

МБДОУ детский сад №18

**«ПРОГРАММА
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ
НАПРАВЛЕННАЯ НА РАЗВИТИЕ
СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНЫХ
НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

Разработала:
Фельдман Екатерина Сергеевна
педагог-психолог

2018-2019 учебный год

**ПРОГРАММА
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ НАПРАВЛЕННАЯ НА РАЗВИТИЕ
СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Цели программы

Помочь детям старшего дошкольного возраста справиться с переживаниями, которые препятствуют их нормальному эмоциональному самочувствию и общению со сверстниками.

Содержание программы

Блок 1. Снятие состояния эмоционального дискомфорта. Развитие социальных эмоций

Задачи:

- снизить эмоциональное напряжение;
- создать положительное эмоциональное настроение и атмосферу принятия каждого;
- развить способности понимать эмоциональное состояние другого и умение выразить свое;
- обучить приемам ауторелаксации.

Блок 2. Развитие уверенности в себе. Формирование социального доверия

Задачи:

- помочь в преодолении негативных переживаний и снятии страхов;
- уменьшить тревожность;
- воспитать уверенность в себе;
- снизить эмоциональное напряжение.

Блок 3. Гармонизация противоречивости личности. Формирование адекватной самооценки у детей

Задачи.

- учить распознавать эмоции по внешним сигналам;
- формировать моральные представления;
- снять эмоциональное напряжение;

Блок 4. Развитие уверенности в себе. Обучение умению самостоятельно решать проблемы

Задачи:

- дать возможность почувствовать себя самостоятельным и уверенным человеком;
- прививать новые формы поведения;
- учить самостоятельно принимать верные решения;
- учить навыкам саморасслабления.

Блок 5. Развитие навыков адекватного конструктивного поведения

Задачи:

- формировать адекватные формы поведения;
- учить осознавать свое поведение;
- работать над выразительностью движений;
- регулировать поведение в коллективе.

На каждый блок задач отводится 4 занятия. Первое занятие каждого последующего блока — повторение пройденного — служит плавным переходом к новой теме.

Структура группового занятия включает следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание (2—4 упражнения), рефлекссию (в рисунках), ритуал прощания.

Занятия строятся на материале, близком и понятном детям, связанном с актуальными для них проблемами.

Возраст 7 лет по своей психологической характеристике является первым сензитивным периодом для восприятия этических норм в силу появления самосознания и эмоциональной восприимчивости. Построенные таким образом занятия дают возможность детям сопоставить свое поведение с поведением сверстников, проявить себя, раскрыть внутренний личностный потенциал, позволяющий понять себя и другого, пережить радость открытия своего «Я» в лучшем проявлении. Последнее связано с развитием самооценки, так как дети оценивают другого, особенно сверстников, полнее и правильнее, чем себя, поэтому, сравнивая себя с другим, они осознают свои особенности, свою уникальность, понимают, что у каждого есть ценные качества личности, которые следует любить и развивать. В этом им помогает решение проблемных ситуаций, взятых из детской жизни. Важно не давать детям заранее «правильного» ответа, а ставить их в ситуацию выбора.

Проговаривая перед сверстниками свой выбор, ребенок приобретает уверенность в своих силах, учится отстаивать свои ценности, что способствует сознательному усвоению правил жизни, к которым он пришел сам, через варианты собственных предположений, а значит, и усвоению тех понятий, которые вытекают из анализа ситуаций.

На занятиях большое внимание уделяется сохранению тесной взаимосвязи знания, чувства, поведения в раскрытии и осмыслении решаемых проблем. То, что познается детьми, проводится через эмоциональную сферу, чтобы ребенок мог почувствовать другого человека, его проблемы, откликнуться на его состояние, обогащая этим свою личность.

Ребенок оказывается в атмосфере принятия его другим, что позволяет испытать состояние успеха, ощутить заинтересованность других собственной личностью. Психологические занятия по развитию общения со сверстниками выполняют и компенсаторную функцию, восстанавливая позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром, снижается тревожность, пропадают страхи. Ребенок начинает жить в ладу с самим собой и окружающими людьми.

Деятельное сопереживание обогащает личные чувства. Поэтому «вкладывание себя в другого» В.А. Сухомлинский рассматривал как важнейший путь развития эмоциональной культуры. Холодное сердце, отмечал он, не может нести высоких чувств, стремлений, идеалов. Таким образом, создаются условия для накопления детьми эмоционально-образных представлений среди себе равных. Без этого происходит атрофия потребности в эмоциональном контакте с другими, что самым отрицательным образом сказывается на развитии гуманистических качеств растущей личности.

Для продвижения ребенка в развитии нужно, чтобы осуждение недостатков шло в большей мере со стороны его самого, а утверждение веры в положительное начало его личности — со стороны окружающих. С.Г. Якобсон указывал, что «основная... психологическая особенность этической регуляции связана с тем, что... образ себя как некоторой целостности, соответствующей положительному эталону, является центральным психологическим образованием».

Тематическое планирование развивающих занятий с детьми старшего дошкольного возраста по формированию навыков общения и нормализации эмоционального самочувствия в группе сверстников

Раздел и темы программы	Используемая литература
Блок 1	
<p>1. «Знакомство»</p> <p>«Мое имя» (<i>начало</i>), «Угадай, кого не стало», «Узнай по голосу»</p> <p>Рисование на тему «Автопортрет»</p>	<p><i>Овчарова Р.В.</i> Практическая психология в начальной школе. — М., 1996. <i>Самоукина Н.В.</i> Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. — М., 1993. <i>Чистякова М.И.</i> Психогимнастика. 2-е изд. — М., 1995.</p>

<p>2. «Мое имя»</p> <p>«Связующая нить», «Прогулка», «Мое имя» (продолжение), «Угадай, кто я?», «Возьми и передай» Рисование на тему «Я в трех зеркалах»</p>	<p><i>Клюева Н.В., Касаткина Ю.В.</i> Учим детей общению. — Ярославль, 1996. <i>Овчарова Р.В.</i> Практическая психология в начальной школе. — М., 1996. <i>Ермолаева М.В.</i> Психология развивающей и коррекционной работы с дошкольниками. — М., Воронеж, 1998. <i>Чистякова М.И.</i> Психогимнастика. 2-е изд. — М., 1995.</p>
<p>3. «Я люблю...»</p> <p>«Переходы», «Разыщи радость», «Подари движение» Рисование на тему «Я люблю больше всего...»</p>	<p><i>Самоукина Н.В.</i> Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. — М., 1993. <i>Ермолаева М.В.</i> Психология развивающей и коррекционной работы с дошкольниками. — М., Воронеж, 1998. <i>Кряжева Н.Л.</i> Развитие эмоционального мира детей. — Ярославль, 1997.</p>
<p>4. «Настроение» (начало)</p> <p>«Солнечный зайчик», «Тренируем эмоции», «Передай улыбку другому» Рисование на тему «Мое настроение»</p>	<p><i>Кряжева Н.Л.</i> Развитие эмоционального мира детей. — Ярославль, 1997. <i>Овчарова Р.В.</i> Практическая психология в начальной школе. — М., 1996.</p>
Блок 2	
<p>5.</p> <p>«Настроение» (продолжение)</p> <p>«На что похоже настроение», «Настроение и походка», сценка «Котята», игра</p>	<p>1. <i>Кряжева Н.Л.</i> Развитие эмоционального мира детей. — Ярославль, 1997.</p>

<p>«Хоровод» Рисование на тему сценки</p>	
<p>6. «Наши страхи» (начало)</p> <p>Сценка «Тараканище», «Расскажи свой страх», «Музыкальная мозаика» Рисование на тему «Нарисуй свой страх»</p>	<p><i>Кряжева Н.Л.</i> Развитие эмоционального мира детей. — Ярославль, 1997. <i>Самоукина Н.В.</i> Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. — М., 1993. <i>Чистякова М.И.</i> Психогимнастика. 2-е изд. — М., 1995.</p>
<p>7. «Наши страхи» (продолжение)</p> <p>«Беседа о страхах», «Стойкий оловянный солдатик», сценка «Котенок по имени Гав» Рисование на тему «Я тебя больше не боюсь»</p>	<p><i>Кряжева Н.Л.</i> Развитие эмоционального мира детей. — Ярославль, 1997.</p>
<p>8. «Я больше не боюсь»</p> <p>«Смелые ребята», «В темной норе», «На лесной поляне», «Тень», «Слепой и поводырь»</p>	<p>Диагностика и коррекция психического развития дошкольника. Под ред. <i>Я.Л. Коломинского, Е.А. Панько.</i> — Мн., 1997. <i>Самоукина Н.В.</i> Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. — М., 1993. <i>Кряжева Н.Л.</i> Развитие эмоционального мира детей. — Ярославль, 1997. <i>Клюева Н.В., Касаткина Ю.В.</i> Учим детей общению. — Ярославль, 1996.</p>
<p>Блок 3.</p>	
<p>9. «Новичок»</p>	<p><i>Чистякова М.И.</i> Психогимнастика. 2-е изд. — М., 1995. <i>Самоукина</i></p>

