

Программа коррекции агрессивного поведения обучающихся

«Преодолеем свой гнев»

целевая аудитория мероприятия
(с указанием возраста/класса) 7-10 лет, 1-4 класс

Педагог-психолог

МБОУ: Донская ООШ

Крючкова Марина Владимировна

п. Донской 2025г.

Пояснительная записка

Отклоняющее поведение детей — одна из центральных психолого-педагогических проблем. Сочетание неблагоприятных биологических, психологических, семейных, социальных и других факторов негативно влияет на образ жизни детей и подростков, вызывая, в частности, нарушение эмоциональных отношений с окружающими людьми. Экономические трудности, переживаемые многими семьями, приводят к значительному увеличению аморальных поступков, к росту преступности и других видов отклоняющегося поведения среди представителей различных социальных и демографических групп.

Одной из форм отклоняющегося поведения является агрессивное поведение.

Различают агрессию как специфическую форму поведения и агрессивность как психическое свойство личности.

Агрессия — проявление агрессивности в деструктивных действиях, целью которых является нанесение вреда тому или иному лицу.

Агрессивность — свойство личности, заключающееся в готовности и предпочтении использования насильственных средств для реализации своих целей.

Агрессивное поведение чаще всего понимается как мотивированные внешние действия, нарушающие нормы и правила сосуществования, наносящие вред, причиняющие боль и страдания людям.

Агрессивное поведение может вызывать ряд *психологических особенностей личности*, таких, как:

- сниженная самооценка;
- низкий уровень самоконтроля;
- недостаточное развитие интеллекта;
- неразвитость коммуникативных навыков;
- повышенная возбудимость нервной системы вследствие различных причин (травма, болезни, стресс и пр.).

Агрессивность в определенных пределах необходима любому человеку. Агрессивность может служить способом самозащиты, отстаивания своих прав, удовлетворения желаний и достижения цели. Выраженная в приемлемой форме агрессивность играет важную роль в способности ребенка адаптироваться к обстановке, познавать новое, добиваться успеха. В то же время агрессивность в форме враждебности и ненависти способна нанести вред, сформировать нежелательные черты характера — либо задиры, хулигана, либо труса, не способного постоять за себя. И то, и другое негативно сказывается на чувствах ребенка, а в крайних случаях может привести к деструктивному поведению даже в отношении людей, которых ребенок любит

2. Актуальность

Повышенная агрессивность детей является одной из наиболее острых проблем не только для врачей, педагогов и психологов, но и для общества в целом.

Актуальность темы несомненна, поскольку число детей с таким поведением стремительно растет. Это вызвано стечением целого ряда неблагоприятных **факторов**:

- ухудшением социальных условий жизни части детей;
- кризисом воспитания в ряде семей;
- невниманием школы к нервно-психическому состоянию детей;
- увеличением доли патологических родов, оставляющих последствия в виде повреждений головного мозга ребенка;
- социокультурными факторами, такими как средства массовой информации, которые регулярно пропагандируют культ насилия.

Совместная целенаправленная, специально организованная деятельность педагогов и родителей школьников способствует снижению проявлений агрессивного поведения у младших школьников.

Я предлагаю один из возможных вариантов сохранения психологического здоровья обучающихся – **коррекционную программу психолого-педагогического сопровождения детей с проблемами поведения «Преодолеем свой гнев»**

3. Практическая направленность.

Психолого-педагогическая коррекционная программа направлена на коррекцию отклоняющегося поведения.

Цель: познакомить обучающегося с эмоциями, сформировать представление о способах контроля агрессивного поведения.

Пути реализации данной программы направлены на решение следующих **задач**:

- научить правильным формам реагирования гнева;
- отработать навыки распознавания эмоций и чувств, соблюдать контроль за своим эмоциональным состоянием, в т.ч. гневом;
- научить эффективным формам общения ребенка со сверстниками: выработать механизмы эмпатии, сочувствия и доверия друг к другу и окружающим людям, развить умения взаимодействовать, считаться с другими, совместно решать поставленные задачи;
- создать положительный эмоциональный фон в различных видах деятельности учащихся, снятие эмоционального напряжения во взаимодействии между собой.

4. Адресат

Программа предназначена для работы с обучающимися младшего школьного возраста (7-11 лет), наполняемость группы от 2-5 человек.

5. Продолжительность курса

Занятия необходимо проводить не реже 1 раза в неделю. Продолжительность занятия - 45-55 минут.

Длительность программы - 10 занятий.

6. Ожидаемые результаты реализации программы

- Уменьшение факторов риска, которые приводят к агрессивному поведению учащихся
- Способствовать созданию условий для формирования комфортной образовательной среды.

7. Критерии оценки эффективности

Структура диагностического исследования состоит из двух срезов: на начало работы по программе (в течение первых встреч) и на момент окончания (на последнем занятии).

Эффективность программы оценивается с помощью расчета процента учащихся от общего количества детей в группе, которые снизили показатели от начала к концу совместной работы.

