развитие когнитивного, эмоционально-мотивационного и поведенческого компонентов общения. Первый модуль «Когнитивный» способствует формированию адекватных представлений о дружеских взаимоотношениях между детьми и уважительного отношения к окружающим, пониманию значения общения в жизни человека. Занятия второго модуля «Эмоционально-мотивационного» направлены на развитие эмоционально-мотивационного компонента общения, включающий наличие у человека характеристик, способствующих пониманию, проявлению и управлению эмоциями, предполагает анализ потребностей и мотивов, лежащих в основе общения. То есть развитие умения и потребности у детей чувствовать переживания других людей, эмпатично сопереживать им; снижение уровня негативных состояний и преодоления негативных эмоций (страх, тревожность, обида, гнев, агрессия) личности в процессе коммуникативного взаимодействия. Занятия третьего модуля «Поведенческого» способствуют развитию поведенческого компонента – умение детей вести себя в коллективе, строить бесконфликтные взаимоотношения, контролировать свои эмоции и настроение; преимущество позитивного настроения, готовность к решению проблемных ситуаций, позитивное восприятие себя и окружающих.

**Режим работы:** 1 раз в месяц.

**Продолжительность групповых тренингов:**

- для возрастной группы от 4 до 6 лет составляет 20 мин. (15 мин. занятие, 5 мин. динамическая пауза);
- для возрастной группы от 7 до 10 лет 30 мин. (25 мин. занятие, 5 мин. динамическая пауза);
- для возрастной группы от 11 до 15 лет 40 мин. (35 мин. занятие, 5 мин. динамическая пауза).

Тематический план групповых тренингов представлен в таблице.

№	Тема занятия	Цель занятия	Наименование упражнений
<b>Занятия для возрастной группы от 4 до 6 лет</b>			
Когнитивный модуль			
<b>1</b>	<b>«Давайте познакомим -ся!»</b>	познакомить участников тренинга, установить контакт; формировать положительное представления о себе	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Назови себя»</li> <li>• «Я сегодня вот такой»</li> <li>• Динамическая пауза «Змея»</li> <li>• «Волшебный цветок»</li> </ul>
<b>2</b>	<b>«Тропинка к своему я»</b>	формировать положительную «Я-концепцию», самопринятие, уверенность в себе, снизить тревожность, помочь выявить положительные черты каждого ребенка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «В мире людей»</li> <li>• Игра «Сказочная шкатулка»</li> <li>• Динамическая пауза «Выразительные движения»</li> <li>• Игра «Кто в домике живет?»</li> <li>• «Что мне нравится в себе»</li> </ul>

3	«Я, ты, он, она – вместе целая страна!»	развивать коммуникативные навыки, понимание друг друга	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра «Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся»</li> <li>• Игра «Слепец и поводырь»</li> <li>• Динамическая пауза «Липучки»</li> <li>• Упражнение «Пирамида любви»</li> <li>• Упражнение «Наш портрет»</li> </ul>
4	«Мне нравится дружить!»	способствовать приобретению навыков установления дружеских взаимоотношений	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Я хочу с тобой подружиться»</li> <li>• Игра «Слепой танец»</li> <li>• Упражнение «Комплименты»</li> <li>• Динамическая пауза «Сороконожка»</li> <li>• «Моделирование ситуации»</li> </ul>
<b>Эмоционально-мотивационный модуль</b>			
5	«Мое настроение – какое оно?»	развивать представления детей об эмоциях, понимание собственных чувств, навыки саморегуляции	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра «На что похоже настроение?»</li> <li>• «Превращения»</li> <li>• Динамическая пауза «Мимические упражнения»</li> <li>• «Рисунок настроения»</li> </ul>
6	«Я и мой мир эмоций»	познакомить с многообразием эмоций, способствовать пониманию и умению регулировать собственное эмоциональное состояние	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Новое, хорошее»</li> <li>• Игры-ситуации</li> <li>• Динамическая пауза «Ладонь в ладонь»</li> <li>• Игра «Изобрази чувство»</li> <li>• «Неоконченные предложения»</li> </ul>
7	«Я радуюсь!»	формировать представления о положительных эмоциях, развивать умения получать радость в повседневной жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Сердечко по кругу»</li> <li>• Игра «Я радуюсь, когда...»</li> <li>• Этюд «Котенок, который хотел порадовать свою маму»</li> <li>• Динамическая пауза «Колобок»</li> <li>• «Радость»</li> </ul>
8	«Мне грустно... Почему?»	развивать представления об эмоциональном состоянии «грусть», способствовать пониманию причин грусти, способы ее преодоления	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа по сказкам</li> <li>• «Какого цвета грусть»</li> <li>• Динамическая пауза «Изобрази эмоции»</li> <li>• «Грусть заменим на улыбку»</li> </ul>
9	«Когда я злюсь и почему?»	развивать представления об эмоциях «гнев, злость», способствовать пониманию причин для гнева, формирование навыков преодоления гнева	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Я сержусь, когда...»</li> <li>• «Рисунок гнева»</li> <li>• Динамическая пауза.</li> <li>• Релаксационное упражнение «Заводные игрушки»</li> <li>• «Избавление от гнева»</li> </ul>
10	«Я не боюсь! Учимся управлять своими страхами»	развивать умение детей выражать чувство страха	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Страх – это...»</li> <li>• «Неопределённые фигуры»</li> <li>• «Придумай весёлый конец»</li> <li>• Динамическая пауза «Маленькое приведение»</li> <li>• Рисование «Волшебные зеркала»</li> </ul>
<b>Поведенческий модуль</b>			
11	«Мои эмоции под контролем!»	формировать навык саморегуляции	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Радуга эмоций»</li> <li>• «Сказка»</li> <li>• Динамическая пауза «Мимические упражнения»</li> <li>• Игра: «Какой я?»</li> <li>• «У меня плохое настроение»</li> </ul>

12	«Мы – отличная команда!»	подвести итоги работы и завершить программу	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рисунок «Мои достижения»</li> <li>• «Удача»</li> <li>• Динамическая пауза.</li> <li>• Релаксация «Сильные - слабые»</li> <li>• «Пожелание»</li> </ul>
<b>Занятия для возрастной группы от 7 до 10 лет</b>			
<b>Когнитивный модуль</b>			
1	«Я и моё имя!»	познакомить участников, установить контакт, содействовать развитию положительного образа «Я»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра «Снежный ком»;</li> <li>• «Комплименты»</li> <li>• «Опиши друга»</li> <li>• Динамическая пауза «Морские волны»</li> <li>• Графическая методика «Кактус»</li> </ul>
2	«Я – сам! Какой я?»	повысить уровень самопринятия и интереса к себе	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проективный рисуночный тест «Автопортрет»</li> <li>• Динамическая пауза «Клеевой дождик»</li> <li>• «Лесенка»</li> <li>• «Я – хороший, я – плохой»</li> </ul>
3	«Я и другие»	развивать коммуникативные навыки и умение понимать эмоциональное состояние другого человека	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра «Давайте поздороваемся»</li> <li>• Игра «Дружба начинается с улыбки»</li> <li>• Динамическая пауза «Человек к человеку»</li> <li>• «Портрет самого лучшего друга»</li> <li>• Этюды на различные позиции в общении</li> </ul>
4	«Что такое дружба?»	развитие умения сотрудничать, формирование доброжелательных отношений	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра «Клубочек»</li> <li>• Динамическая пауза «Сиамские близнецы»</li> <li>• Игра «Найди друга»</li> <li>• Ролевое проигрывание ситуации</li> </ul>
<b>Эмоционально-мотивационный модуль</b>			
5	«Я и моё настроение»	развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека и выражать собственные с помощью мимики, позы, жестов, походки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Моё настроение»</li> <li>• «Пальчики-мордашки»</li> <li>• Динамическая пауза «Необычные движения»</li> <li>• Коллективная работа «Наше настроение»</li> </ul>
6	«Что такое эмоции?!»	развивать умение выражать свои эмоции	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Маски»;</li> <li>• Ролевое проигрывание ситуации «Волшебные средства»</li> <li>• Динамическая пауза «Наше общее состояние»</li> <li>• «Я и мой мир»</li> </ul>
7	«Радость»	развивать понимание и проживание эмоционального состояния «радость»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Школа улыбок»</li> <li>• Этюд «Кто как радуется?!»</li> <li>• Динамическая пауза «Ручеек радости»;</li> <li>• Проектная работа «Я дарю тебе радость»</li> </ul>
8	«Грусть (печаль)»	развивать понимание и проживание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «История про Обидок и Грустинок»</li> <li>• Игра «Чудо-ладошки»</li> </ul>

		эмоционального состояния «грусть-радость»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Динамическая пауза «Покажи мимикой»</li> <li>• «Работа с раскрасками»</li> </ul>
9	«Гнев. Почему я злюсь?»	развивать рефлексивность, формировать доверие к окружающим	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Два барашка»</li> <li>• Игра «Смешинки и Злючки»</li> <li>• Динамическая пауза «Лимон»</li> <li>• Игра «Азбука настроения»</li> <li>• «Мой гнев в картинке»</li> </ul>
10	«Я не хочу бояться!» (Коррекция страхов)	способствовать осознанию страха, как нормального чувства	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Воспитай свой страх»</li> <li>• «Придумываем страшилку»</li> <li>• Динамическая пауза «Раздувайся, пузырь»</li> <li>• Упражнение с моделированием ситуации «А что тогда?»</li> <li>• «Радуга силы»</li> </ul>
<b>Поведенческий модуль</b>			
11	«Эмоции и я. Учусь управлять собой!»	обогащать социальный опыт положительными эмоциональными контактами	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра «Тренируем эмоции»</li> <li>• «Уверенный – неуверенный – грубый»</li> <li>• Динамическая пауза «Волшебные мешочки»</li> <li>• «Моя лесенка успехов»</li> </ul>
12	«Чему мы научились»	подвести итоги работы, помочь проанализировать участникам себя и своего эмоционального состояния в начале реализации программы и сейчас	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Где живут мои чувства?»</li> <li>• «Конкурс хватунишек»</li> <li>• Динамическая пауза «Импульс»</li> <li>• «Рисунок»</li> </ul>
<b>Занятия для возрастной группы от 11 до 14 лет</b>			
<b>Когнитивный модуль</b>			
1	«Знакомство»	формировать доверие и сплоченность участников группы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Здравствуй, мне очень нравится...»</li> <li>• «Интервью»</li> <li>• Динамическая пауза «Броуновское движение»</li> <li>• «Стена граффити»</li> <li>• «Разговор в кругу»</li> </ul>
2	«Мой внутренний мир»	способствовать раскрепощению, раскрытию творческого потенциала, повышению самооценки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Имя моё – лучик солнца»</li> <li>• «Мои чувства»</li> <li>• Динамическая пауза «Зеркало»</li> <li>• «Лес»</li> </ul>
3	«О дружбе»	способствовать формированию позитивных представлений о дружеских взаимоотношениях между детьми и уважительного отношения к окружающим в целом	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Имя-движение»</li> <li>• «Ассоциации»</li> <li>• Динамическая пауза «И раз, и два, и три...»</li> <li>• «Мой идеальный друг»</li> <li>• «Похвастайся соседом»</li> </ul>
4	«Я – мы»	способствовать пониманию причин в впечатлениях при знакомстве	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Моя главная идея»</li> <li>• «Футболка с надписью»</li> <li>• Динамическая пауза «Поменяйтесь местами все те...»</li> <li>• «Эмпатия»</li> <li>• «Волшебное слово»</li> </ul>

5	<b>«Как научиться быть общительным»</b>	формировать представления о значении общения в жизни человека	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра-разминка «Поговорим»</li> <li>• «Горячий стул»</li> <li>• Динамическая пауза «Построение»</li> <li>• «Дружба»</li> <li>• «Правда-ложь»</li> </ul>
<b>Эмоционально-мотивационный модуль</b>			
6	<b>«Эмоции»</b>	снизить уровень «тяжелых» состояний и чувств	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Ласковое слово»</li> <li>• «Наши эмоции – наши поступки»</li> <li>• Динамическая пауза «Ворвись в круг»</li> <li>• «Эпитеты»</li> <li>• Самодиагностика «Тест рисования пальцем»</li> </ul>
7	<b>«Мои переживания»</b>	познакомить с различными негативными переживаниями и способами их выражения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Изобрази состояние»</li> <li>• «Когда я обижаюсь»</li> <li>• Динамическая пауза «Встреча на узком мостике»</li> <li>• Тематическое рисование «Детские обиды»</li> <li>• «Приручи свой гнев (злость)»</li> </ul>
8	<b>«Работа с эмоциями»</b>	снизить уровень переживаний негативных эмоций	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Замена негативных мыслей на позитивные»</li> <li>• «Дерево среди других»</li> <li>• Динамическая пауза «Камень в ваш огород»</li> <li>• «Автопортрет»</li> <li>• «Эмоциональная планета»</li> </ul>
9	<b>«Мотивы наших поступков»</b>	способствовать пониманию мотивов межличностных отношений	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Я хочу – они хотят – я поступаю»</li> <li>• «Назови свои сильные и слабые стороны»</li> <li>• Динамическая пауза «Бумажные мячики»</li> <li>• «Мотивы наших поступков»</li> <li>• «Звездолет»</li> </ul>
<b>Поведенческий модуль</b>			
10	<b>«Уверенное поведение»</b>	способствовать пониманию значимости собственного поведения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Я хороший – Я плохой»</li> <li>• «Трудности на пути»</li> <li>• Динамическая пауза «Веселый счет»</li> <li>• Групповая дискуссия «Что хотелось бы изменить в подростке»</li> <li>• «Рисунок состояния»</li> </ul>
11	<b>«Я могу»</b>	содействовать развитию уверенного поведения в общении	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Никто не знает, что я...»</li> <li>• «Я хочу + я могу»</li> <li>• Динамическая пауза «Голос»</li> <li>• «Кто похвалит себя лучше всех, или памятка на «черный день»</li> </ul>
12	<b>«Прощание»</b>	подвести итоги работы, анализ себя и своего эмоционального состояния в начале реализации программы и сейчас	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Ресурсные образы»</li> <li>• «Чемодан»</li> <li>• Динамическая пауза «Дом»</li> <li>• «Подарки»</li> </ul>

## Развернутое содержание тематического плана

### Занятия для детей в возрасте от 4 до 6 лет

#### Когнитивный модуль

##### Занятие №1. «Давайте познакомимся!»

**Цель:** познакомить участников тренинга, установить контакт; формировать положительные представления о себе.

###### *Упражнение «Назови себя»*

Время: 3 минуты.

Цель: научить представлять себя коллективу сверстников.

Ход выполнения. Педагог предлагает ребенку представить себя, назвав свое имя так, как ему больше нравится, как называют дома или как, он хотел бы, чтобы его называли в группе. Дети по очереди представляют себя, педагог поддерживает детей, у которых возникли затруднения, выстраивает совместную групповую работу.

###### *Упражнение «Я сегодня вот такой»*

Время: 3 минуты.

Цель: снизить эмоциональное напряжение, развивать умение понимать свое эмоциональное состояние и выражать его вербально и невербально группе сверстников.

Ход выполнения. Каждый ребенок по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» – и показывает невербально свое состояние. Педагог и остальные дети говорят: «Здравствуй, Ваня! Ваня сегодня вот такой» и копируют его жесты, мимику, позу. В заключение дети берутся за руки и хором говорят: «Здравствуйте все!». Обсуждение в группе.

###### *Динамическая пауза «Змея»*

Время: 5 минут.

Цель: развивать навыки группового взаимодействия.

Оборудование: колонки, музыка.

Ход выполнения. Педагог объясняет важность командного взаимодействия и предлагает проверить это сыграв в игру. Дети становятся друг за другом и крепко держат впереди стоящего за плечи или за талию. Первый ребёнок - «голова змеи», последний - «хвост змеи». «Голова змеи» пытается поймать «хвост», а потом уворачивается от него. В ходе игры ведущие меняются. В следующий раз «головой» становится тот ребёнок, который изображал «хвост» и не дал себя поймать. Если же «голова змеи» его поймала, этот игрок становится в середину. При проведении игры можно использовать музыкальное сопровождение.

###### *Упражнение «Волшебный цветок»*

Время: 6 минут

Цель: развивать умение выражать свою индивидуальность, развивать пространственное мышление, фантазии, умение описать свои эмоции.

Оборудование: колонки, музыка.

Ход выполнения. Педагог предлагает детям представить себя маленькими ростками цветов. По желанию они выбирают, кто каким цветком будет. Далее под музыку показывают, как цветок распускается. Затем каждый ребенок рассказывает о себе: где и с кем он растет, как себя чувствует, о чем мечтает. В ходе упражнения педагог подчеркивает индивидуальные особенности детей, их сильные стороны. Обсуждение.

Рефлексия.

Время: 3 минуты.

Ход выполнения: Педагог задает вопросы детям: «Понравилось ли вам? Что нового и интересного вы узнали?»

## **Занятие №2. «Тропинка к своему я»**

**Цель:** формировать положительную «Я-концепции», самопринятие, уверенность в себе, снизить тревожность, помочь выявить положительные черты каждого ребенка.

### *Упражнение «В мире людей»*

Время: 3 минуты.

Цель: формировать сплоченность в группе на основе поиска совместных интересов, способствовать преодолению внутренних барьеров, умению вступать в диалог.