<p>«Молчок», «Три характера», «Скучно, скучно так сидеть», «Дракон кусает свой хвост», «Комплименты» Рисование на тему сценки «Три характера»</p>	<p><i>Н.В.</i> Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. — М., 1993. <i>Кряжева Н.Л.</i> Развитие эмоционального мира детей. — Ярославль, 1997.</p>
<p>10. «Ласка»</p> <p>«Назови и покажи», «Страшный зверь», «Ласка», «Минута шалости», «Волшебный сон» Рисование на тему «Страшный зверь»</p>	<p><i>Овчарова Р.В.</i> Справочная книга школьного психолога. — М., 1996. <i>Чистякова М.И.</i> Психогимнастика. 2-е изд. — М., 1995. <i>Клюева Н.В., Касаткина Ю.В.</i> Учим детей общению. — Ярославль, 1996.</p>
<p>11. «Общая история»</p> <p>Сочиняем «Общую историю», «Колдун», «Иголка и нитка» Коллективное рисование «Общая история»</p>	<p><i>Клюева Н.В., Касаткина Ю.В.</i> Учим детей общению. — Ярославль, 1996. <i>Кряжева Н.Л.</i> Развитие эмоционального мира детей. — Ярославль, 1997. <i>Самоукина Н.В.</i> Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. — М., 1993.</p>
<p>12. «Волшебный лес»</p> <p>«Ежик», «Ежики смеются», «Тропинка», «Танец» Рисование на тему «Волшебный лес»</p>	<p><i>Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А.</i> Как я расту. Советы психолога родителям. — М., 1996. <i>Субботина Л.Ю.</i> Развитие воображения у детей. — Ярославль, 1996.</p>
Блок 4	
<p>13. «Сказочная шкатулка»</p> <p>«Сказочная шкатулка», «Волшебное колечко», «Принц и принцесса»,</p>	<p><i>Щербакова Т.Н.</i> Детская психология в сказках и играх. Журнал «Школьные технологии». № 1, 1997. <i>Субботина</i></p>

<p>«Танец» Рисование на тему «Волшебные зеркала»</p>	<p><i>Л.Ю.</i> Развитие воображения у детей. — Ярославль, 1996.</p>
<p>14. «Доброта» «Злодей», «Не смей!», «Впереди всех», проигрывание ситуаций Рисование на тему проигранных ситуаций</p>	<p><i>Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А.</i> Как я расту. Советы психолога родителям. — М., 1996. <i>Клюева Н.В., Касаткина Ю.В.</i> Учим детей общению. — Ярославль, 1996.</p>
<p>15. «Радость» «Утро», «Радость», «Я все люблю», «Шарик» Рисование на тему проведенных этюдов</p>	<p><i>Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А.</i> Как я расту. Советы психолога родителям. — М., 1996.</p>
<p>16. «Волшебники» «Взаимоотношения», «Солидарность», «Передай по кругу», «Волшебники», «Цветок»</p>	<p><i>Клюева Н.В., Касаткина Ю.В.</i> Учим детей общению. — Ярославль, 1996. <i>Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А.</i> Как я расту. Советы психолога родителям. — М., 1996. <i>Овчарова Р.В.</i> Справочная книга школьного психолога. — М., 1996. <i>Субботина Л.Ю.</i> Развитие воображения у детей. — Ярославль, 1996. <i>Чистякова М.И.</i> Психогимнастика. 2-е изд. — М., 1995.</p>
Блок 5	
<p>17. «Солнце в ладошке» «Встреча сказочных героев», «Мальчик (девочка) — наоборот», «Солнце в ладошке», «Просто так»,</p>	<p><i>Клюева Н.В., Касаткина Ю.В.</i> Учим детей общению. — Ярославль, 1996. <i>Овчарова Р.В.</i> Справочная книга школьного психолога. —</p>

<p>«Клеевой дождик», «Идем за синей птицей»</p>	<p>М., 1996. <i>Чистякова М.И.</i> Психогимнастика. 2-е изд. — М., 1995.</p>
<p>18. «Встреча с другом»</p> <p>«Встреча с другом», «Два друга», «Окажи внимание другому», «Музыкальная мозаика», проигрывание ситуаций Рисование на тему «Мои друзья»</p>	<p><i>Клюева Н.В., Касаткина Ю.В.</i> Учим детей общению. — Ярославль, 1996. <i>Овчарова Р.В.</i> Справочная книга школьного психолога. — М., 1996.</p>
<p>19. «Помирились»</p> <p>«Поссорились и помирились», «Мирная считалка», «Вежливый ребенок», «Кого мы называем вежливым», разыгрывание ситуаций, «Розовое слово «привет»</p>	<p><i>Клюева Н.В., Касаткина Ю.В.</i> Учим детей общению. — Ярославль, 1996. <i>Чистякова М.И.</i> Психогимнастика. 2-е изд. — М., 1995.</p>
<p>20. «Правила дружбы»</p> <p>«Найди друга», «Секрет», «Цветик-семицветик», «Улыбка», «Правила дружбы» Рисование на тему «Новоселье»</p>	<p><i>Кряжева Н.Л.</i> Развитие эмоционального мира детей. — Ярославль, 1997. <i>Клюева Н.В., Касаткина Ю.В.</i> Учим детей общению. — Ярославль, 1996.</p>

Структура тренингового занятия

№ п/п	Элемент тренинга	Комментарий
1	Ритуал приветствия	Позволяет спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия.

		Ритуал может быть придуман самой группой
2	<p>Разминка — воздействие на эмоциональное состояние детей, уровень их активности. (Психогимнастика, музыкотерапия, танцевальная терапия, цветотерапия, телесная терапия, пальчиковые игры.)</p>	<p>Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Она проводится не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями. Разминочные упражнения выбираются с учетом актуального состояния группы. Одни позволяют активизировать детей, поднять их настроение; другие, напротив, направлены на снятие эмоционального возбуждения</p>
3	<p>Основное содержание занятия — совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия. (Игротерапия, сказкотерапия, проигрывание ситуаций, этюды, групповая дискуссия.)</p>	<p>Приоритет отдается многофункциональным техникам, направленным одновременно на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, динамическое развитие группы. Важен порядок предъявления упражнений и их общее количество. Последовательность предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния ребенка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике.</p>

		Упражнения располагаются в порядке от сложного к простому (с учетом утомления детей). Количество игр и упражнений 2—4
4	Рефлексия занятия — оценка занятия. Арт-терапия, беседы	Две оценки: эмоциональная (понравилось — не понравилось, было хорошо — было плохо и почему) и смысловая (почему это важно, зачем мы это делали)
5	Ритуал прощания	По аналогии с ритуалом приветствия

Принципы проведения

Специфичность обстановки. Занятия проводятся в комнате, где достаточно места для передвижения, для рисования, где есть игрушки, которые поступают в распоряжение детей. Выбор и инициатива принадлежат детям. Ограничения их активности минимальны: не покидать пределы комнаты до конца занятий и не выносить из нее игрушки.

Занятия тематические. Темы и их последовательность определяются онтогенетической концепцией структуры самосознания В.С. Мухиной.

Оборудование

Магнитофон, аудиокассеты, методические материалы для игр и упражнения (рисунки, фотографии, схемы и др.), куклы — манекены для ролевых игр, видеомагнитофон, видеокассеты, реквизит для игр и этюдов, ароматизаторы, бумага разных форматов, краски, карандаши, фломастеры, восковые и пастельные мелки, небольшие сувениры для поощрений, награждений.

Блок 1.

СНЯТИЕ СОСТОЯНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ДИСКОМФОРТА. РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ

Занятие 1. «Знакомство»

Приветствие

Дети вместе с психологом сидят в кругу. Всем предлагается разучить приветствие, которое нужно пропеть, а не проговорить:

*Доброе утро, Саша (улыбнуться и кивнуть головой),
доброе утро, Маша... (называются имена детей по кругу),
доброе утро, Ирина Михайловна,
доброе утро, солнце (все поднимают руки, затем опускают),
доброе утро, небо (аналогичные движения руками),
доброе утро, всем нам (все разводят руки в стороны, затем опускают)!*

Игра «Мое имя»

Цели. Идентификация себя со своим именем, формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я».

Ведущий задает вопросы; дети по кругу отвечают.

— Тебе нравится твое имя?

— Хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как?

При затруднении в ответах ведущий называет ласкательные производные от имени ребенка, а тот выбирает наиболее ему понравившееся.

Ведущий говорит: «Известно ли вам, что имена растут вместе с людьми?»

Сегодня вы маленькие и имя у вас маленькое. Когда вы подрастаете и пойдете в школу, имя подрастет вместе с вами и станет полным, например: Ваня — Иван, Маша — Мария» и т.д.

Игра «Угадай, кого не стало»

Цели. Развитие внимания, наблюдательности, принятие детьми друг друга. Дети должны догадаться, кто вышел из комнаты, и описать его.

Игра «Узнай по голосу»

Цели. Развитие внимания, умения узнавать друг друга по голосу, создание положительного эмоционального фона.

Дети встают в круг, выбирают водящего. Он встает в центр круга и старается узнать детей по голосу.

Рисование на тему «Автопортрет»

Расслабление

Дети садятся или ложатся на пол в удобной для них позе. Ведущий говорит: «Устраивайтесь поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза и послушайте, что происходит вокруг и внутри вас. Произнесите свое имя сначала так, как вас зовут сейчас, а потом так, как вас будут звать, когда вы вырастете.

Почувствуйте, какие у вас красивые имена, они только ваши».

По окончании упражнения дети встают в круг, держатся за руки, каждый говорит соседу «до свидания», назвав его «взрослым» именем.

Домашнее задание

С воспитателями и родителями дети должны выполнить аппликацию «Ромашка». В центр цветка вписать свое имя, на лепестках — ласкательные производные от имени или семейные прозвища, внизу на стебельке имя, с которым мама обращается к ребенку, когда сердится. Божью коровку приклеить на лепесток с обращением, которое ребенку нравится больше всего.

Занятие 2. «Мое имя»

Приветствие

См. занятие 1.

Беседа

Цели. Раскрытие своего «Я», разгадывание характеров с опорой на художественное изображение.

Дети раскладывают свои автопортреты, выполненные на прошлом занятии.

Ведущий предлагает детям сказать что-нибудь хорошее о каждом из рисунков. Если дети испытывают затруднения или высказывают негативную оценку, ведущий помогает исправить положение. После этого на автопортрет ребенка приклеивается «ромашка» с именем ребенка. Психолог говорит: «Теперь наши имена всегда с нами».

Игра «Связующая нить»

Цель - формирование чувства близости с другими людьми.

Дети, сидя в кругу, передают клубок ниток. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что тот, кто держит клубок, чувствует, что хочет для себя и что может пожелать другим. При затруднении психолог помогает ребенку — бросает клубок ему еще раз. Этот прием диагностичен: можно увидеть детей, испытывающих трудности в общении, — у ведущего с ними будут двойные, тройные связи. Когда клубок вернется к ведущему, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

Игра «Прогулка»

Цель - двигательная и эмоциональная разминка.

Ведущий. *Летний день. Дети гуляют. Пошел дождь. Дети бегут домой. Прибежали они вовремя, началась гроза. Гроза прошла быстро, перестал идти дождь. Дети снова вышли на улицу и стали бегать по лужам.*

В игре используется народная музыка, музыка Д. Львова-Компанейца «Хорошее настроение», П. Христова «Золотые капельки», К. Караваева «Сцена грозы».

Рисование самого себя

Цель - раскрытие своего «Я», формирование стремления к самосовершенствованию.

Психолог предлагает детям нарисовать себя в трех зеркалах:

- в зеленом — такими, какими они представляются себе;
- в голубом — такими, какими они хотят быть;
- в красном — такими, какими их видят друзья.

Игра «Возьми и передай»

Цели - достижение взаимопонимания и сплоченности, умение передавать положительное эмоциональное состояние.

Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.

Домашнее задание

Дети должны расспросить родителей о своем имени, почему их так назвали. (Может, у кого-то есть «история» его имени, например: девочка родилась светленькой, как солнышко, — назвали Светочкой; или назвали в честь кого-то из родственников, так называют всех первенцев и т.п.).

Расставание

Занятие 3. «Я люблю...»

Приветствие

Беседа

Ведущий беседует с детьми по теме домашнего задания об «истории» их имени. Психолог говорит, что для каждого человека его имя — самый важный и сладкий звук на Земле, который звучит, как самая лучшая в мире музыка. Поэтому каждый раз, начиная занятия, мы приветствуем друг друга по имени. Но имя можно не просто пропеть, а пропеть на разные лады, например: тихо, как капает дождик, как стучит барабан, как звучит эхо в горах. Давайте это сделаем.

Игра «Переходы»

Цели. Развитие навыков кооперации, снятие психофизической нагрузки. Дети встают в круг и смотрят друг на друга. Затем по команде строятся по росту, цвету глаз, цвету волос и т.д.

Игра «Разыщи радость»

Цели. Формирование оптимального эмоционального тонуса, открытости внешним впечатлениям, развитие любознательности, нивелирование тревожности.

Психолог просит детей назвать по очереди все вещи, события, явления, которые приносят им радость. Предлагает завести книгу-тетрадь со следующими главами:

- качества, которые нравятся в людях;
- дела, которые удастся сделать хорошо;
- вещи, которые люблю;
- любимые книги, фильмы, мультфильмы;
- любимые места;
- приятные сны;
- наши мечты.

Рисование на тему «Я люблю больше всего...»

Цели. Укрепление положительного впечатления от предыдущей игры, перевод в зрительный ряд.

Дети рисуют то, что они больше всего любят. Все рисунки складываются в специальную папку; если кто-либо нуждается в дополнительной доле положительных эмоций, он может пересмотреть рисунки и снова пережить от них радость.

Танцевальный этюд «Подари движение»

Цель - укрепление эмоциональных контактов, взаимопонимания и доверия. Участники встают в круг. Звучит веселая музыка. Ведущий начинает танец, выполняя какие-то однотипные движения в течение 15—20 с. Остальные повторяют эти движения. Затем кивком головы ведущий дает знак кому-то из детей продолжить движения в такт музыке, тот в свою очередь передает это право следующему — и так по кругу.

Расставание

Занятие 4. «Настроение»

Приветствие

Ведущий читает английскую народную песенку в переводе С. Маршака:

*Два маленьких котенка поссорились в углу,
Сердитая хозяйка взяла свою метлу
И вымела из кухни дерущихся котят,
Не справившись при этом, кто прав, кто виноват.
А дело было ночью, зимою, в январе,
Два маленьких котенка озябли во дворе.
Легли они, свернувшись, на камень у крыльца,
Носы уткнули в лапки и стали ждать конца.
Но сжалилась хозяйка и отворила дверь.
«Ну что, — она спросила, — не ссоритесь теперь?»
Прошли они тихонько в свой угол на ночлег,
Со шкурки отряхнули холодный мокрый снег,
И оба перед печкой заснули сладким сном,
А вьюга до рассвета шумела за окном.*

После чтения ведущий спрашивает детей: изменялось ли их самочувствие во время прослушивания стихотворения? Как? Было грустно или весело?

Этюд «Солнечный зайчик»

Цели. Снятие психоэмоционального напряжения, развитие способности понимать свое эмоциональное состояние и умения его выразить. Дети сидят в кругу. Ведущий говорит: «Солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, носу, ротике, щечках, подбородке, аккуратно поглаживайте, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот — погладьте его и там. Он не озорник, он любит и ласкает вас, а вы погладьте и подружитесь с ним. Улыбнитесь ему».

Беседа

Ведущий говорит с детьми об изменении их самочувствия во время прослушивания стихотворения и выполнения этюда, объясняет им, почему у них изменилось настроение.

Рисование на тему «Мое настроение»

Цели. Осознание своего эмоционального состояния; умение адекватно его выразить.

Преподаватель приготавливает заранее мокрый лист и краски. После выполнения рисунков дети рассказывают, какое настроение они изобразили.

Упражнение «Тренируем эмоции»

Цель - развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

Ведущий предлагает детям:

а) нахмуриться как:

- осенняя туча,
- рассерженный человек;

б) позлиться, как:

- злая волшебница,
- два барана на мосту,
- голодный волк,
- ребенок, у которого отняли мяч;

в) испугаться, как:

- заяц, увидевший волка,
- птенец, упавший из гнезда,
- котенок, на которого лает злая собака;

г) улыбнуться, как:

- кот на солнышке,
- само солнце,
- хитрая лиса,
- будто ты увидел чудо.

Игра «Передай улыбку другому»

Цель - ауторелаксация.

Расставание

Блок 2.

РАЗВИТИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ. ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ДОВЕРИЯ

Занятие 5. «Настроение» (продолжение)

Приветствие

Беседа

Цели. Помощь в преодолении негативных переживаний, учить самостоятельно принимать решения, уменьшение тревожности. Дети по кругу предлагают способы, как можно повысить настроение. Например: сделать доброе дело, поговорить с другом, поиграть с домашними животными, посмотреть любимый мультфильм, нарисовать картину, улыбнуться себе в зеркале, подарить улыбку другу.

Игра «На что похоже настроение?»

Цели. Эмоциональное осознание своего самочувствия, развитие симпатии. Участники игры по кругу при помощи сравнения говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их настроение. Начинает игру ведущий: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе. А твое?» «Ведущий обобщает — какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое, и т.п.

Разыгрывание сценки «Котята» (см. занятие 4)

Цели. Развитие понимания эмоционального состояния и поступков другого человека, умения выразить свое. Дети, прослушав песенку, по очереди изображают мимику хозяйки, озябших котят, сладкий сон согревшихся котят. Затем разыгрывают сценку полностью.

Рисование самого запомнившегося эпизода сценки «Котята»

Цели. Рефлексия с опорой на художественное изображение. Под звучание спокойной мелодии дети рисуют, затем обсуждают рисунки. Каждый рассказывает, почему он изобразил именно этот эпизод, какие чувства при этом испытал.

Игра «Настроение и походка»

Цели. Снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снятие мышечных зажимов.