Ход выполнения. Все участники сидят в кругу. Педагог начинает занятие, приветствуя участников, и произносит «А вы знаете, что я ... люблю рисовать!», далее педагог поясняет, что каждому ребенку необходимо выделить что-либо о себе (умение, пристрастие к чему-либо), что он хотел бы сообщить всем, начинать необходимо со слов «А вы знаете, что я ...».

Обсуждение.

### *Игра «Сказочная шкатулка»*

Время: 5 минут.

Цель: формировать положительный образ Я, повышать самооценку.

Оборудование: шкатулка; картинки сказочных героев, волшебная палочка.

Ход выполнения. Педагог сообщает детям, что Фея сказок принесла свою шкатулку – в ней спрятались герои сказок: «Вспомните своих любимых сказочных героев и скажите какие они, чем они вам нравятся, как они выглядят». Далее с помощью волшебной палочки все дети превращаются в сказочных героев, изображают их. Педагог спрашивает у детей что им понравилось, запомнилось, какие были сложности в выполнении упражнения? Обсуждение.

### *Динамическая пауза «Выразительные движения»*

Время: 5 минут

Цель: способствовать развитию мимики, пантомимики, движений.

Описание игры: ведущий предлагает выполнить следующие движения: поднять брови вверх, сдвинуть их, сильно зажмуриться, широко раскрыть глаза, надуть щёки, втянуть щёки в полость рта. Затем ведущий предлагает показать жестом слова: высокий, маленький, там, я, здесь, он, толстый. Покажите, как мы выглядим, когда нам холодно; когда болит живот; когда несём тяжёлую сумку.

### *Игра «Кто в домике живет?»*

Время: 2 минуты

Цель: формировать навыки принятия себя, развивать «Я-концепции».

Ход выполнения. Дети «забираются» в домики – для этого каждый ребенок смыкает руки уголком над головой в виде крыши. Педагог «стучится» в каждый домик со словами: «Кто-кто в домике живет?». Ребенок называет свое имя. Ведущий спрашивает: «Что ты любишь больше всего? Какой ты? Что ты не любишь?». Обсуждение в группе.

### *Упражнение «Что мне нравится в себе»*

Время: 4 минуты

Цель: повышать самооценку, развивать умение подчеркивать собственные достоинства.

Материалы: листы бумаги, цветные карандаши/фломастеры.

Ход выполнения. Педагог предлагает детям ответить на вопрос «Что мне нравится в себе? В своей внешности?», затем дети постараются изобразить свои достоинства. Обсуждение в группе.

Рефлексия.

Время: 1 минута.

Ход выполнения: Педагог задает вопросы детям: «Понравилось ли вам? Что нового и интересного вы узнали?»

### **Занятие №3. «Я, ты, он, она – вместе целая страна!»**

**Цель:** развивать коммуникативные навыки, понимание друг друга.

*Игра «Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся»*

Время: 2 минуты.

Цель: развивать умение выражать свои чувства и понимать чувства других.

Ход выполнения. Игра выполняется в парах с закрытыми глазами, дети сидят напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки.

Педагог даёт задания:

- закройте глаза, протяните руки навстречу друг другу, познакомьтесь руками, постарайтесь получше узнать своего соседа, опустите руки;

- снова вытяните руки вперёд, найдите руки соседа, ваши руки ссорятся, опустите руки;

- ваши руки снова ищут друг друга, они хотят помириться, ваши руки мирятся, они просят прощения, вы расстаётесь друзьями.

Завершение игры, обсуждение.

*Игра «Ведомый и поводырь»*

Время: 3 минуты.

Цель: развивать умение доверять, помогать и поддерживать товарищей по общению.

Ход выполнения. Дети разбиваются на пары: «ведомый» и «поводырь». Один закрывает глаза, а другой водит его по группе, даёт возможность коснуться различных предметов, помогает избежать различных столкновений с другими парами, даёт соответствующие пояснения относительно их передвижения. Команды следует отдавать, стоя за спиной, на некотором отдалении. Затем участники меняются ролями. Каждый ребенок, таким образом, проходит определённую «школу доверия». По окончании игры педагог просит ребят ответить, кто чувствовал себя надёжно и уверенно, у кого было желание полностью довериться своему товарищу. Почему? Обсуждение.

*Динамическая пауза «Липучки»*

Время: 5 минут

Цель: развивать умения взаимодействовать со сверстниками, снизить мышечное напряжение, сплотить группу.

Оборудование: колонки, музыка

Описание игры: все дети двигаются, желательно под быструю музыку. Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников. При этом они приговаривают «Я, липучка – приставучка, я хочу тебя поймать». Каждого пойманного ребёнка «липучки» берут за руку, присоединяя его к своей компании. Затем они все вместе ловят в свои «сети» других.

Когда все дети становятся «липучками», они под спокойную музыку танцуют в кругу, держась за руки.

*Упражнение «Пирамида любви»*

Время: 3 минуты.

Цель: воспитывать уважительное, заботливое отношение к миру и детям, развивать коммуникативные способности.

Ход выполнения. Дети сидят в кругу. Педагог говорит: «Каждый из нас что-то или кого-то любит, всем нам присуще это чувство и все мы по-разному его выражаем. Я люблю свою семью, своих детей, свой дом, свой город, свою работу. Расскажите и вы, кого и что

любите вы». (рассказы детей). А сейчас давайте построим «пирамидку любви» из наших с вами рук. Я назову что-то любимое и положу свою руку, затем каждый из вас будет называть свое любимое и класть свою руку. (дети выстраивают пирамиду). Вы почувствуете тепло рук? Вам приятно это ощущение? Посмотрите, какая высокая получилась у нас пирамида. Высокая, потому что мы любимы и любим сами.

*Упражнение «Наш портрет»*

Время: 5 минут

Цель: помочь определить себя как часть группы, способствовать желанию взаимодействовать с группой сверстников.

Материалы: листы бумаги, карандаши, маркеры, клей, ватман.

Ход выполнения. Педагог: ребята, сейчас вы попробуете нарисовать свой портрет, используя всевозможные изобразительные средства, а затем мы создадим «Фотографию» нашей группы, поместив свой портрет на общий лист. По окончании работы ребятам предлагается придумать девиз класса и вместе с «Фотографией» поместить в классный уголок. Обсуждение.

Рефлексия.

Время: 1 минута.

Ход выполнения: Педагог задает вопросы детям: «Понравилось ли вам? Что нового и интересного вы узнали?»

#### **Занятие №4. «Я люблю дружить»**

**Цель:** развивать представления детей о дружбе, способствовать приобретению навыков установления дружеских взаимоотношений со сверстниками.

*Упражнение «Я хочу с тобой подружиться»*

Время: 2 минуты.

Цель: формировать благоприятную атмосферу, развивать навыки дружеского поведения.

Ход выполнения. Педагог объясняет детям правила. Выбирается водящий. Он произносит слова: «Я хочу подружиться с...». Дальше описывает внешность одного из детей. Тот, кого загадали, должен себя узнать, быстро подбежать к водящему и пожать ему руку, затем он становится водящим.

Важно, чтобы каждый ребенок был выбран.

Обсуждение.

*Игра «Ведомый танец»*

Время: 3 минуты

Цель: формировать доверительные отношения в группе.

Материалы: колонки, музыка.

Ход выполнения. Педагог: «Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет «ведомый». Другой останется «зрячим» и сможет водить «ведомого». Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1 - 2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями». Что вы чувствовали во время выполнения упражнения? Сложно ли вам было довериться партнеру?

Обсуждение.

*Упражнение «Комплименты»*

Время: 2 минуты.

Цель: установить положительные коммуникационные связи в группе, формировать теплую дружескую атмосферу.

Ход выполнения. Дети, сидя в кругу, берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он дарит комплимент своему соседу, упражнение проводится по кругу. Для педагога: некоторые дети не могут сказать комплимент, им необходимо помочь. Можно вместо похвалы просто сказать «вкусное», «сладкое», «цветочное», «молочное» слово.

Обсуждение.

#### *Динамическая пауза «Сороконожка»*

Время: 5 минут

Цель: научить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива.

Описание игры: несколько детей (5-10 человек) встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде ведущего Сороконожка начинает сначала просто двигаться вперёд, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями (это могут быть стулья, строительные блоки и т.д.) и выполняет другие задания. Главная задача играющих – не разорвать единую «цепь», сохранить Сороконожку в целостности.

#### *Упражнение «Моделирование ситуации»*

Время: 6 минут.

Цель: формировать навыки моделирования ситуации, рассмотреть практические примеры основных правил дружеского общения.

Ход выполнения. Педагог предлагает детям представить различные ситуации и попытаться представить группе свою реакцию, действия на это.

Ситуации:

1. Если бы я обидел своего друга, то я...
2. Если бы мой друг обидел меня, то я... игра, то я...
3. Если бы мой товарищ зацепился за стул и упал, то я...
4. Если бы у меня были конфеты, то я...
5. Если бы у меня была интересная...
6. Если бы мне друг рассказал секрет, то я...

Обсуждение в группе.

Рефлексия.

Время: 1 минута.

Ход выполнения: Педагог задает вопросы детям: «Понравилось ли вам? Что нового и интересного вы узнали?».

### **Эмоционально-мотивационный модуль**

#### **Занятие №5. «Мое настроение – какое оно?»**

**Цель:** развивать представления детей об эмоциях, понимание собственных чувств, навыки саморегуляции.

#### *Игра «На что похоже настроение?»*

Время: 2 минуты.

Цель: развивать навыки понимания собственного эмоционального состояния, научить анализировать причины проявления положительных или отрицательных эмоций.

Ход выполнения. Участники игры по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнения лучше педагогу: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?».

Упражнение проводится по кругу. Педагогу необходимо задавать детям наводящие вопросы с целью прояснения причин эмоционального состояния в данный момент, необходимо выстраивать работу в группе по принципу взаимоподдержки в случае, если у кого-либо из детей удручающее настроение. Обобщение, выводы.

*Упражнение «Превращения»*

Время: 3 минуты.

Цель: развивать навыки контроля своих эмоций, умение выходить из отрицательного эмоционального настроя и стабилизировать чувства.

Ход выполнения. Педагог предлагает детям изобразить различные эмоциональные проявления на примере различных сравнений с природными явлениями, животными, людьми.

Пример:

нахмуриться как... осенняя туча; рассерженный человек;

позлиться как... злая волшебница; голодный волк; ребёнок, у которого отняли мяч;

испугаться как... заяц, увидевший волка; птенец, упавший из гнезда;

улыбнуться как... кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса.

Педагогу необходимо на практике закрепить у детей навыки преодоления отрицательного эмоционального состояния, умения находить положительное здесь и сейчас в целях стабилизации и повышения настроения.

Обсуждение.

*Динамическая пауза «Мимические упражнения»*

Время: 5 минут.

Цель: укреплять мышцы лица, развивать мимику лица для выражения эмоционального состояния, развивать умения понимать по мимике окружающих и распознавать их эмоции.

Описание игры: представьте, что мы оказались на необитаемом острове. Сначала удивились: О-о-о! Потом огорчились: О-о-о! Увидели корабль и радостно воскликнули: О-о-о! (Дети мимикой выражают разное эмоциональное состояние.)

*Упражнение «Рисунок настроения»*

Время: 9 минут.

Цель: закрепить умения и навыки выхода из отрицательных эмоций.

Ход выполнения. Педагог обращает внимание группы на то, как повысился их эмоциональный настрой. Детям предлагается встать по кругу и по очереди передать свою улыбку другому. Под звучание спокойной мелодии детям предлагается нарисовать своё настроение (на что оно похоже). Каждый рассказывает, что он изобразил и почему. Обсуждение.

Рефлексия.

Время: 1 минута.

Ход выполнения: Педагог задает вопросы детям: «Понравилось ли вам? Что нового и интересного вы узнали?»

### **Занятие №6. «Я и мой мир эмоций»**

**Цель:** познакомить с многообразием эмоций, способствовать пониманию и умению регулировать собственное эмоциональное состояние.

*Упражнение «Новое, хорошее»*

Время: 2 минуты.

Цель: развивать способность находить положительное в обыденных вещах.

Ход выполнения. Педагог по кругу просит ответить на вопрос «Что нового, что хорошего произошло у вас за последние дни? Что красивого, смешного вы видели?». Если

кто-то из участников говорит, что у него ничего хорошего не было, педагогу необходимо объяснить детям, что радости в жизни бывают не только большие и огромные: приятные эмоции может доставлять любая мелочь, просто важно помнить об этом и обращать на такие мелочи свое внимание. Педагог приводит собственный пример.

Обсуждение.

### *Игры-ситуации*

Время: 5 минут.

Цель: развивать умение вступать в разговор, обмениваться чувствами, переживаниями, эмоционально и содержательно выражать свои мысли.

Ход выполнения. Педагог предлагает детям разыграть ряд ситуаций (на выбор):

1. Два мальчика поссорились – помири их.
2. Тебе очень хочется поиграть в ту же игрушку, что и у одного из ребят твоей группы – попроси его.
3. Ты нашёл на улице слабого, замученного котёнка – пожалей его.
4. Ты очень обидел своего друга – попробуй попросить у него прощения, помириться с ним.
5. Ты пришёл в новую группу – познакомься с детьми и расскажи о себе.
6. Ты потерял свою машинку – подойди к детям и спроси, не видели ли они ее.
7. Ты пришёл в библиотеку – попроси интересующую тебя книгу у библиотекаря.
8. Ребята играют в интересную игру – попроси, чтобы ребята тебя приняли. Что ты будешь делать, если они тебя не захотят принять?
9. Дети играют, у одного ребёнка нет игрушки – поделись с ним.
10. Ребёнок плачет – успокой его.
11. У тебя не получается завязать шнурок на ботинке – попроси друга помочь тебе.
12. К тебе пришли гости – познакомь их с родителями, покажи свою комнату и свои игрушки.
13. Ты пришёл с прогулки проголодавшийся – что ты скажешь маме или бабушке.
14. Дети завтракают. Витя взял кусочек хлеба, скатал из него шарик. Оглядевшись, чтобы никто не заметил, он кинул и попал Феде в глаз. Федя схватился за глаз и вскрикнул. – Что вы скажите о поведении Вити? Как нужно обращаться с хлебом? Можно ли сказать, что Витя пошутил.

Дети совместно с педагогом разыгрывают несколько ситуаций, группа анализирует поведение каждого из участников.

Обсуждение.

### *Динамическая пауза «Ладонь в ладонь»*

Время: 5 минут.

Цель: развивать коммуникативные навыки, помочь преодолеть боязнь тактильного контакта.

Описание игры: дети становятся попарно, прижимая правую ладонь к левой ладони и левую ладонь к правой ладони друга. Соединённые таким образом, они должны передвигаться по комнате, обходя препятствия: стол, стулья, «гору», «реку» и т.д.

Комментарий: можно усложнить игру, если дать задание передвигаться прыжками, на корточках. Играющим необходимо напомнить, что ладони разжимать нельзя.

### *Игра «Изобрази чувство»*

Время: 3 минуты.

Цель: способствовать умению выражать эмоции невербально, развивать навыки работы в группе.

Ход выполнения. Педагог предлагает детям сыграть в «угадайку». Для этого при помощи жеребьевки каждый из участников выбирает чувство/эмоцию и с помощью невербальных методов представляет ее группе. Задача группы правильно угадать

невербальные знаки. В случае, если кто-либо из участников не знает, как можно изобразить эмоцию, на помощь приходит педагог.

Обсуждение в группе что вызвало сложности у детей, что было интересно, что особенно запомнилось?

*Упражнение «Неоконченные предложения»*

Время: 4 минуты.

Цель: развивать умения делиться своими чувствами, переживаниями, настроением.

Ход выполнения. Прежде чем начать игру, педагог предлагает немного потренироваться: приводит собственный пример, а затем все участники заканчивают предложение: «Каждое утро я...».

Затем педагог предлагает каждому участнику закончить несколько предложений: «Я люблю...», «Меня любят...», «Я мечтаю...», «Обо мне заботятся...», «Плачу, когда...», «Я играю чаще всего...», «Меня беспокоит...», «Я всегда хотел...». Обсуждение в группе.

Рефлексия.

Время: 1 минута.

Ход выполнения: Педагог задает вопросы детям: «Понравилось ли вам? Что нового и интересного вы узнали?».

### **Занятие №7. «Я радуюсь!»**

**Цель:** формировать представления о положительных эмоциях, развивать умения получать радость в повседневной жизни, делиться положительными эмоциями.

*Упражнение «Сердечко по кругу»*

Время: 2 минуты.

Цель: развивать коммуникативные навыки, доброжелательные отношения.

Материалы: игрушка-сердце или форма сердца, вырезанная из бумаги/картона.

Ход выполнения. Педагог приветствует детей и объясняет, что символизирует сердце: в сердце человека заключены любовь, тепло, дружба. Для того, чтобы передать и преумножить доброту педагог предлагает передавать сердце друг другу по кругу и говорить добрые, вежливые, ласковые слова. Педагог начинает упражнение, передает сердце участнику со словами: «ты очень добрый (ая), желаю тебе много друзей!» и далее по кругу. Педагог помогает участникам, если возникают трудности, обсуждение.

*Игра «Я радуюсь, когда...»*

Время: 3 минуты.

Цель: способствовать поиску источников радости.

Материалы: мяч.

Ход выполнения. Педагог рассуждает с детьми о разных проявлениях радости, затем предлагает детям понять, что именно вызывает у них радость, с помощью игры.