Ведущий показывает движения и просит изобразить настроение: «Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь — как тяжелые, большие капли.

Полетаем, как воробей, а теперь — как чайка, как орел. Походим, как старая бабушка, попрыгаем, как веселый клоун. Пройдемся, как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкроемся, как кошка к птичке.

Пощупаем кочки на болоте. Задумчиво пройдемся, как рассеянный человек.

Побежим навстречу маме, прыгнем ей на шею и обнимем ее».

Игра «Хоровод»

Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза, передают мимикой свое настроение.

Занятие 6. «Наши страхи»

Приветствие

Сценка по произведению К.И. Чуковского «Тараканище»

Цели. Развитие умения выражать различные эмоциональные состояния, имитация преувеличенного чувства страха.

Ведущий предлагает детям исполнить сценки, где звери пугались «страшного» и усатого тараканища, используя при этом выразительные движения: задрожать от страха, спрятаться, убежать и т.д. По окончании инсценировки ведущий просит объяснить пословицу: «У страха глаза велики».

Упражнение «Расскажи свои страхи»

Цели. Выявление реальных страхов детей, развитие умения говорить о своих негативных переживаниях открыто в кругу сверстников, формирование социального доверия.

Начинает рассказывать о своих страхах взрослый: «Когда я был таким маленьким, как вы, то...» Затем задает вопрос: «А у вас такое бывало?», «А кто еще боится чего-то, расскажите!» Дети по желанию рассказывают о ситуациях, когда им было страшно. Ведущий каждый раз просит поднять руки тех, у кого было что-то похожее. (Ведущий должен следить, чтобы сюжеты рассказов не повторялись, обговорите все возможные детские страхи: темноты, одиночества, смерти, чужих людей, животных, злых сказочных героев и т.д.)

Рисование на тему «Нарисуй свой страх»

Цели. Снятие страхов, осознание своих страхов.

Дети рассаживаются за столами и рисуют. Звучит тихая музыка. Затем ведущий просит детей по желанию рассказать: что страшное он изобразил, предлагает оставить рисунки со страхами в кабинете у психолога на ночь, а дома подумать и на следующем занятии рассказать: появлялся ли страх опять, как можно с ним справиться.

Комплекс «Музыкальная мозаика»

Цели. Ауторелаксация, развитие умения двигаться в такт музыкальным фрагментам разных темпов.

Звучит плавная музыка, под эту музыку движения детей мягкие, текучие, переходящие одно в другое; под импульсивную — резкие, сильные, четкие, рубящие; под лирическую — тонкие, изящные, нежные; под спокойную тихую музыку — стоят без движения и «слушают» свое тело.

Расставание

Занятие 7. «Наши страхи» (продолжение)

Беседа о страхах

Цели. Уменьшение тревожности; развитие уверенности в себе.

Ведущий просит детей ответить на вопросы: «Все ли страхи плохие? Бояться — это плохо или хорошо? А бывает ли страх «хорошим»? Например, если мама боится за тебя — это плохо? Бывают ли полезные страхи? Как вы думаете, кто больше боится — дети или взрослые?».

Далее рассматривает с детьми рисунки, сделанные на прошлом занятии, которые предварительно развешаны на стене кабинета, и спрашивает: кто какой страх изобразил? Как побороть его? А может, его можно пожалеть? Ведь он стал маленьким, если помещается на альбомном листочке?

Рисование на тему «Я тебя больше не боюсь!»

Цель -помощь в преодолении негативных переживаний.

После прозвучавших предложений о том, как можно побороть свой страх, психолог предлагает нарисовать картину на эту тему. Он раздает детям рисунки с их страхами и чистые листочки бумаги, чтобы у каждого был выбор — на чем рисовать (на старом рисунке или изобразить страх снова и способ избавления от него: закрасить, нарисовать рыцаря и т.д.). или просто порвать рисунок со страхом и выбросить его и таким образом от него избавиться.

Этюд по сценке из мультфильма «Котенок по имени Гав»

Цель - помощь в преодолении негативных переживаний.

Ведущий предлагает отправиться в мультфильм «Котенок по имени Гав». Котенок в грозу забрался на чердак и сидит там один, дрожа от страха. Все кругом грохочет, а он не убегает и даже приглашает своего друга — щенка Шарика побояться вместе. Дети обсуждают поступки персонажей, затем разыгрывают сценку. На роли персонажей мультфильма выбирают детей, имеющих страх грозы, одиночества.

Этюд «Стойкий оловянный солдатик»

Цели. Помощь в снятии страхов, развитие уверенности в себе.

Ведущий читает сказку Х.К. Андерсена «Стойкий оловянный солдатик». Затем дети разыгрывают сценку по сказке. Предлагают другой финал сказки и разыгрывают его.

Расставание

Дети становятся в круг, улыбаются друг другу и прощаются до следующей встречи.

Занятие 8. «Я больше не боюсь»

Приветствие

Этюд «Смелые ребята»

Цели. Преодоление негативных переживаний, воспитание уверенности в себе.

Дети выбирают ведущего — он страшный дракон. Ребенок становится на стул и говорит грозным голосом: «Бойтесь меня, бойтесь!» Дети отвечают: «Не боимся мы тебя!» Так повторяется 2—3 раза. От слов детей дракон постепенно уменьшается (ребенок спрыгивает со стула), превращается в маленького воробышка. Начинает чирикать, летать по комнате.

Игра «В темной норе»

Цель - снятие страха перед темнотой.

В комнате, где находятся дети, как бы по ошибке выключают на 3—5 минут свет. Психолог предлагает представить, что они попали в нору к кроту. К нему в гости спешит светлячок со своим волшебным фонариком. На роль светлячка выбирается ребенок, боящийся темноты (психолог узнает об этом из рисунков или из предварительной беседы с родителями). Он с помощью своего волшебного фонарика (использовать любой, заранее приготовленный фонарик) помогает детям дойти до освещенного места.

Комплекс «На лесной поляне»

Цель -снятие эмоционального напряжения, мышечных зажимов, ауторелаксация.

Ведущий предлагает детям представить, что они попали на залитую солнцем поляну. На нее со всех сторон сбежали и слетелись лесные жители — всевозможные букашки, таракашки.

Звучит ритмичная, задорная музыка. Кузнечики высоко подпрыгивают, сгибают лапки, лягаются, весело скачут по поляне. Бабочки порхают с цветка на цветок. Жучки жужжат и перелетают с травинки на травинку. Гусеницы ползают между стеблей. Задорные муравьишки-непоседы снуют туда-сюда.

Игра «Тень»

Цель -развитие наблюдательности, памяти, внутренней свободы и раскованности.

Звучит фонограмма спокойной музыки. Дети разбиваются на пары. Один ребенок — «путник», другой — его «тень». Последний старается точь-в-точь скопировать движения «путника», который ходит по помещению и делает разные движения, неожиданные повороты, приседания, нагибается сорвать цветок, подобрать красивый камушек, кивает головой, скачет на одной ножке и т.п.

Игра «Слепой и поводырь»

Цель -развитие внимания друг к другу, социального доверия.

Дети могут оставаться в парах, на которые они разбились в предыдущей игре, или образовать новые. Один — «слепой», другой — его «поводырь», который должен провести «слепого» через различные препятствия. Препятствия созданы заранее (шкафы, столы, стулья). У «слепого» завязаны глаза. Цель «поводыря» — провести «слепого» так, чтобы тот не споткнулся, не упал, не ушибся. После прохождения маршрута участники меняются ролями. Для повышения интереса можно менять маршрут.

Обсуждение

Ведущий обсуждает с детьми их самочувствие во время двух последних игр. Было ли им уютно в своих ролях? Что хотелось сделать во время игры? Как изменить ситуацию? Какую роль было исполнять сложнее? Было ли страшно, если «нет», то почему?

Хоровод

Дети, стоя в кругу, берут друг друга за руки, глядят, улыбаются.

Блок 3.

ГАРМОНИЗАЦИЯ ПРОТИВОРЕЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ. ФОРМИРОВАНИЕ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У ДЕТЕЙ

Занятие 9. «Новичок»

Приветствие

Игра «Молчок»

Цель -развитие адекватного поведения с помощью ролевых игр.
Ведущий читает стихотворение А. Бродского «Новичок».

*В детский сад пришел Молчок —
Очень робкий новичок.
Он сначала был не смел,
С нами песенок не пел.
А потом, глядим, привык:
Словно зайка — скок да прыг.
До чего же осмелел:
Даже песенку запел.*

Ребенок, исполняющий роль Молчка, сначала робко сидит на стуле, затем, согласно тексту, преобразуется в смелого: прыгает со стула, а потом поет какою-нибудь знакомую песенку (см. этюд «Робкий ребенок»).

Этюд «Три характера»

Цели. Дать моральную оценку злости, плаксивости; работа над мимикой и пантомимой.

Дети слушают три музыкальные пьесы Д. Кабалевского: «Злюка», «Плакса» и «Резвушка». Вместе с ведущим дают оценку поведения Злюки, Плаксы и Резвухи. Трое детей изображают девочек, все остальные догадываются по их мимике и пантомиме, кто из них кто.

Рисование на тему сценки «Три характера»

Цель -рефлексия по предварительно проведенному этюду.

Ведущий знакомит детей с пиктограммами, объясняя при этом, что при различных эмоциональных состояниях выражение лица будет разным. Просит изобразить Злюку, Плаксу и Резвуху.

Игра «Скучно, скучно так сидеть»

Цели. Развитие раскованности; тренировка самоорганизации.

Вдоль противоположных стен комнаты расставлены стулья. Возле одной —

по количеству детей, возле другой — на один стул меньше. Дети садятся на стулья вдоль стены. Ведущий читает стишок:

*Скучно, скучно так сидеть.
Друг на друга все глядеть;
Не пора ли пробежаться
И местами поменяться.*

Как только ведущий заканчивает читать, все дети бегут к противоположной стене и стараются занять стулья. Проигрывает тот, кто остался без стула. Продолжая игру, каждый раз нужно убирать по одному стулу.

Игра «Дракон кусает свой хвост»

Цели. Снятие напряженности, невротических состояний; развитие сплоченности группы.

Звучит веселая музыка. Играющие становятся в линию, держась за плечи. Первый ребенок — «голова» дракона, последний — «хвост». «Голова» пытается поймать «хвост», а тот уворачивается. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

Игра «Комплименты»

Цели. Помочь ребенку увидеть свои положительные стороны; дать почувствовать, что его понимают и ценят другие дети.

Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, ребенок говорит: «Мне нравится в тебе...» Принимающий кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно!» Упражнение продолжается по кругу. (После упражнения желательно обсудить, что чувствовали участники, что неожиданного они узнали о себе, понравилось ли им дарить комплименты.)

Расставание

Занятие 10. «Ласка»

Разминка

Упражнение на развитие мимических движений: поднять брови, опустить брови, нахмурить брови, сдвинуть и надуть губы, опустить уголки губ, улыбнуться, оттопырить губы, наморщить нос и т.д. Желательно, чтобы дети выполнили упражнение перед большим зеркалом.

Миниконкурс «Назови и покажи»

Цель -определение и передача эмоциональных состояний, выраженных при помощи мимики.

Дети сидят в кругу. Ведущий говорит: «Когда я грущу — я такой». Показывает мимикой свое состояние. Затем продолжают дети по кругу, каждый раз изображая отличное от уже названных эмоциональное состояние. Когда очередь доходит вновь до ведущего, он предлагает усложнить упражнение: один показывает — все угадывают, какое эмоциональное состояние они увидели.

Этюд «Страшный зверь»

Цели – развитие эмпатии социально-коммуникативных навыков
Ведущий читает стихотворение В. Семерина «Страшный зверь».

*Прямо в комнатную дверь
Проникает страшный зверь!
У него торчат клыки
И усы топорщатся,
У него горят зрачки —
Испугаться хочется!
Хищный глаз косится,
Шерсть на нем лоснится...
Может, это львица?
Может быть, волчица?
Глупый мальчик крикнул:
— Рысь!!
Храбрый мальчик крикнул:
— Брысь!!*

Дети, получившие роли кошки, глупого и храброго мальчиков, действуют согласно тексту. (Модификация игры: подключаются все дети — все вместе изображают персонажей стихотворения.)

Рисование по приведенному этюду

Цель -развитие умения передавать эмоциональные состояния через художественный образ.

Когда дети закончили рисовать, ведущий предлагает им выбрать самый удачный рисунок или и рассказать, чем ему понравился именно этот рисунок.

Этюд «Ласка»

Цель - развитие умения выражать чувства радости, удовольствия.

Звучит музыка А. Холминова «Ласковый котенок». Дети разбиваются на пары: один — котенок, второй — его хозяин. Мальчик с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок прикрывает глаза от

удовольствия, мурлычет и выражает расположение к хозяину тем, что трется головой о его руки.

«Минута шалости»

Все дети превращаются в пушистых озорных котят, которые бегают, прыгают, кувыркаются, щурятся на солнышке от удовольствия.

Комплекс «Волшебный сон»

Цель - саморасслабление.

Ведущий, читая стихи, просит детей закрыть глаза.

*Реснички опускаются...
Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем (2 раза),*

*Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Напряжение улетело...
И расслаблено все тело (2 раза),*

*Будто мы лежим на травке,
На зеленой мягкой травке...
Греет солнышко сейчас...
Руки теплые у нас...
Жарче солнышко сейчас...
Ноги теплые у нас...
Дышится легко... ровно... глубоко...*

(Длительная пауза)

*Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем.
Их повыше поднимаем.
Потянуться! Улыбнуться!*

Дети открывают глаза.

Стихотворение читается медленно, тихим голосом, с длительными паузами, под спокойную, расслабляющую музыку.

Занятие 11. «Общая история»

Сочиняем «Общую историю»

Цели. Помочь детям выразить свою индивидуальность; учить высказывать свои мысли; научить адекватным способам взаимодействия — взаимопонимания; развивать умение спокойно выслушать собеседника. Дети выбирают основную тему сказки. Затем они садятся в круг и по очереди, держа в руках «волшебную палочку», начинают сочинять. Первый ребенок говорит первое предложение, второй продолжает и т.д. В конце проводится обсуждение, понравилась ли детям эта история, что они чувствовали, говоря по кругу; что они делали, если хотелось поправить другого ребенка, и т.п.

Инсценировка «Общей истории»

Цели:

- снятие эмоционального напряжения;
- работа над выразительностью движений;
- сплочение детской группы.

Игра «Колдун»

Цель - овладение неречевыми средствами общения.

Колдун заколдовывает одного из детей так, что он «теряет» способность говорить. Чтобы избавиться от колдовства, он должен объяснить, как это произошло. Дети задают ему вопросы; отвечая на них, он старается рассказать историю о том, как его заколдовали. С помощью жестов и мимики показывает направление и предметы, размер и форму предметов, показывает настроение волшебника и свое состояние в момент колдовства. Дети «переводят» его рассказ.

Коллективный рисунок по сочиненной «Общей истории»

Цели. Развитие ощущения свободы и творческой активности, умения удивляться, фантазировать, действовать сообща.

Ведущий готовит лист мокрой бумаги (можно использовать рулон обоев). На этом листе каждый участник рисует деталь сюжета придуманной и разыгранной истории, затем дети отвечают на вопросы, что они ощущали в процессе коллективного рисования. Что больше всего запомнилось? Что вызвало большую радость?

Игра «Иголка и нитка»

Цель - развитие произвольности, коммуникативных и организаторских способностей.

Дети выбирают водящего. Под веселую музыку он играет роль иголки, остальные дети — роль нитки. «Иголка» бежит по комнате, «петляет», а

«нитка» (группа детей друг за другом) — за ней. (Роль иголки нужно поручать застенчивым, зажатым, замкнутым детям.)

Расставание

Дети стоят в кругу, крепко взявшись за руки, и молча, взглядом выражают свою признательность за совместную работу.

Занятие 12. «Волшебный лес»

Приветствие

Этюд «Ежик»

Цель - научить передавать эмоциональное состояние героя; развивать способности понимать чувства другого.

Ведущий читает рассказ Г. Цыферова «Ежик»:

«Пошёл темной ночью серый ежик по лесу гулять. Увидел красную клюквинку и наколол ее на серую иголочку. Увидел желтые листья и тоже наколол. Заметил наконец в голубой луже звезду. Тоже хотел наколоть — да ничего не вышло. Подумал ежик, подумал и накрыл ее лопушком: пусть до утра полежит. А утром под лопухом вместо голубой звезды нашел большое красное солнышко. Вот еж смеялся. Очень».

Этюд «Ежики смеются»

Цель - тренировка психомоторных функций.

Ведущий читает стихотворение К. Чуковского «Ежики смеются».

У канавки

*Две козявки
Продают ежам булавки.
А ежи-то хохотать!
«Эх вы, глупые козявки!
Нам не надобны булавки:
Мы булавками сами утыканы».*

Дети, используя выразительные средства, изображают походку ежей, их позы (наклон головы, прищуренные глаза, трясущийся от смеха живот, улыбку и т. д.).

Игра «Тропинка»

Цель - активизация воображения и сопровождающих его положительных эмоций, формирование личности и развитие оптимистического чувственного фона.

Все дети выстраиваются в затылок и идут змейкой по воображаемой тропинке. По команде взрослого они переходят воображаемые препятствия. *«Спокойно идем по тропинке... Вокруг кусты, деревья, зеленая травка... Птицы поют... Шелестят листья... Вдруг на тропинке появились лужи... Одна... вторая... третья... Снова спокойно идем по тропинке... Перед нами ручей. Через него перекинут мостик с перилами. Переходим по мостику, держась за перила... Спокойно идем по тропинке... Тропинка пошла через болото. Появились кочки. Прыгаем с кочки на кочку. Раз... Два... Три... Четыре... Перешли болото, снова идем спокойно. Перед нами овраг. Через него перекинута бревно. Переходим овраг по бревну... Осторожно, идем!.. Ух! Наконец-то перешли... Идем спокойно!.. Что это? Тропинка вдруг стала липкой от мокрой раскисшей глины. Ноги так и прилипают к ней... Еле-еле отдираем ноги от земли... А теперь через тропинку упало дерево. Да какое огромное! Ветки во все стороны!.. Перелезаем через упавшее дерево... Вот и пришли! Молодцы!»*

(Текст необходимо читать спокойно, с соответствующими интонациями.)