Педагог: «Сейчас я назову по имени одного из вас, брошу ему мячик и попрошу, например, так: «Петя, скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?». Петя должен будет поймать мячик и сказать: «Я радуюсь, когда...»

Петя рассказывает, когда он радуется, а затем бросает мячик следующему ребенку и, назвав его по имени, в свою очередь спросит: «(имя ребенка), скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?».

*Этюд «Котенок, который хотел порадовать свою маму»*

Цель: создать среду для желания дарить положительные эмоции другим людям.

Время: 4 минуты.

Ход выполнения. Педагог обращает внимание детей на то, что человек может улыбаться и радоваться не только тогда, когда ему что-то подарили или выполнили какое-

то его желание, но и тогда, когда он сам сделает для другого что-то хорошее. В подтверждение своим словам педагог читает сказку:

«Жил-был на свете маленький котенок. Все у него было: много игрушек, сладостей, карандаши, краски и даже компьютер. Целыми днями он бегал, играл, ничего не замечая вокруг. А потом ему стало скучно. Все надоело и ничего не доставляло радости. Он перестал улыбаться. Мама забеспокоилась, не заболел ли ее сынок.

Однажды котенок ждал маму с работы и от нечего делать слонялся по дому. Забрел на кухню и увидел в раковине много грязной посуды. «Мама придет уставшая с работы, и ей придется еще мыть эту гору посуды», – подумал малыш. – «Может, я справлюсь с этой работой?» И он попробовал. Когда пришла мама, радостный котенок потащил ее на кухню. «Посмотри, мама, я сделал тебе подарок», – и показал на чистую раковину. Мама улыбнулась: «Какой ты у меня молодец, спасибо тебе!» А котенок тоже улыбался – оказывается, так приятно доставить кому-то радость».

После чтения сказки педагог предлагает каждому ребенку по очереди изобразить котенка, а сам берет на себя роль мамы-кошки. Важно, чтобы дети прочувствовали радость от того, что помогли маме. В конце упражнения можно еще раз обратить внимание детей на то, как приятно сделать что-то для другого человека.

#### *Динамическая пауза «Колобок»*

Время: 5 минут.

Цель: развивать у детей способность понимать, осознавать свои и чужие эмоции, выражать их в соответствии с чувствами и полноценно переживать.

Описание гимнастики: изобразите толстого Колобка. Надуть щеки. Показать руками как катится Колобок. Дыхательные упражнения: вдох – живот стал как бочок у Колобка, медленный выдох – расслабление. Изобразите грустного, веселого Колобка.

#### *Упражнение «Радость»*

Время: 5 минут.

Цель: создать среду для выражения положительных эмоций.

Материалы: листы бумаги, карандаши/фломастеры.

Ход выполнения. Педагог предлагает детям представить свою радость. Какая она? Какой формы, цвета? «А сейчас представьте себе, что мы художники и нам надо нарисовать картину на тему «Радость». Возьмите листочки и карандаши, и пусть каждый нарисует радость так, как ему хочется». После этого педагог просит каждого участника кратко рассказать о своем рисунке. Обсуждение.

Рефлексия.

Время: 1 минута.

Ход выполнения: Педагог задает вопросы детям: «Понравилось ли вам? Что нового и интересного вы узнали?»

### **Занятие №8. «Мне грустно... Почему?»**

**Цель:** развивать представления об эмоциональном состоянии «грусть», способствовать пониманию причин грусти, способы ее преодоления.

#### *Беседа по сказкам*

Время: 4 минуты.

Цель: способствовать пониманию причин грусти и ее проживанию, преодолению.

Ход выполнения. Педагог: «Давайте вспомним вместе с вами сказки, где герои испытывали горе. Вспомните сказку «Волк и семеро козлят», «Лиса и заяц». Когда герои этой сказки испытывали горе? (ответы детей) Герои этих сказок испытывали горе, когда с ними происходило что-то страшное. Зайчика из собственной избушки выгнала лиса, и он остался без дома. К козлятам залез волк и съел их. Мама-Коза испытала горе, когда узнала, что произошло». Педагог читает отрывок из этой сказки.

«...Проглотил волк шестерых козлят, пошел в лес, лег под куст, да и заснул крепким сном. А коза домой пришла, видит: двери отперты, лавки опрокинуты, стекла выбиты, нет козлятушек, нет ребятушек, нет нигде милых детушек. Стала коза горько плакать-рыдать...»

Педагог: «Как вы думаете, какое настроение было у козы, когда она, придя, домой не увидела своих козлятушек? (предполагаемые ответы детей: «грустное, печальное»). Как герои этих сказок боролись, справляясь со своим горем? (ответы детей) Правильно, зайчик попросил помощи у зверей, мама коза - пошла спасать своих деток. А как, звери узнали, что у зайчика горе? (предполагаемые ответы детей: «Он плакал, грустное лицо было»).

Педагог: «Как догадаться, что человеку грустно, тоскливо?» (ответы детей)

Педагог: «Сейчас каждый из нас скажет, отчего ему может быть грустно, тоскливо? Я начну: «Мне бывает грустно тогда, когда...» продолжайте по очереди по кругу». Обсуждение.

### *Упражнение «Какого цвета грусть»*

Время: 4 минуты.

Цель: развивать здоровое проживание чувств.

Материалы: альбомные листы, акварельные краски, кисточки, баночки с водой, салфетки.

Ход выполнения. Педагог предлагает детям послушать стихотворение:

Синее облачко расстроилось всерьёз

И синим-синим дождиком на землю пролилось...

Синий цвет грустит и плачет –

Он на слёзы весь растрачен.

Педагог: «Дети, как вы думаете, какого цвета грусть?»

Педагог выслушивает мнения всех детей. Предлагает детям нарисовать грустную картину.

Что можно сделать, чтобы картинка не была грустной? (добавить ярких красок, хорошую погоду, нарисовать зонтик и т. п.). Далее дети перечисляют чем можно изменить плохое настроение, например: послушать музыку, потанцевать, почитать любимую книжку или стихотворение, рассмотреть иллюстрации к сказкам, поиграть с любимой игрушкой, поговорить с друзьями или родителями, поиграть с водой или песком.

### *Динамическая пауза «Изобрази эмоции»*

Время: 5 минут.

Цель: развивать навыки управления своей эмоциональной сферой: способность понимать, осознавать свои и чужие эмоции, выражать их.

Изобразите щенка по кличке Пит, который мокнет под дождем. Нам жалко Пита. Изобразите провинившегося кота, которого наказала хозяйка. Покажите, как уныло они бредут по улице, какое грустное у них настроение. Улыбнитесь, ваша улыбка поднимет вам настроение.

### *Упражнение «Грусть заменим на улыбку»*

Время: 6 минут.

Цель: развивать навыки преодоления грусти или помогать в ее проживании.

Ход выполнения. Педагог зачитывает детям стихотворение «Папина рыбалка», в котором говорится что вызвало у главного героя грусть и как он с этим справляется.

Папа что-то загрустил –  
На рыбалке утром был,  
Только рыбы почему-то  
Он совсем не наловил.  
Заточил отец на рыбу  
Затаенную обиду.

Рыба съела червяков.  
Это был его улов.  
Знаю, папа не отступит,  
Червяков еще добудет.  
На крючок поймает рыбку,  
Грусть заменит на улыбку.

Вопросы для обсуждения:

1. Почему папа грустит? Какие чувства испытывает человек, когда грустит? (*Уныние, легкой печали*).
2. Почему он обиделся на рыбу? Можно ли обижаться на рыбу? Почему?
3. Почему папа грусть заменит на улыбку?

Давайте мы с вами научимся справляться с грустью. Как же мы можем выйти из этого состояния, что для этого нам надо делать? (*выслушиваются ответы детей.*)

- мы можем поиграть в веселые игры,
- послушать веселую музыку,
- вспомнить ситуации, когда было весело, и снова представить себя в этой ситуации.

Рефлексия.

Время: 1 минута.

Ход выполнения: Педагог задает вопросы детям: «Понравилось ли вам? Что нового и интересного вы узнали?»

### **Занятие №9. «Когда я злюсь и почему?»**

**Цель:** развивать представления об эмоциональном состоянии «гнев, злость», способствовать пониманию причин для гнева, формирование навыков преодоления гнева.

*Упражнение «Я сержусь, когда...»*

Время: 2 минуты.

Цель: соотносить эмоциональное состояние с ситуациями.

Материалы: рисунок хмурого облака/тучи, мяч

Ход выполнения.

Легкое облачко в небе плывет,

Нас впереди приключение ждет.

Облачко «Здравствуйте» вам говорит. (*Педагог показывает детям сердитое облако*)

Какое, ребята, оно на вид? (*дети называют эмоцию облака*)

Сердитое облако нас в гости зовет,

И мы за ним, в страну Настроений полетели. Вперед!

Педагог: «Ребята, а вы когда-нибудь сердились? Продолжите фразу: «Я сержусь, когда...». Для выполнения упражнения используется мяч, который передается по кругу от участника к участнику.

Беседа, обсуждение.

*Упражнение «Рисунок гнева»*

Время: 6 минут.

Цель: познакомить с эмоцией злости, гнева, формировать навыки контроля и саморегуляции.

Материалы: альбомные листы, акварельные краски, кисточки, баночки с водой, салфетки.

Ход выполнения. Педагог просит детей вспомнить почему они обычно злятся, представить, что они сейчас в этом состоянии: «Ребята, представьте, что вы очень разозлились. На что похожа ваша злость? Какого она цвета, формы? Она большая или маленькая?». Затем педагог предлагает детям изобразить свой гнев. Педагог вместе с детьми рассматривает рисунки. Необходимо обратить внимание на цветовую передачу гнева, отметить схожесть и отличия в изображениях гнева детьми.

Обсуждение.

*Динамическая пауза. Релаксационное упражнение «Заводные игрушки»*

Время: 5 минут.

Цель: создать условия для положительного настроения, снять напряжение.

Описание упражнения: сейчас вы превратитесь в заводные игрушки. Вокруг себя повернись, в куклу Машу превратись. (Дети изображают куклу, пляшущего медвежонка, зайку, играющего на барабане, и веселого Петрушку). Заводная кукла сломалась. (Дети застыли в определенной позе). Почувствуйте напряжение. А сейчас покажите, как вы умеете расслабляться. Сначала уроните голову, потом правую руку, левую руку, затем - туловище. Вам очень жалко сломанную куклу, покажите, как вы огорчены. Мастер починил куклу. И вы очень рады. Покажите, как вы радуетесь.

*Упражнение «Избавление от гнева»*

Время: 6 минут.

Цель: формировать конструктивные способы выражения гнева.

Материалы: воздушный шар, мыльные пузыри, газеты, листы бумаги.

Ход выполнения. Педагог: «Как вы думаете, можно или нельзя гневаться, сердиться на других людей? На друзей? Почему?» *(ответы детей.)*

Педагог: «Я хочу открыть вам тайну: взрослые тоже злятся, но умеют это делать, не причиняя никому вреда. Сейчас мы научимся сердиться, никого при этом не обижать.

Я надую воздушный шарик и буду держать его так, чтобы он не сдувался. Представьте себе, что шарик – это ваше тело, а воздух внутри шарика – это ваш гнев. Как вы думаете, что случится с шариком, если его сейчас выпустить из рук? *(он улетит).* Давайте отпустим шарик и проследим за ним *(Шарик быстро перемещается из стороны в сторону.)*

Заметили, что шарик был совершенно неуправляемым? Так бывает и с сердитым человеком. Он может совершать поступки, не контролируя их. Может обидеть или даже ударить кого-нибудь.

Теперь надует еще раз шарик и попробуем выпускать из него воздух маленькими порциями. Что теперь происходит с шариком? *(он сдувается.)*

А что происходит с гневом внутри шарика? Можно им управлять? *(он выходит из него. И этим гневом можно управлять.)*

Если гнев еще остался внутри нас, можно выпустить его разными способами. Например, с помощью мыльных пузырей. Давайте попробуем! *(дети выдувают мыльные пузыри.)*

Еще гнев можно пропустить через стопы наших ног. Давайте встанем и сильно-сильно потопаем. Наши стопы сначала станут теплыми, потом горячими, потому что через них выходит гнев. Давайте потопаем. *(дети выполняют задание.)*

Представьте, что мы на что-то рассердились, берем газету и комкаем ее, а потом бросаем в коробочку и закрываем их там.

А сердитые слова можно произнести в трубу. Попробуйте сделать это. *(дети выполняют задание.)*

Вы почувствовали, как стало легко и весело! Мы с вами сердились, но никакого вреда никому не причинили».

Обсуждение в группе о способах избавления от злости, стабилизации своего эмоционального состояния. Дети делятся ощущениями, рассказывают, что именно помогло им преодолеть чувство злости или, может быть, у кого-либо есть свои способы преодоления гнева.

Рефлексия.

Время: 1 минута.

Ход выполнения: Педагог задает вопросы детям: «Понравилось ли вам? Что нового и интересного вы узнали?»

### **Занятие №10. «Я не боюсь! Учимся управлять своими страхами»**

**Цель:** развивать умение детей выражать чувство страха.

### *Упражнение «Страх – это...»*

Время: 3 минуты.

Цель: выявить страхи у детей, обучить методам избавления от страхов.

Ход выполнения. Педагог рассуждает на тему страха, об актуальности темы, т.к. люди независимо от возраста, чего-либо боятся. Педагог приводит собственный пример и предлагает детям вспомнить ситуации, когда они испытывали это чувство: «Расскажите о своем страхе. Начните свой рассказ словами «Страх – это...»». Дети делятся своими страхами, обсуждение в группе.

### *Упражнение «Неопределённые фигуры»*

Время: 5 минут.

Цель: снизить эмоциональное напряжение.

Ход выполнения. Педагог рисует на доске различные фигуры и предлагает детям не задумываясь называть с какими страшными существами у них ассоциируются фигуры. Затем педагог предлагает детям дорисовать фигуру так, чтобы она ассоциировалась у них со смешным/веселым/радостным существом.

Обсуждение.

### *Упражнение «Придумай весёлый конец»*

Время: 4 минуты.

Цель: способствовать преодолению негативных переживаний, тревожности.

Ход выполнения. Педагог читает ребятам начало детской страшной сказки. Необходимо придумать смешное продолжение и окончание.

Рассматриваемая проблема: страх темноты, ночные кошмары, общая боязливость.

В одном лесу жил Зайчишка Серое ухо, у которого было много-много друзей. Однажды его друг Ежик Маленькие ножки пригласил Зайчишку на свой день рождения. Зайчишка очень обрадовался приглашению. Он пошел на дальнюю поляну и набрал для Ежика целую корзину земляники, а потом отправился в гости.

Его путь лежал через лесную чащу. Светило солнышко, и Зайка весело и быстро добрался до домика Ежика. Ежик очень обрадовался зайчику. Потом к ежику пришли Белка Рыжий хвостик и Барсучонок – Мягонкий животик. Они все вместе танцевали и играли, а после пили чай с тортом и земляникой. Было очень весело, время бежало быстро, и вот уже начало темнеть – пора было гостям собираться домой, где их ждали родители. Друзья попрощались с ежиком и пошли по своим домам. И наш Зайчишка отправился в обратный путь. Сначала он шел быстро, пока тропинку было хорошо видно, но вскоре совсем стемнело, и Зайчику стало чуть-чуть страшно.

Он остановился и прислушался к темному и совсем неприветливому ночному лесу. Вдруг он услышал странный шорох. Зайчишка прижался к траве и задрожал. Потом подул ветер, и Зайка услышал страшный скрип и скрежет – он посмотрел направо и увидел что-то огромное и страшное: у него было много длинных и корявых рук, которыми оно размахивало и при этом издавало тот самый страшный скрежет...

Зайчонку стало совсем страшно, он подумал, что это Чудовище, что оно сейчас схватит его своими корявыми ручищами, а потом съест... Бедный Зайчишка накрыл лапками ушки и закрыл глазки, чтобы не видеть и не слышать страшного Чудовища., и стал дожидаться своей смерти.

Так прошло некоторое время и...

Пример: «...ничего не случилось. А затем Зайка сказал сам себе: «Неужели я так и буду лежать здесь и умирать от страха? А что будет с моей мамой, если я умру, ведь она не переживет этого?». Зайка собрался с силами, открыл глаза и смело посмотрел на Чудовище. И вдруг он заметил, что Чудовище совсем не Чудовище, а старый Дуб, с которым Зайка всегда здоровался, гуляя по утрам, а огромные руки – всего-навсего ветви, на которых днем поют птички. Скрипел же старый Дуб потому, что на ветру раскачивалась его старая растрескавшаяся макушка. Наш Зайка громко рассмеялся оттого, что испугался старого своего друга – доброго Дуба.

Зайка продолжил свой путь домой, он теперь знал, что ничего страшного в ночном лесу не может быть. И после этого случая Зайка Серое ухо никогда больше не боялся темного леса».

Вот такая случилась история с храбрым Зайчиком Серое ухо.

Обсуждение:

Чего боялся Зайчик?

Каким образом Зайчик увидел, что Чудовище – совсем не чудовище?

*Динамическая пауза «Маленькое приведение»*

Цель: научить в приемлемой форме выплеснуть, накопившийся у ребёнка гнев.

Время: 5 минут.

Описание игры: «Ребята! Сейчас мы с вами будем играть в маленькие добрые приведения. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У», если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые приведения и хотим только слегка пошутить». Затем педагог хлопает в ладоши. «Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми».

*Рисование «Волшебные зеркала»*

Цель: способствовать преодолению страхов, повысить уверенность в себе.

Время: 3 минуты.

Оборудование: листы А4, карандаши/фломастеры.

Ход выполнения. Психолог предлагает детям нарисовать себя в трёх зеркалах, но не простых, а волшебных: в первом – маленьким и испуганным; во втором – большим и весёлым; в третьем – не боящимся ничего и сильным.

Педагог вместе с детьми рассматривает рисунки. Обсуждение.

Рефлексия.

Время: 1 минута.

Ход выполнения: Педагог задает вопросы детям: «Понравилось ли вам? Что нового и интересного вы узнали?».

## **Поведенческий модуль**

### **Занятие №11. «Мои эмоции под контролем!»**

Цель: формировать навык саморегуляции.

*Упражнение «Радуга эмоций»*

Время: 3 минуты.

Цель: способствовать осознанию различий эмоциональных состояний и умению выражать эмоции.

Ход выполнения. Педагог: «Мы видим эмоции и различаем их цвет, поэтому для нас мир играет яркими красками. Каждый знает, какого цвета его радость, а какого – удивление, как выглядит грусть, а как – сомнение. А твои эмоции какого цвета? (ответы ребят) Создай свою радугу эмоций!» (педагогу необходимо объяснить, что разные эмоции необязательно представлять в виде радуги, можно изобразить несколькими мини-рисунками или общей картинкой). Ребята совместно с педагогом рассматривают рисунки. Обсуждение.

*Упражнение «Сказка»*

Время: 6 минут.

Цель: способствовать пониманию значимости эмоциональной жизни для человека.

Ход выполнения. Педагог предлагает детям прослушать сказку о том, как важно и необходимо каждому человеку чувствовать разные эмоции. Не только хорошие, но и

отрицательные эмоции могут быть полезны, могут помогать нам становиться лучше, открывать новые возможности.

Сказка «Замороженная страна».

Нина и Коля очень любили мороженое. Они могли есть пломбир, и рожки, и всякие другие сорта, главное, чтобы мороженого было побольше. Мама понимала, что мороженое иногда идет у них вместо супа или второго, поэтому иногда пугала их:

– Вот попадете в замороженную страну.

– Нет такой страны, – отвечали ребята.

– Англия есть, Франция есть. А замороженной – нету. Мы в сказки не верим.

Услышала эти слова злая волшебница:

– Как же это в меня не верят? Надо их наказать.

Заколдовала она пломбир в стаканчике, который дети только что в магазине купили, откусили они по кусочку и попали в замороженную страну. Нет, не из мороженого там жили люди и не из снега. Просто чувства их были заморожены. Они никогда не радовались, не злились, не грустили и не обижались. Нина с Колей сначала этого не поняли. Подошли они к детской площадке, а там никто не играет. Пустая она. Зачем играть, если это радости не приносит? А рядом с площадкой мальчик в кепке кошку мучает. К хвосту консервную банку привязывает. Кошка визжит. Но никто к ней на помощь не приходит. Никто не пожалеет. Ведь никто жалости не чувствует. Идут дальше дети. Видят, девочка сидит на лавочке листы из книжки вырывает, на землю бросает.

– Зачем ты это делаешь? – спросил Коля.

– А мне книги читать не интересно, – ответила она. – Мне ничего не интересно. Испугались Нина и Коля, что навсегда в этой стране останутся. Обрадовались, что их собственные чувства замёрзнуть не успели. Взялись за руки и выпрыгнули из этой страны. Как у них это получилось? Не знаю. Но точно уверена, что если очень сильно постараться, то всё получится. А вы, ребята, хотите в замороженную страну?

Вопросы для обсуждения:

1. Пугала ли мама Нину и Колю замороженной страной, или она знала, что эта страна существует?

2. Могли бы Нина и Коля остановить мальчика, который мучил кошку? Как?

3. Как незамороженные чувства Нины и Коли помогли им вернуться домой?

4. А ты умеешь прислушиваться к своим чувствам?

*Динамическая пауза «Мимические упражнения»*

Время: 5 минут.

Цель: развитие умения по мимике окружающих распознавать эмоции.

Описание упражнения: вы помните сказку «Три медведя»? Изобразите сердитого медведя. Покажите, как испугалась Машенька, увидев Мишутку. Как обрадовались возвращению Машеньки ее родители.

*Игра: «Какой я?»*

Время: 2 минуты.

Цель: познакомить с особенностями проявления эмоций в разных обстоятельствах.

Ход выполнения. Педагог просит детей раскрыть при помощи пантомимы темы категории «Какой Я?»: Какой я бываю дома? В гостях? С друзьями? Каким бы я хотел быть?

Обсуждение.

*Упражнение «У меня плохое настроение»*

Время: 3 минуты.

Цель: способствовать овладению приемам саморегуляции.

Ход выполнения. Педагог предлагает детям представить, что у них плохое настроение, а к ним пришли гости:

К вам уже пришли гости – как вы себя будете вести?

Вы попытаетесь поднять свое настроение? Почему? (чтобы не испортить настроение другим). Обсуждение.

Рефлексия.

Время: 1 минута.

Ход выполнения: Педагог задает вопросы детям: «Понравилось ли вам? Что нового и интересного вы узнали?».

### **Занятие №12. «Мы – вместе!»**

**Цель:** подвести итоги работы и завершить программу.

*Рисунок «Мои достижения»*

Время: 5 минут.

Цель: помочь оценить личные цели и достижения.

Ход выполнения. Педагог вспоминает чему научились ребята в ходе программы, и участники получают задание: «Представьте себе, что наши занятия уже закончились. Нарисуйте, пожалуйста, себя по окончании занятий».

По завершению работы устраивается просмотр рисунков, результаты обсуждаются.

*Упражнение «Удача»*

Время: 5 минут.

Цель: способствовать повышению самооценки, развивать позитивное мышление.

Оборудование: листы бумаги, карандаши/фломастеры.

Ход выполнения. Педагог спрашивает у участников, знакомо ли им слово «удача», группа совместно раскрывает это понятие, дети называют с чем ассоциируется у них «удача». Педагог просит детей нарисовать удачу (дети рисуют и показывают, как выглядит их удача). Педагог проговаривает детям, что отныне с ними за руку идет удача, которая им будет помогать и сопутствовать удачному настроению, все у них будет получаться и все самое заветное будет осуществляться. Педагог просит детей нарисовать себя рядом с удачей. В завершении дети совместно с педагогом рассматривают и анализируют рисунки.

*Динамическая пауза. Релаксация «Сильные - слабые»*

Время: 5 минут.

Цель: снизить психическое и физическое напряжение.

Описание упражнения: вы хорошо отдохнули, набрались сил. Покажите, какими вы стали сильными. Почувствуйте напряжение. Ваши руки такие, как у деревянного Буратино. А сейчас расслабьтесь, руки слабые, как у резиновой куклы. Напряжение ушло, и все тело расслаблено.

*Упражнение «Пожелание»*

Время: 3 минуты.

Цель: воспитывать интерес к партнеру по общению.

Ход выполнения. Педагог дает краткую характеристику каждому ребенку, подчеркивая положительные стороны каждого, новые умения и знания, успехи, которых достигли ребята в ходе реализации программы. Педагог просит детей высказать друг другу пожелания, передавая мяч по кругу. Например: «желаю тебе хорошего настроения», «всегда будь таким же смелым (добрым, красивым, как сейчас и т.п.).

Рефлексия.

Время: 2 минуты.

Ход выполнения: Педагог задает вопросы детям: «Понравилось ли вам? Что нового и интересного вы узнали?».

## Занятия для детей в возрасте от 7 до 10 лет

### Когнитивный модуль

#### Занятие №1. «Я и моё имя!»

**Цель:** познакомить участников, установить контакт, содействовать развитию положительного образа «Я».

##### *Игра-разминка «Снежный ком»*

Время: 3 минуты.

**Цель:** развивать навык зрительной памяти, снизить эмоциональное напряжение.

**Ход выполнения.** Знакомство. Педагог приветствует участников и называет свое имя. Для того, чтобы установить контакт между участниками, познакомиться друг с другом, педагог предлагает сыграть в «снежный ком», то есть каждый последующий участник повторяет имена предыдущих и добавляет свое имя. Упражнение заканчивается, когда педагог назовет по именам всю группу. **Обсуждение:** Вы любите знакомиться с новыми людьми? У вас много друзей? Сложно ли было вам собрать «снежный ком» из имен?

##### *Упражнение «Комплименты»*

Время: 3 минуты.

**Цель:** развивать навыки эмпатии, способствовать умению делать комплименты и оказывать поддержку другим.

**Ход выполнения.** Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он дарит комплимент своему соседу, упражнение проводится по кругу.

**Обсуждение:** какие ощущения возникали во время этого упражнения?

##### *Упражнение «Опиши друга»*

Время: 5 минут.

**Цель:** развивать внимательность, повысить доверительность в группе.

**Ход выполнения.** Упражнение выполняется в парах (одновременно всеми участниками). Дети стоят спиной друг к другу и по очереди описывают причёску, одежду и лицо своего партнера. Потом описание сравнивается с оригиналом и делается вывод о том, насколько ребенок был точен. **Обсуждение** в группе.

##### *Динамическая пауза «Морские волны»*

Время: 5 минут.

**Цель:** снизить мышечное напряжение, переключить внимание детей с одной деятельности на другую.

**Описание игры:** учитель дает сигнал «Штиль», и все дети в классе замирают. Затем звучит команда «Волны» – и школьники по очереди встают. Сначала с мест поднимаются ученики с первых парт, через две-три секунды – со вторых и так далее. Как только встают последние, дети хлопают в ладоши и начинают в обратном порядке линиями парт возвращаться на места.

Учитель в игру может добавить сигнал «Шторм». Тогда ученикам не нужно держать интервал – они одновременно встают с мест и хлопают. Завершить игру лучше командой «Штиль».

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

Время: 10 минут.

**Цель:** познакомить с понятием агрессия, её видами, проявлениями.

**Материалы:** листы бумаги, простые карандаши.

Ход выполнения. При проведении диагностики ребенку выдается лист бумаги стандартного размера и простой карандаш. Педагог: «На листе белой бумаги нарисуй кактус – такой, какой ты себе представляешь».

Интерпретация:

В рисунке могут проявиться следующие качества ребенка:

Агрессия – наличие сильно торчащих иголок. Длинные, близко расположенные друг от друга иглы, показывающие 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.

Рассмотрение и обсуждение рисунков в группе, педагог рассказывает детям о том, что их «кактусы» представляют их эмоциональное состояние или их способы защиты.

Рефлексия.

Время: 4 минуты.

Ход выполнения: Педагог задает вопросы детям: «Понравилось ли вам? Что нового и интересного вы узнали?»

## Занятие №2. «Я – сам! Какой я?»

**Цель:** повысить уровень самопринятия и интереса к себе.

*Проективный рисуночный тест «Автопортрет»*

Время: 7 минут.

Цель: диагностировать: самооценка, актуальное состояние, тревожность, страх и др.

Материалы: листы бумаги, цветные карандаши/фломастеры.

Ход выполнения. Педагог предлагает ребятам нарисовать свой автопортрет, постараться передать индивидуальные черты своей личности. Затем каждый участник представляет свой автопортрет группе, рассказывает о своих увлечениях, эмоциях. Обсуждение в группе.

*Динамическая пауза «Клеевой дождик»*

Время: 5 минут.

Цель: повысить эмоциональную активность.

Ход выполнения. Педагог объясняет детям правила: 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 мосту, обогнуть большие валуны, проползти под столом и т.д. В ходе игры педагог озвучивает импровизированные препятствия.

*Упражнение «Лесенка»*

Время: 4 минуты.

Цель: продиагностировать восприятие себя и других в социуме, развивать чувство «Я – ок», «Другие – ок».

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

Ход выполнения.

Педагог: «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. На других ступенях ты можешь изобразить родных и близких людей, друзей». Дети заполняют лесенку. Затем каждый участник рассказывает кого и на какие ступени он поставил, почему принял такое решение. Обсуждение в группе: какие сложности возникли при выполнении задания?

*Упражнение «Я – хороший, Я – плохой»*

Время: 10 минут.

Цель: развивать рефлекссию и самоанализ.

Ход выполнения. Участникам предлагается нарисовать рисунок, на котором должны быть нарисованы как их хорошие, так и плохие качества. Для этого можно лист разделить пополам и предложить изобразить выражение лица, цветовосприятие 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? Участники выполняют задание и затем представляют свои рисунки группе. Обсуждение.

Рефлексия.

Время: 4 минуты.

Ход выполнения: Педагог задает вопросы детям: «Понравилось ли вам? Что нового и интересного вы узнали?»

### **Занятие №3. «Я и другие»**

**Цель:** развивать коммуникативные навыки и умение понимать эмоциональное состояние другого человека.

*Игра «Давайте поздороваемся»*

Время: 4 минуты.

Цель: способствовать преодолению застенчивости, нерешительности.

Ход выполнения. 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. Педагог обращает внимание ребят на то, как изменилось их настроение в ходе выполнения упражнения, как ребята зарядили друг друга положительной энергией. Обсуждение: что вам понравилось, какое приветствие особенно запомнилось?

*Игра «Дружба начинается с улыбки»*

Время: 4 минуты.

Цель: развивать коммуникативные способности.

Ход выполнения. Участники берутся за руки, смотрят соседу в глаза и, молча, дарят ему самую добрую, какая есть, улыбку и называют несколько качеств, которые ему нравятся в соседе: «Мне нравится, что ты...».

Обсуждение: трудно ли было выполнить упражнение? Вы почувствовали себя увереннее? Вам понравилось дарить друг другу положительные эмоции?

*Динамическая пауза «Человек к человеку»*

Время: 5 минут.

Цель: развивать двигательную активность и саморегуляцию.

Описание игры: стоящие в кругу дети делятся на пары и начинается игра: ладошка к ладошке, локоть к локтю, плечо к плечу, спина к спине, щека к щеке, лоб ко лбу, колено к колену, носок к носку, пальчик к пальчику, ладошка к ладошке.

*Упражнение «Портрет самого лучшего друга»*

Время: 10 минут.

Цель: развивать анализ и самоанализ.

Ход выполнения. Педагог просит участников нарисовать портрет своего самого лучшего друга. Затем проводится беседа:

Кого ты считаешь своим самым хорошим, самым лучшим другом?

Какими качествами он обладает?

Хотите ли вы, чтобы вас считали хорошим другом?

Что для этого надо делать, как себя вести?

В ходе общего обсуждения формулируются правила общения.

Например:

Помогай друзьям.

Делись с ними, учись играть и заниматься вместе.

Останови друга, если он делает что-то плохое. Скажи ему, если он в чем-то не прав.

Если поступил плохо, не бойся признаться в этом, извинись.

Принимай помощь от 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*

Время: 4 минуты.

Цель: способствовать пониманию роли тех или иных различных позиций в общении.

Ход выполнения. 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 этом 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 педагог спрашивает у детей о впечатлении, настроении, возникшем в процессе общения. Как больше понравилось общаться? Почему?

Рефлексия.

Время: 3 минуты.

Ход выполнения: Педагог задает вопросы детям: «Понравилось ли вам? Что нового и интересного вы узнали?»

**Занятие №4. «Что такое дружба?!»**

**Цель:** развитие умения сотрудничать, формирование доброжелательных отношений.

*Игра «Клубочек»*

Время: 5 минут.

Цель: установить контакт, способствовать дружеским взаимоотношениям в коллективе.

Материалы: моток ниток.

Ход выполнения. 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 педагогу. Все видят нити, связывающие участников игры в одно целое, определяют, на что похожа фигура, многое узнают друг о друге.

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.

#### *Динамическая пауза «Слипшиеся макароны»*

Время: 5 минут.

Цель: повысить уровень доверия между детьми.

Ход выполнения. Дети разбиваются на пары, встают плечом к плечу, обнимают друг друга одной рукой за пояс, ногу ставят рядом. Теперь они слипшиеся макароны. Педагог предлагает детям походить по помещению, присесть, что-то сделать, повернуться, лечь, встать, порисовать. После завершения упражнения педагог совместно с участниками обсуждает: что вызвало у вас трудности во время выполнения упражнения? Как вы научились договариваться друг с другом? Трудно было установить контакт с напарником? Как вы можете оценить свою парную работу?

#### *Игра «Найди друга»*

Время: 5 минут.

Цель: повысить уверенность детей, снизить чувство одиночества, тревоги.

Материалы: шарф/платок.

Ход выполнения. Педагог просит участников встать в шеренгу. Дети разбиваются по парам, каждый участник запоминает своего напарника. Одному из напарников завязывают глаза и предлагают найти друга. В то время, пока участнику завязывают глаза, остальные участники, стоящие в шеренге, меняются местами. Узнать друга можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Затем, когда друг найден, игроки меняются ролями. В завершении упражнения проводится совместное обсуждение участниками своих чувств, эмоций, которые они испытывали, когда искали друга с завязанными глазами, как именно они поняли и нашли своего друга?

#### *Упражнение «Ролевое проигрывание ситуаций»*

Время: 12 минут.

Цель: развивать эмпатию и конструктивные способы контакта в неприятных ситуациях.

Ход выполнения. Детям задаются игровые ситуации, которые они инсценируют. Упражнение выполняется коллективно (из группы выбираются участники, разыгрывающие ситуацию, и наблюдатели). Задача участников-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.