Рисование «Волшебный лес»

Цель - развитие воображения, умения передавать свое эмоциональное состояние через художественный образ.

Ведущий предлагает детям представить тот лес, по которому шли по тропинке, и ответить: какое время года было, какая погода стояла в лесу, какое время суток, какое настроение было у каждого во время прогулки по лесу.

(Можно дать слово каждому ребенку и затем нарисовать индивидуальные картины, другой вариант — коллективное рисование.)

Упражнение «Танец»

Цель - танцевальная психотерапия, тренировка психомоторных функций, самовыражение индивидуальности ребенка.

Ведущий предлагает детям потанцевать. Причем каждый танцует что хочет. Ребенок должен выразить в танце какой-либо образ. Лучше, если он придумает образ сам. При затруднении ведущий предлагает следующие темы: станций «бабочку», «зайчика», «веселого ежика», «лошадку», «дерево», «цветок», «птичку» и т.п. Ведущий следит за тем, чтобы дети именно танцевали, то есть выполняли под музыку танцевальные движения в соответствующем темпе и ритме, а не изображали чувства мимикой.

Расставание

В хороводе пройдишь и друг другу улыбнешь.

Блок 4.

РАЗВИТИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ. ОБУЧЕНИЕ УМЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНО РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ

Занятие 13. «Сказочная шкатулка»

Приветствие

Игра «Сказочная шкатулка»

Цель - формирование положительной «Я»-концепции, самопринятия, уверенности в себе.

Ведущий сообщает детям, что Фея сказок принесла свою шкатулку — в ней спрятались герои разных сказок. Далее он говорит: «Вспомните своих любимых персонажей и расскажите: какие они, чем они вам нравятся, опишите, как они выглядят (какие у них глаза, рост, волосы), что у вас с ними общего. А теперь с помощью волшебной палочки все превращаются в любимых сказочных героев: Золушку, Карлсона, Винни-Пуха, Буратино, Красную Шапочку, Мальвину. Выбирайте любой персонаж и покажите, как он ходит, танцует, спит, смеется и веселится».

Игра «Волшебное колечко»

Цель - развитие самосознания, снятие тревожности, неуверенности в себе. Ведущий говорит: «Вот колечко из сказочной шкатулки, это не простое колечко, а волшебное. Если надеть его на мизинец, станешь маленьким-маленьким — это твое прошлое. Если надеть его на средний палец, останешься самим собой — это твое настоящее. Если надеть колечко на указательный палец, станешь большим, сильным и красивым — это твое будущее. Кто хочет путешествовать во времени?»

Если ребенок выбирает «прошлое», он садится на корточки или сворачивается клубочком, а остальные ребята гладят его, укачивают, баюкают... Если ребенок выбирает «настоящее», то ему предлагается оценить то, что с ним происходит, с помощью жеста («в моей жизни все хорошо» — большой палец вверх, «в моей жизни не все хорошо» — большой палец вниз). Если же он выбирает «будущее», то закрывает глаза и фантазирует — что интересного и увлекательного случится в его жизни.

Игра «Принц и принцесса»

Цель -дать почувствовать себя значимым, выявление положительных сторон личности; сплочение детской группы.

Дети стоят в кругу. В центр ставится стул — это трон. Кто сегодня будет Принцем (Принцессой)? Ребенок по желанию садится на трон. Остальные дети оказывают ему знаки внимания, говорят что-нибудь хорошее.

Рисование на тему «Волшебные зеркала»

Цель - гармонизация и развитие здоровой «Я»-концепции.

Ведущий предлагает нарисовать себя снова в трех зеркалах, но не в простых, а волшебных: в первом — маленьким и испуганным; во втором — большим и веселым; в третьем — счастливым.

После задаются вопросы: какой человек симпатичнее? На кого ты больше похож? В какое зеркало ты чаще смотришься?

Упражнение «Танец»

Цель -использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств.

В качестве предлагаемых тем для танца выступают чувства. Под различную музыку дети выполняют следующие задания: станцуй радость, страх, горе, веселье, удивление, каприз, счастье, жалость.

Игра «Хоровод»

Ведущий предлагает одновременное покачивание вправо, влево. Затем дети водят хоровод под музыку польки из к/ф «Золушка»:

*Станьте, дети, станьте в круг,
Станьте в круг, станьте в круг.
Ты мой друг, и я твой друг,
Самый добрый друг.*

Занятие 14. «Доброта»

Этюд «Злодей»

Цель -формирование моральных представлений, воспитание новых форм поведения.

Ведущий читает стихотворение В. Еремина «Злодей».

*Выселил Петя
Из норки
Жука;
Кошку с котенком
Согнал*

*С чердака;
Новые классики
В скверике
Стер,
Скучную книжку
Забросил
В костер.
И услышал
От знакомых людей,
Что из него
Вырастает Злодей.
Стыдно и страшно
Стало Петру.
Бросился Петя
Обратно
К костру.
Скучную книжку
Спешит он
Спаси,
Только костер
Догорает почти...
Грустно склонился
Злодей
Над золой.
Значит, он добрый,
А вовсе не злой?*

Дети обсуждают поведение героя: почему люди называли мальчика «Злодеем»? Какие плохие поступки он совершил? Как вы бы поступили? Далее ведущий предлагает разыграть этюд. (Если на роль Пети не найдется желающего, можно разыграть только вторую часть этюда.)

Чтение рассказа Э. Шима «Не смей!»

Цель - развитие человеческих качеств, привитие новых форм поведения. После прочтения рассказа ведущий задает вопросы: Почему Федор был главным на песочной куче? Как Татьяна победила его? Боялась ли его Татьяна? Почему она защитила паучка?

Этюд «Впереди всех»

Цель - развитие социальных эмоций, обучение проявлениям сочувствия, сопереживания по отношению к сверстникам. Ведущий читает рассказ Я. Тайца. «*Детский сад пошел гулять. Все стали в пары: Петя — с Толей, Люся — с Галей, Женя — с Вовой, Сёма — с Димой.*

Много пар.

А Маша осталась одна:

— А я с кем пойду?

Толя сказал:

— Возьми Мишку косолапого!

Маша взяла Мишку. Вот и пара.

Эта пара лучше всех. Она пойдет впереди всех».

После чтения ведущий спрашивает: какое качество проявилось у Толи?

Хорошо ли он поступил? А что еще можно было предложить в подобной ситуации?

Проигрывание ситуаций

Цель - научить самостоятельно принимать верные решения.

Дети делятся на пары. Каждому предлагается ситуация, в которой он должен изобразить самого себя. После разыгрывания дети меняются ролями с партнером, то есть разыгрывают роли своего партнера. Затем ведущий предлагает детям вместе найти выход из ситуации, беседует о том, каких людей можно назвать добрыми.

Желательно, чтобы дети сами предлагали варианты ответов... Для проигрывания ситуаций можно брать вымышленные или те, которые происходили с детьми в реальной жизни.

Примеры ситуаций.

— Ребята из группы играют в интересную игру. А ты опоздал в детский сад, и игра уже началась. Попроси, чтобы ребята и тебя приняли в игру. Что ты будешь делать, если они не захотят принять тебя?

— Тебе очень хочется поиграть такой же игрушкой, как у одного из ребят. Попроси ее.

— На прогулке ты увидел, что двое ребят сейчас начнут драться. Твои действия?

Расставание

Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и, улыбаясь, прощаются.

Занятие 15. «Радость»

Этюд «Утро»

Цели. Создать положительный эмоциональный фон, помочь ощутить прелесть окружающего мира; психомышечная тренировка.

Ведущий читает стихотворение В.Я. Данько «Утро»:

*Дили — дили — дили — дили! —
Дили — дили — дили — дили!
Колокольчики звонили.
Колокольчики будили
Дили — дили — дили — дили!
Всех зайчат и ежат,
Колокольчики будили
Всех ленивых медвежат,
Всех жуков, пауков,
И воробушек проснулся,
И веселых мотыльков,
И галчонок встрепенулся...
День, день! День, день!
День, день! День, день!
Начинаем новый день!
Не проспите новый день!*

Дети под весёлую музыку изображают пробуждение лесных жителей.

Этюд «Радость»

Цель - использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств.

Выделяя звонкие слова, ведущий читает стихотворение М. Карема «Радость» в переводе В.Д. Берестова.

*Радость пробежала по дорожке.
Радость распахнула все окошки.
Радуется клен, что он силен, —
Радугу на ветках держит он.
Рады зайцы, что спугнули волка.
Новым шишкам радуется елка.
Разбудите, дети, всех людей!
Радость запрягает лошадей.
Надевайте лучшие одежды, —
Радость распахнула все окошки!*

Этюд «Я всё люблю»

Дети читают записи из книги-тетради, которую завели на занятии 3, рассматривают рисунки из специальной папки. Ведущий читает стихотворение А. Костецкого:

*Я все люблю, что есть на свете:
Цветы и липу у ворот,
И почтальона дядю Петю,*

*Весну и лето, Новый год.
Люблю я очень маму с папой,
Люблю печенье с молоком,
Люблю здороваться за лапу
С соседским косолапым псом.
Люблю лететь на карусели
И сны смотреть, когда я сплю,
И так, немножко, еле-еле,
Вот столечко — себя люблю! ...*

Ведущий просит детей определить эмоциональный настрой мальчика в отношении окружающего мира и себя и ответить на вопрос: чем он обусловлен?

Этюд «Шарик»

Цель - развитие взаимоотношений детей, сочувствия, умения прийти на помощь.

Ведущий читает стихотворение В. Томилиной «Шарик»:

*На веревочке у Вари
Красный шарик с петушком.
Ой, какой красивый шарик!
Все мечтают о таком.
Но поднялся ветер вдруг
Шарик выхватил из рук!
Улетает красный шарик
Высоко под облака.
Чуть не плачет наша Варя:
Очень жаль ей петушка.
Подошла к подружке Таня,
Стала Варю утешать:
— Шарик твой мы не достанем,
Так давай с моим играть!
Зайчик беленький на нем,
Будем с ним играть вдвоём!*

После чтения дети отвечают на вопросы: какие чувства переживают девочки? Какие добрые качества у них проявляются? Как игрушка влияет на развитие отношений между девочками? И разыгрывают этюд по ролям.

Рисование по темам

Хоровод по кругу

Занятие 16. «Волшебники»

Приветствие

Игра «Взаимоотношения»

Цель - привитие новых форм поведения.

Игра построена на обсуждении стихотворения Л. Кузьмина «Дом с колокольчиком».

*Стоит небольшой старинный
Дом над зеленым бугром.
У входа висит колокольчик,
Украшенный серебром.
И если ты ласково, тихо
В него позвонишь, то поверь,
Что в доме проснется старушка,
Седая-седая старушка,
И сразу откроет дверь.
Старушка приветливо скажет:
— Входи, не стесняйся, дружок. —
На стол самовар поставит.
В печи испечет пирожок.
И будет с тобою вместе
Чаяк распивать дотемна.
И старую добрую сказку
Расскажет тебе она.
Но если, но если, но если
Ты в этот уютный дом
Начнешь кулаком стучаться,
Поднимешь трезвон и гром,
То выйдет Баба-Яга,
И не слышать тебе сказки
И не видать пирога.*

После чтения дети обсуждают стихотворение и приходят к выводу, что результат зависит от характера, поведения, намерений. Одного и того же можно добиться разными путями, но эти пути также могут привести к разным результатам. Далее они отвечают на вопрос, почему во второй части стихотворения к ребенку вышла не добрая старушка, а Баба-Яга, и инсценируют его.

Этюд «Солидарность»

Цель - проявление сочувствия в конкретном действии.

Ведущий читает стихотворение В. Томилиной «Солидарность».

*За кота и за юлу
Брат опять стоит в углу.
Плачет Леночка всерьез:
Жалко братика до слез.
Горько плакала сначала,
Вдруг затихла, замолчала.
Лена плакать
Перестала...
Рядом с братом
В угол встала.*

Дети отвечают на вопросы: какие чувства переживает девочка? Чем они вызваны? Выясняют, что во внимании, заботе нуждается не только младший, но и сверстник. Сочувствие у него проявляется в конкретном действии: если друг упал, надо помочь ему встать; если ему больно, утешить, предложив игрушку.

Далее дети разыгрывают этюд в парах.

Игра «Передай по кругу»

Цель - достичь взаимопонимания, сплоченности.

Дети встают в круг, на ходу передают (пантомимикой) горячую картошку, ледышку, бабочку, цветочек, пушинку и т.п.

Упражнение «Волшебники»

Цель - развитие чувств на основе воображения.

Детям дают две одинаковые фигурки «волшебников» (изображения их заранее приготовлены). Задача: дорисовать эти фигурки, превратив одну в «доброе», а другую в «злого» волшебника. Для девочек можно заменить «волшебников» на «волшебниц».

Во второй части задания дети должны сами нарисовать «доброе» и «злого» волшебников, а также придумать, что совершил плохого «злой» волшебник и как его победил «добрый». Затем устраивается выставка рисунков.

Этюд «Цветок»

Цель - приобретение навыков в саморасслаблении.

Ведущий говорит: «Теплый луч упал на землю и согрел семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем».

Дети по ходу рассказа выполняют соответствующие движения: садятся на корточки, голову и руки опускают; поднимают голову, распрямляют корпус, руки разводят в стороны — цветок расцвел; голову слегка откидывают назад,

медленно поворачиваются за солнцем. Глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

Хоровод

Дети по кругу желают друг другу всего доброго.

Блок 5.

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ АДЕКВАТНОГО КОНСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Занятие 17. «Солнце в ладошке»

Приветствие

Игра «Встреча сказочных героев»

Цель - развитие навыков сотрудничества; формирование нового опыта взаимоотношений в процессе игры.

Психолог подбирает каждому ребенку сказочный персонаж, который обладает противоположными личностными особенностями. Например, конфликтному ребенку дается роль персонажа, которой со всеми дружит, всем помогает (Золушка, Мальчик-с-пальчик); ребенку с низкой самооценкой дается роль героя, которым все восхищаются (например, Илья Муромец); активному ребенку с двигательной расторможенностью роль, предусматривающая ограничения активности (стеклянный человек, часовой на посту), и т.п. Сказочные герои могут быть вымышленными. Каждому ребенку волшебник дает по пять «жизней», которых они лишаются, если изменят поведение своих героев.

Дети садятся в круг и открывают встречу сказочных героев. Тему для разговора они выбирают сами. Они придумывают сказку для своих героев и разыгрывают ее. После игры проходит обсуждение по вопросам и заданиям.

- *Опишите свои ощущения в новой роли.*
- *Что мешало сохранять определенный стиль поведения?*
- *Сможете ли вы в реальной жизни вести себя так, как ваш герой?*
- *Каковы сильные и слабые стороны каждого героя?*

Игра «Мальчик (девочка)-наоборот»

Цель - развитие произвольного контроля за своими действиями, снятие двигательной расторможенности, негативизма.

Участники вступают в круг. Ведущий показывает действиями, все повторяют за ним. Мальчик-наоборот должен делать не так, как все.

Этюд «Солнце в ладошке»

Цель - снятие эмоционального напряжения; развитие правильного понимания детьми эмоционально-выразительных движений.

Ведущий читает стихотворение «Солнце в ладошке».

*Солнце в ладошке,
Тень на дорожке,
Крик петушиный,
Мурлыканье кошки,
Птица на ветке,
Цветок у тропинки,
Пчела на цветке,
Муравей на травинке.
И рядышком — жук, весь
Покрытый загаром. —
И все это — мне,
И все это — даром!
Вот так — ни за что! —
Лишь бы жил я и жил,
Любил этот мир
И другим сохранил...*

Дети по желанию изображают персонажей стихотворения, «насыщаясь» атмосферой радости и добра.

Этюд «Просто так»

Цель - развитие социального доверия, воспитание новых способов общения, формирование адекватных форм поведения.

Дети разыгрывают сценки из мультфильма «Просто так», где щенок подарил букет цветов, а вместе с ним и свое хорошее настроение тому, кому было грустно, «просто так» — ничего не требуя взамен. И его доброе дело пошло по цепочке дальше — от одного героя к другому.

Игра «Клеевой дождик»

Дети встают друг за другом и держатся за плечи впереди стоящего. В таком положении они преодолевают различные препятствия:

- подняться и сойти со стула,
- проползти под столами,
- обогнуть «широкое озеро»,
- пробраться через «дремучий лес»,
- спрятаться от «диких животных».

На протяжении всей игры дети стараются избежать отцепления от своего партнера.

Этюд «Идем за синей птицей!»

Цель - успокоение возбужденных детей и их организация.

Дети идут по залу, взявшись за руки и произнося многократно под музыку (И. Сац, «Шествие») слова:

*Мы длинной вереницей
Идем за синей птицей,
Идем за синей птицей,
Идем за синей птицей!*

Расставание

Занятие 18. «Встреча с другом»

Приветствие

Этюд «Встреча с другом»

Цель - передача с помощью выразительных движений внутреннего состояния героев.

Ведущий говорит: «У мальчика был друг. Летом они расстались. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями на юг. Скучно в городе без друга. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из автобуса выходит его товарищ. Как же обрадовались они друг другу!»

Дети с помощью объятий и улыбки показывают радость от встречи с другом.

Этюд «Два друга»

Цели:

- сопоставление различных черт характера;
- развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выразить свое;

Дети слушают в исполнении взрослого стихотворение Т. Волиной «Два друга».