Обсуждение.

Рефлексия.

Время: 3 минуты.

Ход выполнения: Педагог задает вопросы детям: «Понравилось ли вам? Что нового и интересного вы узнали?»

## Эмоционально-мотивационный модуль

### Занятие №5. «Я и моё настроение»

**Цель:** развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека и выражать собственные с помощью мимики, позы, жестов, походки.

#### *Упражнение «Моё настроение»*

Время: 3 минуты.

Цель: развивать понимание собственного эмоционального состояния и состояния других, ассоциативное мышление.

Ход выполнения. Педагог предлагает детям рассказать остальным о своем настроении: его можно сравнить с каким-нибудь цветом, животным, состоянием, можно показать его в движениях. Обсуждение в группе.

#### *Упражнение «Пальчики-мордашки»*

Время: 7 минут.

Цель: создание положительного настроения и снятие напряжения.

Материалы: листы бумаги, цветные карандаши/фломастеры.

Ход выполнения. Педагог предлагает обвести ладонь на листе бумаги и представить, что каждый пальчик – это день недели. Необходимо представить какое у тебя настроение в каждый день недели и нарисовать «лицо-настроение» каждому дню. Представление рисунков-настроений, сравнение настроений ребят в какие дни недели у большинства участников одинаковое настроение, почему? Обсуждение.

#### *Динамическая пауза «Необычные движения»*

Время: 5 минут.

Цель: развивать фантазию, повысить настроение, убрать зажимы.

Описание игры: педагог просит учеников показать необычные движения. Например, как ходят цапли (на цыпочках) или медведи (вразвалку, косолапят), как маршируют солдаты, как туристы поднимаются в гору, как циркачи двигаются по тонкому канату, как плывет корабль в шторм или в штиль и так далее. Школьники имитируют заданные движения по 30 секунд каждое.

#### *Коллективная работа «Наше настроение»*

Время: 12 минут.

Цель: развивать коммуникативные навыки, повысить эмоциональную близость.

Материалы: лист ватмана, краски, кисточки.

Ход выполнения. Педагог предлагает детям создать цветопись настроения группы. На общем листе ватмана с помощью красок каждый ребенок рисует свое настроение в виде полоски или облачка, или просто в виде пятна. Работа в группе. После завершения рисунков каждый участник описывает свое настроение, объясняет как оно связано с его рисунком. Обсуждение в группе.

#### Рефлексия

Время: 3 минуты.

Ход выполнения: Педагог задает вопросы детям: «Понравилось ли вам? Что нового и интересного вы узнали?»

### Занятие №6. «Что такое эмоции?»

**Цель:** развивать умение выражать свои эмоции.

### *Упражнение «Маски»*

Время: 5 минут.

Цель: развивать умение различать и проявлять эмоции мимикой.

Материалы: жребии с названиями разных эмоций (горе, радость, боль, страх, удивление), коробка (для проведения жеребьевки).

Ход выполнения. Педагог предлагает участникам вытянуть жребий – эмоцию. Никому, не показывая какая эмоция выпала, каждый участник по очереди изображает эмоцию при помощи мимики. Остальные участники должны определить, какую эмоцию изображал участник.

Обсуждение.

### *Ролевое проигрывание ситуации «Волшебные средства»*

Время: 7 минут.

Цель: развивать эмпатию.

Ход выполнения. Педагог предлагает участникам, воспользовавшись «волшебными» средствами понимания, помочь разрешить разные ситуации.

Ситуации:

ребенок плачет, 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 сделать ей аппликацию.

Необходимо подобрать столько ситуаций, чтобы каждый ребенок смог выполнить задание. В ходе упражнения педагог совместно с участниками разбирают каждую ситуацию: «что необходимо сказать/сделать, чтобы...?», «что вы будете делать в данной ситуации? Пройдете мимо? или попытаетесь помочь?» «А вам помогают друзья/сверстники/родные?», «какие случаи из своей жизни вы можете рассказать?».

### *Динамическая пауза «Наше общее состояние»*

Время: 5 минут.

Цель: поднять эмоциональный заряд.

Описание игры: давайте почувствуем наше общее состояние. Прислушайтесь! Послушайте тишину. А теперь нам всем очень весело (все смеются). А теперь грустно (холодно, жарко)! А теперь все дружно крикнем: «Ура!». Результат – эмоциональный подъем.

### *Упражнение «Я и мой мир»*

Время: 10 минут.

Цель: развивать самосознание, умение и навык самоанализа.

Ход выполнения. Педагог: «Возьмите лист бумаги. Нарисуйте все, что вас окружает в жизни, с кем и с чем вам приходится общаться, взаимодействовать. Рисуйте, оставляя середину листа пустой. Нарисовали? Теперь в центре нарисуйте себя».

Обсуждение. Расскажи что-нибудь о своем рисунке. Нравится ли тебе твой рисунок, нравится ли тебе твой портрет? Что из нарисованного для тебя наиболее важно, а что наименее? Есть ли граница, отделяющая тебя от окружающего мира?

Рефлексия.

Время: 3 минуты.

Ход выполнения: Педагог задает вопросы детям: «Понравилось ли вам? Что нового и интересного вы узнали?»

## **Занятие №7. «Радость»**

**Цель:** развивать понимание и проживание эмоционального состояния «радость».

### *Упражнение «Школа улыбок»*

Время: 5 минут.

Цель: развивать эмпатию, навык культурного общения.

Ход выполнения. Педагог предлагает детям обсудить: когда люди улыбаются? какие бывают улыбки? Попробуйте их показать. Дети пробуют улыбнуться сдержанно, хитро, искренне... Затем педагог предлагает участникам нарисовать улыбающегося человека.

Обсуждение рисунков в группе. «Улыбающийся человек, какой он?», «Какие у вас возникают чувства, когда вы видите улыбающихся людей? «Вам нравится быть в хорошем настроении, улыбаться и радоваться?», «А радовать других людей?».

### *Этюд «Кто как радуется?!»*

Время: 5 минут.

Цель: развивать способность понимать, осознавать свои и чужие эмоции, преодолевать «тяжелые» эмоции.

Ход выполнения. 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 развлекательные места.

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

### *Динамическая пауза «Ручеек радости»*

Время: 5 минут.

Цель: сплотить коллектив и создать благоприятный эмоциональный климат.

Ход выполнения. 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.

Обсуждение. «Что вы чувствовали во время упражнения?», «Как вы чувствуете себя сейчас?»

### *Проектная работа «Я дарю тебе радость»*

Время: 12 минут.

Цель: установить положительные психоэмоциональные отношения в группе.

Материалы: листы бумаги, цветные карандаши/фломастеры.

Ход выполнения. Педагог разбирает совместно с участниками понятие радость, предлагает вместе ответить на вопросы «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.

Далее дети отвечают на вопросы: «Что ты делаешь, когда тебе весело? Расскажи самый смешной (веселый) случай, который произошел с тобой». Педагог просит изобразить самую интересную историю из жизни детей. Совместно с детьми проводится обсуждение, выбор самого оригинального рисунка.

Рефлексия.

Время: 3 минуты.

Ход выполнения: Педагог задает вопросы детям: «Понравилось ли вам? Что нового и интересного вы узнали?»

## Занятие №8. «Грусть (печаль)»

**Цель:** развивать понимание и проживание эмоционального состояния «грусть-радость».

### *Упражнение «История про Обидок и Грустинок»*

Время: 7 минут.

Цель: создать условия положительных эмоций, снизить интенсивность переживаемой печали и психомышечного напряжения.

Материалы: листы бумаги, цветные карандаши/фломастеры.

Ход выполнения. Педагог беседует с детьми на тему грусти, почему детям бывает грустно. 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 детям, задает наводящие вопросы: какого она цвета? Какой формы? На что или кого похожа и т.д.). После ответов детей педагог продолжает.

Ладошки у Обидки были липкими, поэтому она могла приклеиться к прохожим. Грустинка выглядела ... Как? (педагог обращается к детям, также задает наводящие вопросы). После ответов детей педагог продолжает.

На лапках у Грустинки были присоски, с помощью которых она цеплялась за всё, что попадалось на пути. Ребята, когда Вам бывает грустно и обидно, значит к Вам прилипли обидка и грустинка».

После этого педагог предлагает каждому ребенку нарисовать как они видят обидку и грустинку. После завершения работы дети показывают свои рисунки, совместно с педагогом рассуждают почему они изобразили грусть и обиду в таком виде, вспоминали ли они ситуации, когда им было обидно и грустно во время рисования? Если да, то какие? Что нужно сделать, чтобы «снять» с себя обидку и грустинку?

### *Упражнение «Чудо-ладошки»*

Время: 5 минут.

Цель: снять напряжение, закрепить представления об эмоциях «радость-грусть».

Ход выполнения. 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 участники могли узнать, какая ладошка веселая, а какая грустная, педагог предлагает на отпечатках ладошек нарисовать личико, – глаза, брови и рот. Затем необходимо проанализировать вместе с участниками их рисунки, чем они отличаются? Необходимо акцентировать внимание детей на том, как изогнут рот, куда направлены кончики бровей. Если ребенок испытывает затруднения, взрослый оказывает помощь.

### *Динамическая пауза «Покажи мимикой»*

Время: 5 минут.

Цель: развивать способность распознавать эмоции через мимику и пантомимику.

Ход выполнения. «Покажи мимикой»:

свое сегодняшнее настроение;

какое настроение было чаще за прошедшую неделю;

какой ты, когда тебе грустно?

Обсуждение. Педагог спрашивает участников кто пробовал справляться со своим настроением (расскажите), вспомним все положительные мысли, которые помогают улучшить настроение.

### *Упражнение «Работа с раскрасками»*

Время: 10 минут.

Цель: формировать умение различать «тонкие» эмоции.

Материал: Изображения животных в грустном и веселом виде, цветные карандаши.

Ход выполнения: раздать детям по два рисунка с изображением животного в грустном и веселом настроении. Предложить раскрасить оба рисунка цветными карандашами. Рассмотреть все рисунки. Каким цветом закрашена картинка грустного настроения, а веселого, и почему?

Обсуждение. Почему вы использовали те или иные цвета? Как вы думаете, какое настроение передает тот или иной цвет? (когда нам плохо, то все вокруг кажется мрачным, темным, неприятным; когда хорошо, то все словно оживает, изменяется).

Рефлексия.

Время: 3 минуты.

Ход выполнения: Педагог задает вопросы детям: «Понравилось ли вам? Что нового и интересного вы узнали?»

### **Занятие №9. «Гнев. Почему я злюсь?»**

**Цель:** развивать рефлексия, формировать доверие к окружающим.

*Упражнение «Два барашка»*

Время: 5 минут.

Цель: снизить уровень агрессии, развивать навык возможность выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение

Ход выполнения. Педагог проводит с участниками беседу о том, что такое злость, гнев. Просит вспомнить ребят ситуации, когда они сильно злились, почему так произошло и чем это закончилось? Как они преодолели свой гнев? Затем педагог предлагает ребятам сыграть игру, которая поможет выплеснуть отрицательные эмоции. 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 изображать барашек, что поможет разрядке эмоционального напряжения.

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

*Игра «Смешинки и злючки»*

Время: 5 минут.

Цель: развивать умение распознавать эмоциональные состояния.

Материал: портреты с веселым и злым лицом.

Ход выполнения. 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, рот». Дети внимательно рассматривают. «А теперь давайте постараемся изобразить сначала весёлое, затем сердитое выражение лица». Дети изображают с помощью мимики различное настроение и сравнивают с портретами.

Совместно с педагогом рассуждают, как менялись лица участников во время упражнения, что им понравилось больше: быть веселыми или угрюмыми и злыми? Почему?

*Динамическая пауза «Лимон»*

Время: 5 минут.

Цель: способствовать развитию навыков управления состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Описание упражнения: сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь

расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

*Упражнение «Азбука настроения».*

Время: 5 минут.

Цель: развивать умение понимать свои чувства и чувства других.

Материалы: карточки с изображенными рассерженными животными и людьми.

Ход выполнения. детям раздаются карточки, на которых изображены рассерженные животные и люди. Надо сочинить рассказ о том, что могло рассердить животное или человека. Участники делятся своими историями в группе. Обсуждение.

*Упражнение «Мой гнев в картинке»*

Время: 7 минут.

Цель: развивать умение работать с эмоцией злости, гнева, формировать навыки контроля и саморегуляции.

Материалы: альбомные листы, акварельные краски, кисточки.

Ход выполнения. Педагог просит детей вспомнить почему они обычно злятся, представить, что они сейчас в этом состоянии: «Ребята, представьте, что вы очень разозлились. На что похожа ваша злость? Какого она цвета, формы? Она большая или маленькая?». Затем педагог предлагает детям изобразить свой гнев. Педагог вместе с детьми рассматривает рисунки. Необходимо обратить внимание на цветовую передачу гнева, отметить схожесть и отличия в изображениях гнева детьми. Обсуждение.

Рефлексия.

Время: 3 минуты.

Ход выполнения: Педагог задает вопросы детям: «Понравилось ли вам? Что нового и интересного вы узнали?»

### **Занятие №10. «Я не хочу бояться! (Коррекция страхов)»**

**Цель:** способствовать осознанию страха, как нормального чувства.

*Упражнение «Воспитай свой страх»*

Время: 7 минут.

Цель: корректировать эмоцию «страх».

Материалы: альбомные листы, акварельные краски, кисточки.

Ход выполнения. Перед выполнением задания педагог проводит с участниками беседу «Чего ты боишься? Когда тебе бывает страшно?». После этого участникам предлагается нарисовать свой страх. Когда рисунки готовы, педагог предлагает детям перевоспитать страшилку. Для этого педагог предлагает детям сделать вой страх добрым/веселым/радостным. Затем участники показывают группе свой «нестрашный» страх.

Обсуждение. «С чем у тебя ассоциируется изображенный страх?», «ты представлял, как твой страх уходил, когда ты делал из него веселого страшилку?».

*Упражнение «Придумываем страшилку»*

Время: 5 минут.

Цель: развивать навык преодоления страха, трансформации страхов в положительные эмоции, умение видеть положительное.

Ход выполнения. Педагог предлагает детям зачитать фрагмент страшной истории, а каждый из ребят должен будет продолжить рассказ так, чтобы история из страшной стала веселой и даже смешной. Педагог зачитывает фрагмент. Например: «Была ужасная ночь ... На прогулку вышла большая собака... Она хотела кого-то укусить...» и т.д. Дети по очереди придумывают продолжение истории.

Обсуждение. «Как удалось справиться со страхом?», «Можно ли сказать, что страх – это боязнь неизвестности?», «Как справиться с неизвестностью?».

*Динамическая пауза «Раздувайся, пузырь»*

Время: 5 минут.

Цель: развивать чувства сплоченности, развивать внимание.

Описание игры: дети стоят в кругу очень тесно – это «сдутый пузырь». Потом они его надувают: дуют в кулачки, поставленные один на другой, как в дудочку. После каждого выдоха делают шаг назад – «пузырь» увеличивается, сделав несколько выдохов, все берутся за руки и идут по кругу, приговаривая: Раздувайся, пузырь, раздувайся большой, Оставайся такой, да не лопайся! Получается большой круг. Затем педагог (или кто-то из детей, выбранный ведущим) говорит: «Хлоп!» – «пузырь» лопается, все сбегается к центру («пузырь» сдулся) или разбегаются по комнате (разлетелись пузырьки). Комментарий: взрослому необходимо внимательно следить за тем, чтобы дети правильно выполняли игровые действия. В частности, на каждый вдох делали один шаг.

*Упражнение с моделированием ситуации «А что тогда?»*

Время: 5 минут.

Цель: создать условия для снижения тревожных состояний.

Ход выполнения. Педагог предлагает участникам рассмотреть, какие разные реакции у людей могут быть на ситуации, в которых мы чувствуем страх. Педагог озвучивает ситуации, а участники должны сказать, что будут делать, если вдруг окажутся в такой ситуации.

- Если встретилась собака, что тогда?
- Если в комнате темно, что тогда? И т.п.

Обсуждение: дети предлагают свои варианты решения ситуации.

*Упражнение «Радуга силы»*

Время: 5 минут.

Цель: обучить участников умению осознавать свое эмоциональное состояние.

Материалы: бумага, карандаши, пластилин.

Ход выполнения. Педагог предлагает участникам на листе бумаги нарисовать радугу, из кусков пластилина отделять небольшие кусочки и заполнять ими каждую полосу радуги, повторяя вслух: «Я смелый», «Я сильный». «Я смогу» и т.д.

Обсуждение: участники рассказывают о своих чувствах.

Рефлексия.

Время: 3 минуты.

Ход выполнения: Педагог задает вопросы детям: «Понравилось ли вам? Что нового и интересного вы узнали?»

## Поведенческий модуль

### Занятие №11. «Эмоции и я. Учусь управлять собой»

**Цель:** обогатить социальный опыт положительными эмоциональными контактами.

*Игра «Тренируем эмоции»*

Время: 5 минут.

Цель: учить выявлять и обозначать словами различные чувства, выражать чувства невербальным языком – мимикой и пантомимикой.

Ход выполнения. 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 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.

Обсуждение. Педагог предлагает вспомнить все положительные мысли, которые помогают улучшить настроение.

*Упражнение «Уверенный – неуверенный – грубый»*

Время: 10 минут.

Цель: обучить вербальным и невербальным формам выражения уверенного поведения, отличить их от грубого.