*Пришли два юных друга на речку загорать.
Один решил купаться — стал плавать и нырять.
Другой сидит на камушке и смотрит на волну,
И плавать опасается: «А вдруг я утону?»*

*Пошли два юных друга кататься на коньках.
Один стрелою мчится — румянец на щеках!
Другой стоит растерянный у друга на виду.
«Тут место очень скользкое, а вдруг я упаду?!»*

*Гроза дружков застала однажды на лугу.
Один пробежку сделал — согрелся на бегу.
Другой дрожал под кустиком, и вот дела плохи:
Лежит под одеялами — «Кха-кха!.. Апчихи!»*

Дети оценивают поведение обоих ребят, распределяют роли. Ведущий снова читает стихотворение, а дети пантомимически его иллюстрируют.

Рисунок «Мои друзья»

Цель - выяснение взаимоотношений детей внутри группы; помощь при осознании себя и черт своего характера.

Ведущий предлагает нарисовать друг друга. Дети могут нарисовать своих друзей как в виде людей, так и в виде животных, птиц, цветов, деревьев и т.п. После выполнения задания дети обсуждают рисунки и отвечают на вопросы: кто здесь нарисован? Почему нарисованы именно эти дети? Почему они нарисованы именно в таком виде?

Проигрывание ситуаций (продолжение, см. занятие 14)

Цель - формирование адекватных форм поведения.

Психолог предлагает разыграть следующие ситуации.

- Ты участвовал в соревновании и занял первое место, а твой друг был почти последним. Он очень расстроился. Помогите ему успокоиться.
- Твой друг попросил у тебя твою игрушку, а отдал ее сломанной.
- Ты очень обидел своего друга. Попробуй помириться с ним.

Игра «Окажи внимание другому»

Цели. Развитие умения выражать свое положительное отношение к другим людям, учить оказывать и принимать знаки внимания.

Дети становятся в круг и по очереди говорят что-нибудь приятное одному из участников игры. Знаками внимания могут отмечаться личностные качества, внешность, умения, манера поведения и т.п. В ответ ребенок говорит: «Спасибо, я тоже думаю, что я...» (повторяет сказанное ему, а затем подкрепляет еще одной похвалой в свой адрес: «А еще я думаю, что я...»).

Комплекс «Музыкальная мозаика» (саморасслабление)

Расставание

Занятие 19. «Помирились»

Этюд «Поссорились и помирились»

Цель - нравственное воспитание; работа над выразительностью движений. Два ребенка сначала изображают поссорившихся детей. Они стоят спиной друг к другу и притопывают одной ногой; руки на поясе или за спиной. Затем — помирившихся: поворачиваются лицом друг к другу и, улыбаясь, берутся за руки, весело кружатся в танце. В конце обнимаются. Этюд выполняется под музыку Т. Вилькорейской «Помирились».

Мирная считалка

Ведущий разучивает с детьми «Мирную считалку» М.Д. Яснова.

*На дороге, у развилки,
Повстречались две дразнилки.
Повстречались, подразнились,
Не сдержались — и сцепились!
Прибежали разнималки —
Помешали перепалке.
И к развилке на кобылке
Прискакали две мирилки.
Прекратилась перепалка,
И тогда пришла считалка:
Раз — два — три — четыре — пять —
Хорошо друзей считать!*

Беседа «Кого мы называем вежливым»

Цель - нравственное воспитание, регулирование поведения в коллективе. Ведущий обсуждает с детьми некоторые человеческие качества, способствующие эффективному общению, после этого они вырабатывают правила того, как развить в себе эти качества.

- Вежливость — умение вести себя так, чтобы другим было приятно с тобой.
- Будь всегда приветлив: здоровайся при встрече, благодари за помощь, уходя — попрощайся.
- Не заставляй о себе волноваться, уходишь — скажи, куда идешь и во сколько вернешься.
- Не капризничай, не ворчи. Твой каприз может испортить настроение другим.

Этюд «Вежливый ребенок»

Цель - формирование адекватных форм поведения.

В зале на стульчиках сидят дети. Звучит музыка Ю. Литовко «Танец с поклонами». Входит ребенок и вежливо здоровается с каждым сидящим в зале.

Разыгрывание ситуаций

Цель - формирование адекватных форм поведения.

Детям предлагается проиграть следующие ситуации.

- Твой друг обижен на тебя, извинись перед ним и попробуй помириться.
- Два мальчика поссорились — помири их.
- Твой мячик укатился в лужу, дети помогли его достать, поблагодари их за помощь.

Игра «Розовое слово «привет»

Цель - эмоциональное осознание своего поведения.

Ведущий читает отрывок из рассказа Дж. Родари.

«Один мальчик растерял все хорошие слова, остались у него только плохие. Тогда мама отвела его к доктору, тот сказал:

— Открой рот, высунь язык, посмотри вверх, посмотри на кончик своего носа, надуй щеки. — И потом велел мальчику пойти поискать хорошее слово.

Сначала мальчик нашел такое слово (показывает расстояние сантиметров в двадцать), это было «у — у — уф!». То есть нехорошее слово. Потом вот такое (сантиметров в пять — десять) — «отстань!». Тоже плохое.

Наконец он нашел розовое слово «привет!», положил его в карман, отнес домой и научился говорить добрые слова, стал вежливым».

Дети получают роли мамы, врача и мальчика и начинают действовать в соответствии с фабулой рассказа.

Расставание

В хороводе дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча самую добрую, какая есть, улыбку по очереди. Затем дети поют хором, продвигаясь по кругу:

*С голубого ручейка начинается река,
Ну, а дружба начинается с улыбки.*

Занятие 20. «Правила Дружбы»

Приветствие

Игра «Найди друга»

Цели. Научить детей чувствовать и переживать, развитие коммуникативных навыков.

Дети делятся на две группы. Одной группе завязывают глаза, дают возможность походить по помещению, затем предлагают найти и узнать друга. Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Когда друг найден, игроки меняются ролями.

Игра «Секрет»

Цель - развитие социальной активности детей.

Всем участникам ведущий кладет в ладошки по «секрету» из красивого сундука (пуговицу, бусинку, брошку, старые часы и т.д.), кладет и зажимает в кулачок. Участники ходят по помещению и, снedaемые любопытством, находят способы уговорить каждого показать ему свой секрет.

Ведущий следит за процессом обмена секретами, помогает всем найти общий язык.

Игра «Цветик-семицветик»

Цель - развитие умения делать правильный выбор, сотрудничать со сверстниками.

Для этой игры понадобится цветик-семицветик, который можно сделать по-разному, главное, чтобы лепестки отрывались (вынимались из цветка), а также красные и желтые фишки.

- а) Каждый ребенок, сорвав лепесток, может задумать одно заветное желание. Рассказать о нем другим можно только тогда, когда лепесток облетит весь свет. По очереди дети с лепестками кружатся вместе с остальными:

*Лети, лети, лепесток,
Через запад на восток,
Через север, через юг,
Возвращайся, сделав круг.
Лишь коснешься ты земли,
Быть по-моему вели.*

Если загаданное желание связано с удовлетворением его личных потребностей, ребенок получает желтую фишку, если оно имеет общественное значение — красную. Собрав в конце игры все фишки, можно определить уровень нравственного развития группы, но не стоит говорить об этом детям, так как в дальнейшем они могут скрывать свои заветные желания, подстраиваясь под оценки взрослых. В конце игры дети обсуждают, какие желания понравились и почему.

б) Один лепесток срывают двое детей. Держась за руки, они «совершают полет», обдумывая и согласуя друг с другом общее желание.

в) Все желающие получают по цветику-семицветику. Каждый придумывает по семь желаний. Затем двое-трое детей собирают все лепестки, кто-то один начинает поочередно вынимать их, то из одной коробки, то из другой. На каждый вынутый лепесток дети раскрывают одно из своих желаний, и тогда лепесток возвращается к своему владельцу. Чтобы собрать весь цветок, надо высказать все семь желаний. Условие — не повторяться.

Рисование «Новоселье»

Цель - формирование чувства единения с группой.

Дети рисуют автопортреты и «селят» их в домик, рисунок которого висит на стене. Затем они раскрашивают этот дом красками.

Правила дружбы

В заключение всех встреч дети обговаривают некоторые приемы и правила, способствующие тому, чтобы общение ребят протекало без ссор и конфликтов, которые оформляются в «Правила дружбы»:

— *Помогай товарищу. Если умеешь что-то делать — научи и его. Если товарищ попал в беду помоги ему чем можешь.*

— *Делись с товарищем. Играй так, чтобы самое лучшее хотелось отдать другу.*

— *Останови товарища, если он делает что-то плохое.*

— *Избегай ссор, споров по пустякам; играй дружно, будь скромн, если у тебя получилось лучше, чем у других; умей порадоваться успехам товарища.*

— *Умей спокойно принять помощь, советы и замечания от других ребят.*

Релаксация «Улыбка»

Цель - снятие психоэмоционального напряжения.

Психолог предлагает сесть удобнее, опереться на спинку стула. Включается медленная приятная музыка.

«Дети, посмотрите друг на друга, улыбнитесь друг другу. Закройте глаза и послушайте меня: другой человек есть радость для тебя... Окружающий мир есть радость для тебя... Теперь откройте глаза и посмотрите на природу. Ты всегда радость для другого... Береги себя и другого береги... Уважай, люби все, что есть на Земле — это чудо! И каждый человек — тоже чудо! Спасибо всем за работу, за то, что вы есть! Спасибо!»