Материалы: распечатанные изображения «Уверенного», «Неуверенного», «Грубого» людей.

Ход выполнения. Педагог представляет участникам трех персонажей (заранее распечатанные изображения «Уверенного», «Неуверенного», «Грубого» людей). От имени этих персонажей участникам предлагается продемонстрировать поведение в нескольких ситуациях:

1. Тебя вызывают к доске, а ты не выучил урок, тогда ты учителю и говоришь...
2. Ты играешь в увлекательную компьютерную игру, а родители хотят, чтобы ты сидел за уроки, тогда ты им говоришь...
3. Твой приятель не вернул вовремя твою вещь, которая тебе очень нужна, и вот ты ему говоришь...

Сравнительная таблица

Признаки	Неуверенный человек	Грубый человек	Уверенный человек
Взгляд	Отводит глаза, избегает прямого взгляда	Взгляд вызывающий, иногда или свысока	Взгляд прямой, заинтересованный
Поза	Плечи опущены, старается занимать меньше места, сидит на краю стула	Плечи развернуты, локти оттопырены, колени раздвинуты, занимает много места	Поза естественная. Соответствующая обстановка.
Жесты	Жести мелкие, суетливые или замедленные, как бы незавершенные, может перебирать пальцами	Жесты резкие, размашистые, как бы преувеличенные. В тесной комнате может что-то разбить или пролить	Спокойные, плавные, нет лишних неоправданных движений
Голос	Тихий, интонации «детские»	Нарочито громкий, интонации грубые	доброжелательные
Особенности речи	Просит, заискивает, старается разжалобить	Угрожает, дерзит, оскорбляет	Высказывает серьезные аргументы, приводит факты

Обсуждение. Задача педагога – основываясь на реакции разных персонажей подвести участников к пониманию преимуществ уверенного поведения.

*Динамическая пауза «Волшебные мешочки»*

Время: 5 минут.

Цель: снизить эмоциональное напряжение.

Ход выполнения. Педагог предлагает участникам сложить в первый волшебный мешочек все отрицательные эмоции: злость, гнев, обиду и пр. В мешочек можно даже покричать. После того, как участники выговорились, мешочек завязывается и прячется. Затем участникам предлагается второй мешочек, из которого они могут взять те положительные эмоции, которые хотят: радость, веселье, доброту и пр. Каждый участник «выбирает положительные эмоции и озвучивает их».

Обсуждение. «Что вы чувствовали, когда закрывали отрицательные эмоции в мешочек?», «как вы можете описать свое состояние сейчас?», «улучшилось оно или наоборот?».

*Упражнение «Моя лесенка успехов»*

Время: 7 минут.

Цель: формировать мотивацию достижения успехов.

Материалы: листы бумаги А4, карандаши.

Ход выполнения.

Педагог: «Ребята, вы уже многому научились, многое умеете делать и этим можно гордиться. Но человеку всегда хочется достичь большего, всегда есть то, что мы хотели бы научиться делать. Но чтобы научиться чему-то трудному, например, быстро и выразительно читать, надо пройти ряд этапов, как бы «подняться по лесенке»: вначале выучить буквы – первая ступенька, потом научиться складывать слоги – вторая ступенька, третья ступенька – читать по слогам, четвертая – читать целыми словами, пятая – читать не только целыми словами, но и выразительно.

В разных делах может быть разное количество ступенек. Чтобы на них подняться, надо трудиться, прилагать усилия. Когда мы поднимаемся на следующую ступеньку, уже можно радоваться и гордиться своим достижением, ведь мы идем вперед, к своей цели. Теперь я предлагаю вам вспомнить, чему вы хотите научиться в ближайшее время? Какие ступеньки для этого надо пройти?».

Педагог просит участников нарисовать рисунок с такой лесенкой. На самой верхней ступеньке – то, что хочется научиться делать, а на нижних – одной, двух или трех – что нужно для этого сделать. Рисование лесенки достижений каждым ребенком. Педагог помогает каждому осознать ступеньки. Их должно быть хотя бы две. В завершении работы участникам предлагается рассказать, чему он хочет научиться в ближайшее время и что для этого нужно сделать, какие ступеньки пройти. Можно задать вопрос, сколько времени понадобится на каждую ступеньку и достижение конечной цели. Педагог выражает одобрение цели каждого ребенка и побуждает других детей к такому одобрению.

Рефлексия.

Время: 3 минуты.

Ход выполнения: Педагог задает вопросы детям: «Понравилось ли вам? Что нового и интересного вы узнали?»

## **Занятие №12. «Чему мы научились»**

**Цель:** подвести итоги работы, помочь проанализировать участникам себя и своего эмоционального состояния в начале реализации программы и сейчас.

*Упражнение «Где живут мои чувства?»*

Время: 7 минут.

Цель: развивать способность распознавать и выражать различные эмоции.

Материалы: распечатанный силуэт человеческой фигуры (на каждого участника), цветные карандаши.

Ход выполнения. Педагог: «Все наши чувства живут внутри нас. В нас живут чувства: Радость, Грусть, Интерес, Страх, Злость, Любовь.

Каждое чувство живет в своем доме. Перед вами силуэт человеческой фигуры. Мы попробуем сейчас, определить, в каком именно месте живут ваши чувства.

Представьте себе, что вы сейчас очень злитесь на кого-нибудь или что-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать свою злость. Почувствуйте, где находится ваша злость в вашем теле? Как вы ее ощущаете? Может, она похожа на огонь в животе? Или у вас чешутся кулаки? Заштрихуйте красным карандашом место, где вы почувствовали злость.

Представьте, что вы, чего-то испугались. Что вас может напугать? Представили? Где находится ваш страх? Заштрихуйте это место черным карандашом. А теперь, вспомните от чего вы грустите? Где находится ваша грусть?

Возьмите синий карандаш и закрасьте это место.

Представьте, что вы сейчас чему-то сильно радуетесь, вам легко, весело.

Где живет ваша радость? Заштрихуйте это место желтым карандашом.

Вспомните тех, кого вы любите? Что вы чувствуете при этом?

Где вы почувствовали любовь, в каком месте она у вас живет?

Возьмите зеленый карандаш и заштрихуйте это место.

Посмотрим, что у нас получилось.

Обсуждение: все фигурки разные. Почему?

### *Упражнение «Конкурс хвастунов»*

Время: 5 минут.

Цель: повысить социальную активность детей.

Ход выполнения. Педагог: «Мы проведем конкурс хвастунов. Выигрывает тот, кто лучше похвастается. Хвастаться мы будем не собой, а своим соседом. Ведь это так приятно – иметь самого лучшего соседа! Посмотрите внимательно на своего друга, подумайте, какой он, что в нем хорошего, что он умеет».

Участники называют преимущества своего соседа и хвастаются его достоинствами. Неважен масштаб этих достоинств – это могут быть и громкий голос, и аккуратная прическа и т.д. В завершении упражнения участники делают вывод, что победила дружба.

### *Динамическая пауза «Импульс»*

Время: 5 минут.

Цель: развивать способности к сосредоточению и чувства ответственности.

Описание игры: играющие образуют круг и держатся за руки, первый передает «импульс» - рукопожатие - в одну сторону. Засекается время, за которое «импульс» к нему возвратится. Надо увеличить темп.

### *Упражнение «Рисунок»*

Время: 10 минут.

Цель: сохранить позитивную динамику и потенциал группы.

Материалы: листы бумаги, цветные карандаши/фломастеры.

Ход выполнения. Каждый участник подписывает свой лист бумаги и оставляет на своём стуле. Другие участники красками или карандашами в любой абстрактной форме оставляют ему свои пожелания, позитивные эмоции, настроение и т.д. В результате у каждого участника тренинга остается «эмоционально-заряженная» картина в память о тренинге.

Обсуждение: вспомним все положительные мысли, которые помогают улучшить настроение.

Рефлексия.

Время: 3 минуты.

Ход выполнения: Педагог задает вопросы детям: «Понравилось ли вам? Что нового и интересного вы узнали?»

## Занятия для детей в возрасте от 11 до 15 лет

### Когнитивный модуль

#### Занятие №1. «Знакомство»

**Цель:** формировать доверие и сплоченность участников группы.

*Упражнение «Здравствуй, мне очень нравится...»*

Время: 7 минут.

Цель: способствовать пониманию значимости доброжелательного взаимодействия.

Ход выполнения: традиционная разминка, приветствия и установление контактов в данном случае проводятся с обязательным использованием в начале разговора фразы: «Здравствуй, мне очень нравится...».

Участник вправе закончить беседу по своему усмотрению, но начало диалога должно быть именно таким: «Здравствуй, мне очень нравится...».

Обсуждение: о чем ребята говорили друг другу? Что чаще всего они вспоминали, начиная беседу? Кроме того, необходимо обязательно выяснить впечатления, которые сложились у участников от одной и той же фразы, но услышанной от других подростков и с разной интонацией.

*Упражнение «Интервью»*

Время: 10 минут.

Цель: познакомить участников группы друг с другом, установить доверительные отношения, сплотить группу.

Материалы: листы формата А4, фломастеры.

Ход выполнения. Педагог предлагает участникам разбиться на пары, в которых участники по очереди берут друг у друга интервью. Каждый расспрашивает другого обо всем, что его интересует (увлечение, день рождения, любимая еда, сведения о семье, наиболее интересные воспоминания с детства и тому подобное).

По результатам интервью нужно изобразить собеседника с помощью рисунка; можно использовать любые ассоциации и образы. Каждый из участников презентует своего собеседника. Причем тот, о ком рассказывают, после окончания рассказа имеет право поправить или дополнить информацию о себе, которую считает нужным.

Обсуждение: какие ощущения возникали во время этого упражнения?

что чувствовали, когда о вас забыли кое-что сказать или неправильно сказали?

*Динамическая пауза «Броуновское движение»*

Время: 5 минут.

Цель: выявить особенности индивидуального восприятия человека человеком, определить закономерности, помогающие общению в группе.

Описание игры: Участники представляются атомами, хаотично перемещаются в определенном пространстве, а затем по команде тренера образуют молекулы-группы из стольких атомов-человек, сколько назвал тренер.

*Упражнение «Стена граффити»*

Время: 10 минут.

Цель: способствовать групповому взаимодействию.

Материалы: ватман, маркеры.

Ход выполнения. В ходе данного упражнения все участники наносят на лист ватмана, который висит на стене, надписи и рисунки, выражая свои взгляды, чувства, мысли. Педагог отмечает характерный тип и особенности взаимодействия на разных этапах рисования: сотрудничество, взаимодействие, притеснение, одним из участников, игнорирование потребностей партнера, соперничество (конкуренция), согласованность, ориентация на интересы партнера и тому подобное.

Обсуждение: что было важным, ценным во время выполнения этого упражнения?

Рефлексия.

*Упражнение «Разговор в кругу»*

Время: 8 минут.

Цель: выяснить ожидания и опасения подростков от работы в группе в начале занятия и подтвердились ли их чувства по итогам работы.

Ход выполнения. Участники по очереди высказывают свои ожидания и опасения от работы в группе и рассуждают, какие именно ожидания подтвердились, какие – нет, какие ощущения они испытывают по итогам ознакомительного занятия.

## **Занятие №2. «Мой внутренний мир»**

**Цель:** способствовать раскрепощению, раскрытию творческого потенциала, повышению самооценки.

*Упражнение «Имя моё – лучик солнца»*

Время: 5 минут.

Цель: снизить эмоциональное напряжение, сплотить группу.

Ход выполнения. Участники по очереди представляются группе и рассказывают о своем имени.

Педагог может задавать наводящие вопросы:

Как тебя называют дома?

Как тебе хотелось бы чтоб тебя называли?

Тебе нравится твое имя? Хотел бы его поменять?

*Упражнение «Мои чувства»*

Время: 15 минут.

Цель: развивать понимание участников собственных чувств; понимание сущности различных эмоциональных категорий; анализ связи чувств и эмоций в жизни человека.

Материалы: карточки с написанными эмоциями и чувствами, ручки, бумага.

Эмоции: боль, вина, уныние, оптимизм, веселье, страх, счастье, меланхолия, презрение, радость, горе, ненависть, печаль, ревность, отвращение, любовь, злость, ярость, гнев, агрессия, страсть, симпатия, нежность, депрессия, восхищение, стыд, смущение, интерес, удивление, смтение, тревога, предвосхищение, наслаждение, удовольствие, возбуждение.

Ход выполнения. Группа делится на пары или тройки (работа может проходить индивидуально). Участникам раздаются карточки с написанными на них названиями эмоций и чувств.

Инструкция: «Разложите все карточки по парам так, чтобы эмоции (чувства), которые на них написаны, были наиболее близкими, похожими». После того как все участники закончат комбинировать карточки, они обсуждаются в группе. Далее даётся обратная инструкция: «Разложите все карточки по парам так, чтобы эмоции, которые на них написаны, были противоположными друг другу».

Обычно у всех участников получаются разные пары, в зависимости от личного эмоционального опыта, установок и др. Полученные пары обсуждаются в группе. Педагог даёт определения каждого понятия и анализирует вместе с группой наиболее близкие/противоположные понятия.

*Динамическая пауза «Зеркало»*

Время: 5 минут.

Цель: проработать эмоции, способствовать обучению регуляции своих эмоций.

Материалы: зеркало одно большое или всем участникам маленькие.

Ход выполнения. Педагог просит участников посмотреть в зеркало в обычном состоянии, затем посмотреть в зеркало, но при этом улыбаться, затем посмотреть, и

засмеяться чтобы участники наглядно увидели, как от того какой посыл они посылают, меняется их эмоциональное состояние и внешний вид.

Обсуждение. Что вы чувствовали, когда видели разные эмоции на своем лице? У вас возникли трудности при воспроизведении эмоций, каких именно? Что именно было сложно для вас?

#### *Упражнение «Лес»*

Время: 10 минут.

Цель: помочь понять себя и составить представление об участниках, окружающем мире в целом.

Материалы: релаксационная музыка.

Ход выполнения. Педагог обращается к участникам: «Закройте глаза, расслабьтесь.

Представьте, что вы гуляете по лесу.

Что вы видите и чувствуете при этом?

Какие там деревья?

В лесу ярко или темно?»

Педагог просит участников открыть глаза и описать какой лес они видели.

Интерпретация:

Лес – это наше представление об окружающем мире в период нашего взросления. Если в вашем лесу много зверей, которые резвятся и играют, ваш мир в этот период был беззаботным и безопасным. Количество и наличие деревьев и света в лесу – это взрослые и их влияние на вас.

Чем больше высоких деревьев, тем больше взрослые влияли на вас. Освещение представляет властность и авторитетность взрослых.

Чем больше яркого света в лесу, тем больше у вас было свободы для себя и тем меньше вы чувствовали их властность. Но при этом это не значит, что взрослые вами пренебрегали и игнорировали вас.

Чем более темный лес, тем больше ограничений вы чувствовали и скорее всего, часто оказывались в трудных ситуациях.

Обсуждение: узнали ли вы про себя что-то новое?

Какие впечатления на вас произвело это упражнение?

Что оказалось вам трудным, а что далось легко?

Рефлексия.

Время: 5 минут.

Ход выполнения: Педагог задает вопросы детям: «Понравилось ли вам? Что нового и интересного вы узнали?»

### **Занятие №3. «О дружбе»**

**Цель:** способствовать формированию позитивных представлений о дружеских взаимоотношениях между детьми и уважительного отношения к окружающим в целом.

#### *Упражнение «Имя-движение»*

Время: 5 минут.

Цель: формировать навыки группового взаимодействия.

Ход выполнения. Участники группы по очереди произносят свои имена, но сопровождают их определенным движением рук, может быть, характерным для себя жестом. Затем все хором называют имя очередного участника и повторяют его жест.

#### *Упражнение «Ассоциации»*

Время: 10 минут.

Цель: развивать социальную перцепцию.

Ход выполнения. Педагог сообщает: «Мы будем сообщать каждому присутствующему по очереди какие ассоциации он у нас вызывает. Может он нам

напоминает животное, растение, предмет или какое-либо явление природы?» Затем тренер обращается к участнику, о котором шла речь, с вопросом о том, какая ассоциация ему понравилась больше всего (была самой верной, самой неожиданной и т.д.) Упражнение повторяется для каждого участника. Обсуждение.

*Динамическая пауза «И раз, и два, и три...»*

Время: 5 минут.

Цель: усилить групповую сплоченность, включенность участников в работу.

Описание игры: все участники стоят в кругу. По команде ведущего «раз» каждый начинает выполнять любое движение, желательно не очень сложное. По команде «два» все перестают делать свои движения и начинают повторять те движения, которые перед этим делали их соседи справа. На счет «три» участники опять меняют движение и выполняют движения соседа справа, которые тот начал делать по команде «два». Таким образом, движения как бы идут по кругу.

Когда ведущий назовет число, равное числу участников в группе, движения должны вернуться к тем, кто начал делать их первым

Здесь нужно обратить внимание участников насколько изменились движения в игре. Можно обсудить с ними, что помогало повторять движения партнеров, а что мешало.

*Упражнение «Мой идеальный друг»*

Время: 10 минут.

Цель: помочь осознанию участниками тех качеств, которые ценятся в дружбе.

Материалы: листы А4, ручки.

Ход выполнения. Педагог предлагает участникам разделиться на несколько групп (по 3-4 человека) и обсудить в группах те качества, которые необходимы настоящему другу, записать эти качества: «Друг – это тот, кто...»

Совместное обсуждение результатов.

*Упражнение «Похвастайся соседом»*

Время: 7 минут.

Цель: установить дружеские отношения.

Ход выполнения. Педагог: «Всем очень нравится, когда о нем говорят приятное. Сегодня мы поиграем в хвастунов. Только хвастаться будем не собой, а своим соседом. Ведь это так приятно и почетно иметь самого лучшего соседа. Посмотрите на того, кто сидит справа от вас. Подумайте, какой он, что в нем хорошего? Что он умеет, какие хорошие поступки он совершал? Чем он может понравиться? Вспомните, что он рассказывал о себе». Участники выполняют упражнение по кругу. Обсуждение.

Рефлексия.

Время: 3 минуты.

Ход выполнения: Педагог задает вопросы детям: «Понравилось ли вам? Что нового и интересного вы узнали?»

#### **Занятие №4. «Я – Мы»**

**Цель:** способствовать пониманию причин в впечатлениях при знакомстве.

*Упражнение «Моя главная идея»*

Время: 5 минут.

Цель: развивать эмоциональный опыт и эмоциональной осведомленности, развитие самопонимания.

Ход выполнения. Каждый участник пробует выделить, что в его характере кажется ему самым важным, существенным, и облечь эту «главную идею своей личности» в краткую формулу (например: «Лед и пламень», «Как бы чего не вышло» и пр.). Каждый участник представляется группе, сначала называя своё имя в тональности, отвечающей

«главной идее» (бурно, резко, настойчиво или же мирно, застенчиво, смущенно), а затем приводит соответствующее высказывание. Группа обсуждает, чьи представления произвели наиболее впечатление или же были самыми неожиданными, расширяющими знание о данном человеке в новом русле.

*Упражнение «Футболка с надписью»*

Время: 10 минут.

Цель: способствовать расширению Я-концепции.

Материалы: листы бумаги, ручка.

Ход выполнения. Педагог говорит о том, как каждый человек «презентует» себя другим. О чем в основном говорят надписи на футболках? Что мы чаще всего хотим сообщить о себе другим людям? Потом участникам предлагается за 5-7 мин. придумать надпись на своей «футболке». Эта надпись должна говорить что-то об участнике: о его любимых занятиях, об отношении к другим, о том, что он хочет от других. Участники делают «зарисовку» надписи на листе.

Обсуждение. После выполнения задания каждый зачитывает свою надпись, проводится разбор и обсуждение в группе индивидуальных надписей.

*Динамическая пауза «Поменяйтесь местами все те...»*

Время: 5 минут.

Цель: развивать доверительной атмосферы между учащимися, сплочение группы.

Ход выполнения. Дети стоят в кругу рядом со стульями, участников больше на 1, чем стульев. Дается команда: «сейчас поменяются местами все те, у кого...». Называется любой признак: цвет волос, одежда и т. д. Нельзя меняться с соседом слева и справа. Водящий должен успеть сесть на освободившийся стул. Кто остался без места, тот и водит.

*Упражнение «Эмпатия»*

Время: 10 минут.

Цель: формировать уважительное отношение к окружающим людям.

Материалы: листы бумаги, ручка.

Ход выполнения. Один из членов группы выходит из комнаты. Остальные участники характеризуют его, называя черты, свойства, привычки, какие-то проявления, т.е. высказывают свое мнение о вышедшем, причем только в положительном ключе. Кто-то из группы ведет «протокол», записывая содержание высказывания и автора. Затем приглашается ушедший, и ему зачитывается перечень мнений, но без указания авторов. Главная задача вошедшего определить, кто мог о нем такое сказать. Выслушав высказывание, он пытается понять чье это мнение, и называет кого-то из группы.

Обсуждение. Что было важным, ценным во время выполнения этого упражнения?

*Упражнение «Волшебное слово»*

Время: 7 минут.

Цель: формировать доверительное отношение к окружающим людям.

Ход выполнения. Вся группа встает тесным кольцом, крепко взявшись за руки. Один из участников по жребию (или по желанию) становится в круг. Он должен найти такие слова, доводы, интонацию, жесты при обращении к кому-либо из группы, чтобы тот поверил в его искренность и захотел выпустить «узника» из круга. Если первая попытка неудачная, то можно попробовать еще раз. Затем другой входит в круг и пробует, используя «волшебное слово», выйти за пределы кольца. У него тоже две попытки.

Обсуждение: что было важным, ценным во время выполнения этого упражнения?

Рефлексия.

Время: 3 минуты.

Ход выполнения. Педагог задает вопросы детям: «Понравилось ли вам? Что нового и интересного вы узнали?»

### **Занятие №5. «Как научиться быть общительным»**

Цель: формировать представления о значении общения в жизни человека.

#### *Игра-разминка «Поговорим»*

Время: 7 минут.

Цель: формировать навыки установления контакта с собеседником.

Ход выполнения. Педагог просит участников объединиться в группы по 2-3 человека, придумать тему и побеседовать. Если участники затрудняются в выборе темы для беседы, можно предложить следующие: «Мои планы на каникулы», «Интересный фильм», «Моя любимая игра», «Музыкальная группа» и др.

После игры проводится обсуждение:

Смогли ли вы услышать друг друга?

Перебивали ли вы друг друга или реагировали кивком головы, поддакиванием и пр.?

Как смотрели собеседники друг на друга?

Интересна ли была беседа партнерам или нет?

Использовались ли намеки?

Кто из собеседников говорил больше?

#### *Упражнение «Горячий стул»*

Время: 10 минут.

Цель: способствовать пониманию отличительных особенностей собеседников.

Материал: список слов на доске или плакате.

Ход выполнения. Педагог: «Сейчас каждый из вас сможет проверить, насколько совпадает представление о нем участников с его собственным представлением о себе».

Каждый (по очереди) будет занимать место на стуле в центре, и участники ответят на вопрос: «Какой он?» Для этого они должны подобрать одно или несколько определений из списка слов (на доске/плакате написаны слова). Затем сидящий в центре отмечает те слова, которые совпадают с его определением: «Я думаю, что я ...».

Список слов: симпатичный, слабый, приятный, грубый, справедливый, хвастливый, трудолюбивый, скучный, остроумный, смелый, жадный, хитрый, смешной, терпеливый, надежный, неприятный, задумчивый, хороший, здоровый, вежливый, робкий, честный, одинокий, красивый, резкий, нежный, сильный, лживый, сообразительный, дружелюбный.

Участники совместно с педагогом обсуждают разные качества, свои ощущения от того, как другие участники составили представление о друг друге, ошибочно ли оно или наоборот.

#### *Динамическая пауза «Построение»*

Время: 5 минут.

Цель: развивать навыки невербального общения.

Описание игры: «Сейчас мы с вами будем строиться. Но это будет необычное построение. Вам придется строиться молча. Вообще запрещено издавать любые звуки. Жесты и мимика позволительны без ограничений. Первое задание – построиться по росту».

Тренер засекает время, затем сообщает группе, сколько ушло времени на выполнение команды и, проверяет правильность исполнения.

Следующее условие – построиться по цвету волос, от светлого к темному и т.п.

Далее тренер может импровизировать: предложить участникам построиться по цвету глаз, по дате рождения, по месту жительства, с запада на восток и т. п.

#### *Упражнение «Дружба»*

Время: 10 минут.

Цель: диагностировать коммуникативные навыки.

Материалы: бумажные окружности диаметром 15-20 см вырезанные из бумаги, цветные карандаши/фломастеры, музыка, доска/флипчарт, маркеры.

Ход выполнения: Педагог раздает всем участникам бумажные окружности диаметром 15-20 см вырезанные из бумаги, цветные карандаши или фломастеры, и предлагает в течение 5 минут изобразить любой рисунок на тему «дружба». Во время выполнения этого задания звучит тихая, легкая музыка. После окончания этого задания, участники переходят к выполнению основной части занятия. Педагог предлагает участникам прикрепить свои рисунки на доске/флипчарте в любом понравившемся месте.

Индивидуальная работа:

- Обведите контуры своих кругов.  
- Соедините линиями свои круги с теми кругами, которые вам особенно понравились. Представьте, что прокладываете дороги.

- Заполните пространство каждого из своих кругов сюжетными рисунками, значками, символами.

- Походите вокруг листа-картины, внимательно рассмотрите рисунки. Если вам очень хочется дорисовать что-либо в кругах других участников, попробуйте с ними об этом договориться.

С согласия авторов дорисуйте, что хотели. Будьте бережны к рисункам других людей.

Обсуждение. «Как вы себя чувствуете после выполнения упражнения?»

*Упражнение «Правда – ложь»*

Время: 5 минуты.

Цель: научить дифференцировать понятие неправды, обмана, лживости.

Материалы: бумага формата А4, карандаши.

Ход выполнения. Члены группы садятся кругом, у каждого бумага и карандаш. Педагог дает задание написать участникам три предложения, которые относятся лично к ним. Из этих трех фраз две должны быть правдивыми, а одна – нет. Друг за другом каждый участник зачитывает свои фразы, все остальные стремятся понять, что из сказанного отвечает действительности, а что - нет. При этом все мысли должны обосновываться.

Обсуждение. Каждый участник рассказывает о своих впечатлениях от занятия.

Рефлексия.

Время: 3 минуты.

Ход выполнения: Педагог задает вопросы детям: «Понравилось ли вам? Что нового и интересного вы узнали?»

## Эмоционально-мотивационный модуль

### Занятие №6. «Эмоции»

**Цель:** снизить уровень «тяжелых» состояний и чувств.

*Упражнение «Ласковое слово»*

Время: 5 минут.

Цель: содействовать теплым ощущениям к своим родным, близким, друзьям.

Материалы: листы бумаги, ручки.

Ход выполнения. Педагог: «Вспомните и запишите, какими ласковыми словами вы называете своих родных, близких, знакомых. Задумайтесь, в каких случаях вы это делаете чаще? Когда вам что-то нужно, и вы подходите с просьбой к этому человеку? Или, когда у вас хорошее настроение? Часто ли вы делаете это? Если нет, то почему? Что мешает вам проявлять теплые ощущения по отношению к людям?». (участники выполняют задание)

Обсуждение. Что вы чувствуете, когда называете людей ласковым именем? А люди, к которым вы так обращаетесь, как они реагируют на ваше ласковое обращение?

*Упражнение «Наши эмоции – наши поступки»*

Время: 10 минут.

Цель: развивать навыки саморегуляции и управления своим поведением.

Материалы: тетрадь, ручка.

Ход выполнения. Участникам предлагается продолжить предложение:

Я огорчаюсь, когда ...

Я злюсь, когда ...

Мне плохо, когда ...

Я радуюсь, когда ...

Я спокоен, когда ...

Мне нравится, когда ...

Мне не нравится, когда ...

Мне хорошо, когда ...

Обсуждение.

О чем вы думаете, когда осуществляете тот или другой поступок?

Всегда ли люди думают, когда что-то делают? Педагог предлагает группе подтвердить или отбросить правильность утверждения: «Прежде, чем что-то сделать, подумай!» В каких ситуациях данный постулат приемлемый? Необходимо подвести подростков к формированию у них таких установок: «Впереди любого действия должна идти мысль!» Вместе с детьми педагог рассуждает о том, что нужно сделать, чтобы вовремя остановиться перед осуществлением необдуманного действия.

*Динамическая пауза «Ворвись в круг»*

Время: 5 минут.

Цель: получить информацию об индивидуальном стиле поведения участников в конфликтных, «стрессовых» ситуациях.

Описание упражнения: среди участников выбирается один, готовый пройти своеобразное испытание. Все остальные берутся за руки и образуют плотный круг так, чтобы попасть в него было очень сложно. Участнику-добровольцу дается инструкция: используя любые средства, войти в этот круг. Остальные не должны способствовать этому и могут впустить участника только тогда, когда им этого действительно захочется, то есть, когда «аутсайдер» найдет правильный подход к группе.

*Упражнение «Эпитеты»*

Время: 10 минут.

Цель: развивать умения понимать свои эмоции и эмоциональные состояния других.

Материалы: набор фотографий с изображениями людей с разным эмоциональным состоянием.

Ход выполнения. Каждому участнику раздаются фото эмоционального состояния. Нужно характеризовать не отдельные черты лица, а личность, в целом. Подберите не менее 7 эпитетов, которые раскрывают характер человека и ее эмоциональное состояние. Например: этот человек спокоен, уживчив, веселый, радостный, беззаботный. Названия эмоций, которые выбирает участник для характеристики состояний изображенного на фотографии человека, в значительной мере определяются собственными эмоциональными состояниями исследуемого.

Обсуждение. Сразу ли удалось правильно определить эмоциональное состояние человека на фото? Что мешало, или наоборот помогало правильно определить эмоции, которые переживает человек? Как вы думаете, может ли человек скрывать свои эмоции? Возникали ли у вас подобные состояния?

*Упражнение-самодиагностика «Тест рисования пальцем»*

Время: 7 минут.

Цель: отследить качественные изменения участников за время занятий.

Материалы: листы формата А4, миска с водой, акварельные краски, бумажные полотенца или салфетки.

Ход выполнения. Участникам предлагают влажный лист бумаги и набор красок. Рисунок выполняется пальцем, который погружается в краску. Нарисовать можно что угодно, чтобы рисунок понравился автору. После завершения работы участники рассказывают, что они изобразили. Обсуждение.

Рефлексия.

Время: 3 минуты.

Ход выполнения: Педагог задает вопросы детям: «Понравилось ли вам? Что нового и интересного вы узнали?»

### **Занятие №7. «Мои переживания»**

**Цель:** познакомить с различными негативными переживаниями и способами их выражения.

*Упражнение «Изобрази состояние»*

Время: 7 минут.

Цель: развивать навыка передачи и понимания эмоций.

Материал: Наборы карточек с эмоциональным состоянием человека и частями тела.

Ход выполнения. Педагог готовит два набора карточек. В одном записаны эмоциональные состояния человека (радость, удивление, обида, усталость и т.д.), в другом – части тела человека (спина, голова, брови, пальцы и т.д.). Каждый из участников выбирает по одной карточке из каждого набора. Нужно изобразить выбранное состояние с помощью заданного средства. Обсуждение.

*Упражнение «Когда я обижаюсь»*

Время: 5 минут.

Цель: определить понятие обида, осознать причины возникновения этого чувства.

Материалы: мяч.

Ход выполнения. Участникам предлагается поиграть в мячик. Нужно бросать его со словами: «Когда я обижаюсь, я ... и делаю вот так» (показать мимикой).

Обсуждение. Что вы чувствовали во время упражнения? Как выглядят обиженные люди?

*Динамическая пауза «Встреча на узком мостике»*

Время: 5 минут.

Цель: определить понятие «конфликт», развернуть способы его решения.

Ход выполнения. Участники делятся на пары. Задание: пройти по узкому мостику (например веревка на полу) в противоположных направлениях как можно быстрее. Условия выполнения: не договариваться. Все остальные – наблюдатели. Повторяем несколько раз.

Обсуждение. Какие чувства испытали участники упражнения? Почему не получается? Чем отличаются пары, «упавшие в воду» от успешно преодолевших мостик?

*Тематическое рисование «Детские обиды»*

Время: 13 минут.

Цель: способствовать осмыслению, что старые обиды могут проходить.

Материалы: листы бумаги, карандаши (фломастеры).

Ход выполнения. Педагог просит участников взять лист, разделить его пополам. Вспомнить случай с детства, связанный с сильной обидой. Кто желает – рассказывает. Педагог: «Нарисуйте свои переживания тогда (на первой страничке). Как вы в настоящий момент относитесь к этой обиде? Нарисуйте свое отношение в настоящий момент (на второй половинке листа)».

Обсуждение в виде дискуссии на тему обиды. Что такое обида? Как вы понимаете справедливые и несправедливые обиды? Сколько обида хранится? (воспринимается ярко?) У кого еще подобные ситуации вызывают обиду?

*Упражнение «Приручи свой гнев (злость)»*

Время: 7 минут.

Цель: развивать рефлексия, арт-терапия негативных эмоциональных состояний.

Материалы: листы бумаги, акварельные краски, кисточки.

Ход выполнения.

На 1 этапе участники рисуют свое видение гнева (злости), свое состояние во время гнева. Обсуждение: «Что чувствуете?»

На 2 этапе каждый участник старается изменить рисунок так, чтобы гнев из нее ушел, преобразует гнев в доброту.

Обсуждение рисунков.

Рефлексия.

Время: 3 минуты.

Ход выполнения: Педагог задает вопросы детям: «Понравилось ли вам? Что нового и интересного вы узнали?»

### **Занятие №8. «Работа с эмоциями»**

**Цель:** снизить переживания негативных эмоций.

*Упражнение «Замена негативных мыслей на позитивные»*

Время: 5 минут.

Цель: формировать позитивное мышление.

Материалы: флипчарт, маркер.

Ход выполнения. Один из участников вспоминает случай, когда его несправедливо оскорбили. Группа при помощи педагога должна доказать, что участник мог бы избежать этого, если бы вел себя по-другому, и помочь понять, какой позитивный опыт он получил. Предложить другим поделиться своими обидами.

Обсуждение. Какие чувства возникли во время этого упражнения? Приобрели ли вы новый жизненный опыт?

*Упражнение «Дерево среди других»*

Время: 7 минут.

Цель: развивать осознанность.

Материалы: метафорические карты «Дерево как образ человека» или картинки/фотографии деревьев.

Ход выполнения. Каждый участник выбирает подходящую карту с изображением дерева, которая отражает его ощущение себя в сообществе других людей. Обсуждение: почему именно это дерево? Где оно растет? Какие деревья вокруг? Что они ему говорят? Как ему «растется» среди них? Что оно им говорит? Как оно изменится через ... лет?

*Динамическая пауза «Камень в ваш огород»*

Время: 5 минут.

Цель: укрепить командное взаимодействие.

Описание игры: группу делят на две команды. Одну команду просят представить, что перед ней лежит большой камень, его нужно поднять всем вместе и бросить подальше, можно в сторону противника. Участвовать должны все. Побеждает группа, которая более красочно продемонстрировала взаимодействие с воображаемым камнем. С камнем можно сделать что угодно. Оценивать может независимый человек. Такую игру удачно снимать на фото и видео – это будет напоминать участникам о пережитых ярких эмоциях.

*Упражнение «Автопортрет»*

Время: 10 минут.

Цель: развить навык понимания эмоций, групповое сплочение.

Материалы: листы бумаги, согнутые пополам. Нижняя половина каждого листа согнута на полоски по количеству участников.

Ход выполнения. Педагог выдает игровые листы участникам, которым в течение 5 минут, нужно нарисовать на верхней половине игрового листка (не согнутой на полоски) свой автопортрет, не подписывая его. По истечении времени на выполнение, участники сдают автопортреты педагогу, который перемешивает их и раздает участникам в произвольном порядке. Далее подростки пишут на самой нижней полоске под автопортретом, какая, на его взгляд, эмоция подходит человеку, нарисованному на портрете и приятное пожелание на день. После этого участник загибает полоску, на которой писал, на обратную сторону игрового листка и передает его по кругу по команде педагога-психолога. Подростки, получившие свой автопортрет, также заполняют полоску. Когда портреты «обошли» весь круг, педагог собирает их. Затем, участники разбирают свои автопортреты. Каждый может высказаться о надписях под своим автопортретом, показать их другим.

Обсуждение:

Какая часть упражнения была наиболее интересна?

Насколько легко определить эмоцию другого человека?

Что говорит о вас увиденная эмоция на автопортрете?

Над чем заставляет задуматься данное упражнение?

*Упражнение «Эмоциональная планета»*

Время: 10 минут.

Цель: расширить положительный эмоциональный и социальный опыт.

Материалы: листы ватмана, фломастеры.

Ход выполнения. Участники тренинга делятся на две группы. Каждой группе нужно придумать и нарисовать планету эмоций, дать ей название. Каждый участник группы должен изобразить себя в виде какой-либо эмоции и отделить на ватмане свою зону. Далее, каждая группа представляет свою планету:

Как название планеты связано с её образом жизни?

Кто проживает на планете?

Как вы встречаете гостей?

Каким образом взаимодействуют жители планеты?

Обсуждение:

Были ли трудности в отделении личных границ на планете?

Был ли лидер в группе? Каким образом он был определён?

Каким был эмоциональный климат в группе в процессе работы?

Как удалось быть дружной и сплочённой группой?

Рефлексия.

Время: 3 минуты.

Ход выполнения: Педагог задает вопросы детям: «Понравилось ли вам? Что нового и интересного вы узнали?»

### **Занятие №9. «Мотивы наших поступков»**

**Цель:** способствовать пониманию мотивов межличностных отношений.

*Упражнение «Я хочу – они хотят – я поступаю»*

Время: 7 минут.

Цель: способствовать пониманию мотивов своего поведения.

Материалы: листы бумаги, ручка.

Ход выполнения. Педагог задает ту или иную значимую для участника ситуацию, например: «Пришло время ложиться спать» или «Нужно решить, в какой одежде вы сегодня выйдете на улицу». На полу раскладываются три листа бумаги, на одном написано крупными буквами «я хочу», на другом – «они хотят», на третьем – «я поступаю». Каждый участник поочередно встает на каждый из листов и говорит о том, как ему хочется обычно

поступать в этой ситуации, чего хотят от него другие (родители, учителя и др.), как он обычно поступает на самом деле.

Обсуждение. Какие чувства возникли во время этого упражнения? Что бы вы хотели изменить?

*Упражнение «Назови свои сильные и слабые стороны»*

Время: 10 минут.

Цель: поддержать процесс принятия себя.

Ход выполнения. Каждый член группы в течение 1-2 минут должен рассказать о своих сильных сторонах и о том, что он любит, ценит, принимает в себе, что дает ему чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях.

Обсуждение. Что вы чувствовали, когда рассказывали о своих сильных и слабых сторонах?

*Динамическая пауза «Бумажные мячики»*

Время: 5 минут.

Цель: способствовать снимать эмоциональное напряжение приемлемым способом.

Описание игры: разделите аудиторию на две части (расчертите пол мелом или положите линейку). Участники также делятся на две равные команды в произвольном порядке. Каждая команда получает стопку использованной бумаги А4 или газет.

Команды выстраиваются в две параллельные линии на расстоянии не менее 4 метров. По команде тренера команды начинают кидать свои шары на сторону противника и перекидывать обратно шары, которые прилетели на их половину. Ровно через две минуты игра прекращается. Выигрывает та команда, на стороне которой оказалось меньше всего шаров.

Разминка отлично подходит для активизации участников и быстрого поднятия их настроения.

*Упражнение «Мотивы наших поступков»*

Время: 10 минут.

Цель: ознакомить с осознанными и неосознанными видами мотивов поступков.

Ход выполнения. Педагог: «Наши поступки по отношению к другим людям вызваны побудительными силами. Мы делаем что-то для людей потому, что они нам симпатичны, мы любим их, и потому, что «так принято» в обществе. Трудно понять, что руководит нами в данном случае. Вспомните два случая – первый, когда вы сделали что-то для другого потому, что боялись его гнева, наказания, хотя и не осознавали этого, и второй, когда вы сделали что-то для людей по той же причине, но при этом, осознавая, почему вы это делаете». Участники по очереди высказываются.

Обсуждение в группе.

*Упражнение «Звездолёт»*

Время: 5 минут.

Цель: развитие навыков работы в команде.

Ход выполнения. Педагог: «А сейчас представьте себе, что вы находитесь ни в этой комнате, и даже не на нашей планете! Вы на искусственной планете, которой десять лет. Планета терпит катастрофу, вышли из строя солнечные батареи, и она остывает, каждые десять минут на двадцать градусов. Есть звездолёт, который может увезти шесть пассажиров (количество пассажиров зависит от количества участников занятия). Ваша задача отправить на землю шесть человек, которые смогли бы донести землянам информацию о вашей планете, о причинах катастрофы. У вас есть десять минут, на то, чтобы решить, кто полетит.

Обсуждение. Как принималось решение? Был ли в группе лидер/лидеры? Что было главным при принятии решения? В чём смысл этого упражнения, зачем мы его делали?

Рефлексия.

Время: 3 минуты.

Ход выполнения: Педагог задает вопросы детям: «Понравилось ли вам? Что нового и интересного вы узнали?»

## Поведенческий модуль

### Занятие №10. «Уверенное поведение»

**Цель:** способствовать пониманию значимости собственного поведения.

*Упражнение «Я хороший – Я плохой»*

Время: 7 минут.

Цель: развитие рефлексии и самоанализа.

Ход выполнения. Педагог обсуждает совместно с группой 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? Затем участникам предлагается нарисовать рисунок, автопортрет, на котором должны быть нарисованы как их хорошие, так и плохие качества. Каждый участник представляет свой рисунок.

Обсуждение в группе.

*Упражнение «Трудности на пути»*

Время: 7 минут.

Цель: содействие нахождению способов преодоления препятствий на своем пути.

Материалы: листы бумаги, ручки.

Ход выполнения. Педагог: «Рано или поздно вам придется столкнуться с выполнением самостоятельного или ответственного дела. Но на пути его выполнения могут возникнуть трудности. Эти трудности могут быть как внешние, так и внутренние, которые находятся в самом человеке. Об этих трудностях многие забывают. Каждый из вас самостоятельно выделяет на листе несколько трудностей и пути, как их преодолеть». (участники записывают на листочках несколько трудностей)

Участники по очереди зачитывают выделенные трудности и совместно с группой решают, как их можно преодолеть.

Обсуждение. Что вы чувствовали, когда разрешали свои возможные проблемы? Что дало вам это упражнение?

*Динамическая пауза «Веселый счет»*

Время: 5 минут.

Цель: снятие внутреннего напряжения участников, сплочение группы.

Ход упражнения: Ведущий называет какое-либо число, не превышающее количество человек в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться.

Психологический смысл упражнения: упражнение позволяет участникам почувствовать другого, понять его мысли с целью более эффективного выполнения задания.

Обсуждение: почему сначала не получалось выполнить задание? Что помогло в выполнении задания?

*Групповая дискуссия «Что хотелось бы изменить в подростке»*

Время: 8 минут.

Цель: поддержка процесса позитивных изменений негативного поведения.

Материалы: изображение подростка.

Ход выполнения: Участникам предлагается рассмотреть изображение современного подростка. Нужно описать его черты характера и выделить в них позитивные, которые

стоит развивать, и негативные, которые хорошо было бы скорректировать. Необходимо обсудить с группой, какими способами этого можно добиться.

Обсуждение. Какие предложения вам понравились? Какие мысли вызывало это упражнение?

*Упражнение «Рисунок состояния»*

Время: 10 минут.

Цель: анализ изменений эмоционального состояния.

Материалы: листы бумаги, цветные карандаши/фломастеры.

Ход выполнения. Педагог предлагает участникам осознать ощущения и чувства, возникающие у них в данный момент и изобразить собственное состояние. В завершении участники делятся впечатлениями о каждом рисунке, не оценивая его. Обсуждение.

Рефлексия.

Время: 3 минуты.

Ход выполнения: Педагог задает вопросы детям: «Понравилось ли вам? Что нового и интересного вы узнали?»

### **Занятие №11. «Я могу»**

**Цель:** содействовать развитию уверенного поведения в общении.

*Упражнение «Никто не знает, что я...»*

Время: 7 минут.

Цель: активизация процесса самопознания.

Ход выполнения. Каждый из участников по очереди заканчивает фразу: «Никто из вас не знает, что я ...». Сообщение должно содержать в себе информацию о достижениях, успехах участников, которую действительно никто в группе не знает, например, что я был волонтером/участвовал в соревновании и т.д. Избегать изречения такого типа: «Никто из вас не знает, что я ношу ботинки 44 размера», или «Никто из вас не знает, что у меня дома есть компьютер».

Затем педагог предлагает участникам закончить фразы: «Я очень рад тому, что я ...», «Я готов горы свернуть, потому что...»

Обсуждение:

Какие сообщения были для вас наиболее неожиданными?

*Упражнение «Я хочу + я могу»*

Время: 10 минут.

Цель: преодоление психологических барьеров.

Ресурсы: листы бумаги, ручки.

Ход выполнения.

Педагог:

Напишите 10 предложений, которые начинаются словами «Я должен (должна)»

---

Напишите 10 предложений, которые начинаются словами «Я не могу»

---

После того, как вы дописали последнее предложение, сделайте следующее. Зачеркните все «могу» и «должен» и вместо них напишите слова «хочу». Прочтите измененные списки и прислушайтесь к тому, какие чувства у вас возникают, когда вы читаете этот новый вариант.

Вероятно, с какими-то предложениями вы согласитесь и подумаете «Да, я действительно этого хочу!» или «Да, если честно себе признаться, я этого не хочу», а при чтении каких-то, испытаете протест и захотите написать перед словом «хочу» частицу «не» или наоборот, зачеркнуть ее. Если у вас возникает это желание – немедленно сделайте это,

исправив свои предложения на верные для ваших чувств. Сделайте их честными. Прочтите ваши списки от начала до конца, не торопясь.

Обсуждение. Что изменилось для вас, когда вы читаете эти предложения в таком виде? Что вы чувствуете, когда говорите «я хочу» или «я не хочу» вместо «я не могу» или «я должен»?

*Динамическая пауза «Голос»*

Время: 5 минут.

Цель: повышение уверенности.

Ход выполнения. Участникам предлагается с помощью голоса разозлить, насмешить, убедить собеседника.

Обсуждение в группе.

*Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех, или памятка на «черный день»*

Время: 15 минут.

Цель: повышение самооценки, уверенности в своих силах.

Материалы: листы бумаги, ручки.

Ход выполнения.

Педагог: «У каждого из людей случаются приступы хандры, «кислого» настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться».

Педагог просит участников составить памятку, в которую заносятся личные достоинства, достижения, способности. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придает бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Педагог на доске обозначает подзаголовки памятки.

Инструкция: «Мои лучшие черты» – в эту колонку запишите черты или особенности своего характера, которые вам в себе нравятся и составляют вашу сильную сторону. «Мои способности и таланты» – сюда запишите способности и таланты в любой сфере, которыми вы можете гордиться. «Мои достижения» – в этой графе записываются достижения в любой области.

После того, как все запишут что-то в свои бланки, происходит обсуждение: Какое значение для вас имело выполнение этого упражнения? Что вы взяли себе на заметку и будете использовать?

Рефлексия.

Ход выполнения: Педагог задает вопросы детям: «Понравилось ли вам? Что нового и интересного вы узнали?»

## **Занятие №12. «Прощание»**

**Цель:** подвести итоги работы, анализ себя и своего эмоционального состояния в начале реализации программы и сейчас.

*Упражнение «Ресурсные образы»*

Время: 15 минут.

Цель: закрепление навыков саморегуляции.

Ход выполнения. Педагог: «Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т. д. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях». После этого – обсуждение эффективности и чувств участников.

### *Упражнение «Чемодан»*

Время: 10 минут.

Цель: развивать навыки анализа проделанной работы.

Материалы: листы бумаги, ручка.

Ход выполнения. Педагог предлагает участникам собрать «чемодан» того, что они приобрели за занятия, «багаж» записывается на бумаге и вкладывается в «чемодан» – конверт. Причем это должна быть коллективная работа. Спустя несколько минут педагог зачитывает содержание «чемодана» и предлагает ребятам высказаться, в каких случаях они могут вспомнить о содержании «чемодана».

Обсуждение. Какие мысли вызвало это упражнение?

### *Динамическая пауза «Дом»*

Время: 5 минут.

Цель: способствовать осознанию своей роли в группе, стиля поведения.

Ход упражнения: участники делятся на 2 команды. Ведущий дает инструкцию: «Каждая команда должна стать полноценным домом! Каждый человек должен выбрать кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами! Но не забывайте, что Вы должны быть функциональным домом! Постройте свой дом! Можно общаться между собой».

Психологический смысл упражнения: Участники задумываются над тем, какую функцию они выполняют в этом коллективе, осознают, что все они нужны в своем «доме», что способствует сплочению.

Обсуждение: как проходило обсуждение в командах? Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему Вы выбрали именно эту роль? Я думаю, Вы все поняли, что каждая часть Вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным!

Рефлексия.

### *Упражнение «Подарки»*

Время: 10 минут.

Цель: повысить позитивный эмоциональный настрой.

Ход выполнения. Каждый участник выбирает партнера и в течение нескольких минут обсуждает с ним, чему они научились и как смогут применить изученное. Затем соберите участников вместе и предложите каждому сделать «подарок» своему партнеру. Подарок не является предметом. Подарком может послужить нечто реальное («Я дарю тебе свою дружбу и поддержку» и др.). Обсуждение.

## Список литературы

1. Распоряжение правительства Российской Федерации от 18.12.2021 г. №3711-р «Об утверждении Концепции развития в Российской Федерации системы комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, в том числе детей-инвалидов, на период до 2025 г.» [Электронный ресурс]: <http://static.government.ru/media/files/xjgGMUIASodvh3c8R4hAqxEEDgtFdM2g.pdf>
2. Бойков, Д.И. Общение детей с проблемами в развитии: коммуникативная дифференциация личности [Текст]: учебно-методическое пособие / Д.И. Бойков. – СПб.: КАРО, 2005. – 228 с.
3. Жигорева М.В. Дети с комплексными нарушениями в развитии: педагогическая помощь [Текст]: учеб. пособие / М.В. Жигорева. – М.: «Академия», 2006. – 240 с.
4. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь . Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие – М.: Генезис. 2002. – 208 с.
5. Левченко, И.Ю., Киселева, Н.А. Психологическое изучение детей с нарушениями развития [Текст] / И.Ю. Левченко. – М.: национальный книжный центр, 2013. – 160 с.
6. Моница, Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Игры-приветствия для хорошего настроения [Текст] / Г.Б. Моница, Е.К. Лютова-Робертс. – СПб: Речь, 2011. – 25 с.
7. Назарова, Н.М. Специальная педагогика [Текст] / Н.М. Назарова. – М.: «Академия», 2005. – 400 с.
8. Стребелева, Е.А. Коррекционно-развивающее обучение детей в процессе дидактических игр [Текст] / Е.А. Стребелева. – М.: ВЛАДОС, 2021. – 264 с.
9. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения [Текст]: практическое пособие / К. Фопель. – М.: Генезис, 1999.– 160 с.
10. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. – 2-е изд. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 160 с.
11. Шевченко, С.Г. Коррекционно-развивающее обучение: организационно-педагогические аспекты [Текст]: метод, пособие для учителей классов коррекционно-развивающего обучения / С.Г. Шевченко. – М.: ВЛАДОС, 2016. – 136 с.