Общей целью применяемых методов диагностики является определение актуального эмоционального состояния ребенка, оценка проявлений агрессивного поведения. Для получения данных сведений использовались следующие методики:

- Методика самооценки эмоциональных состояний Н. П. Фетискина "Градусник"
- Методика получения обратной связи "Ежик"
- Проективная методика "Несуществующее животное"

Для оценки эффективности программы может быть также использована анкета для педагога "Критерии агрессивности ребенка"

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретических	Практических	
I этап	Диагностический	2ч.		2ч.	Анкета для педагогов «Критерии агрессивности ребенка» Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М.
II этап	Информационно-практический Родительское собрание «Агрессия и жестокость в детском мире»	1ч.	1ч.		Протокол родительского собрания
Психологические занятия					
I раздел	«Знакомство»	1ч.		1ч.	Рисунки учащихся, методика самооценки эмоциональных состояний Н.П. Фетискина «Градусник»
II раздел	«Наши чувства и эмоции»	4ч.		4ч.	Рисунки учащихся, проективная методика «несуществующее животное»
III раздел	«Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми»	5ч.		5ч.	Рисунки учащихся
III этап	Итоговый	1ч.		1ч.	Сравнительные результаты первичной и итоговой

					диагностики эмоциональных состояний, уровня агрессивного поведения
	Итого	14ч.	1ч.	13ч.	

Тематический план занятий

Тема занятия	Содержание	Количество занятий
1. Вводное (знакомство, принятие правил)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Снежный ком». 2. Дыхательные упражнения: «Волшебный шарик», «Мышка принохивается». 3. Растяжка «Половинка». 4. Игра «Камушек в ботинке». 5. Игра «Люблю – не люблю». 6. Рисунок «Мое настроение». 7. Упражнение «Полет на звезду». 8. Упражнение «Это здорово!». 9. Рефлексия занятия. 10. Ритуал прощания 	1
2. Давайте жить дружно!	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Снежный ком». 2. Дыхательные упражнения: «Волшебный шарик», «Ветер». 3. Растяжка «Кошка». 4. Игры: «Молекулы», «Доброе животное», «Групповой рисунок». 5. Игра «Зеркало». 6. Релаксация «Загораем». 7. Игра «Волшебный клубочек». 8. Рефлексия занятия. 9. Ритуал прощания 	1
3. Эмоции в моем теле	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Эхо». 2. Дыхательные упражнения. 3. Растяжка «Звезда». 4. Сказка «Шиповник». 5. Игра «Цвет моего настроения». 6. Упражнение «Маска». 7. Релаксация «Водопад». 8. Упражнение «Улыбка в подарок». 9. Рефлексия занятия. 10. Ритуал прощания 	1
4. Злость в моем теле	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Подари улыбку». 2. Игра-разминка «Передай настроение». 3. Дыхательные упражнения. 4. Растяжка «Мое тело». 5. Упражнение «Злость в моем теле». 	1

	<ul style="list-style-type: none"> 6. Упражнение «Гнев, ссора». 7. Игра «Маленькое привидение». 8. Релаксация «Место покоя». 9. Упражнение «Добрые слова». 10. Рефлексия занятия. 11. Ритуал прощания 	
5. Что такое агрессия	<ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Я грустный (радостный), когда...». 2. Дыхательные упражнения: «Волшебный шарик», «Ветер». 3. Растяжка «Лучики». 4. Упражнение «Ассоциации». 5. Упражнение «Прогноз погоды». 6. Упражнение «Изобрази гнев». 7. Релаксация «Бушующее море». 8. Упражнение «Комплимент». 9. Рефлексия занятия. 10. Ритуал прощания 	1
6. Плюсы и минусы агрессии	<ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Эхо». 2. Дыхательные упражнения. 3. Растяжка «Снеговик». 4. Упражнение «Притча о змее». 5. Упражнение «Волчьи игры». 6. Упражнение «Огонь и лед». 7. Релаксация «Прекрасный цветок». 8. Упражнение «Цветок достижений». 9. Рефлексия занятия. 10. Ритуал прощания 	1
7. Что мне делать со своей агрессией?	<ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Мы инопланетяне». 2. Дыхательные упражнения. 3. Растяжка «Силач». 4. Упражнение «Листок гнева». 5. Работа с плакатом «Как я справляюсь со своим гневом». 6. Упражнение «Доброе – злое животное». 7. Упражнение «Обзывалки». 8. Релаксация «Путешествие на воздушном шаре». 9. Упражнение «Лукошко». 10. Рефлексия занятия. 11. Ритуал прощания 	1
8. Учимся управлять своим эмоциональным состоянием	<ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Здороваемся по-разному». 2. Дыхательные упражнения. 3. Растяжка «Медуза». 4. Этюд «Осторожно: злая собака!». 5. Упражнение «Тух – тебе – дух». 6. Упражнение «Штанга». 7. Релаксация «Прогулка по лесу». 8. Упражнение «Я самый...». 9. Рефлексия занятия. 10. Ритуал прощания 	1

9. Способы выражения гнева	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Что хорошего произошло со мной за неделю». 2. Дыхательные упражнения. 3. Растяжка «Подвески». 4. Работа с Памяткой «Способы выражения гнева». 5. Упражнение «Бумажные мячики». 6. Упражнение «Принц-на-цыпочках». 7. Упражнение «Олени». 8. Упражнение «Вверх по радуге». 9. Упражнение «Я – подарок для человечества». 10. Рефлексия занятия. 11. Ритуал прощания 	1
10. <u>Правила борьбы с гневом</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Европейцы. Японцы. Африканцы». 2. Дыхательные упражнения. 3. Растяжка «Снеговик». 4. Упражнение «Пружина». 5. Сказка о гневе. 6. Игра «Тренируем эмоции». 7. Упражнение «Необычная радуга». 8. Упражнение «Комплимент». 9. Рефлексия занятия. 10. Ритуал прощания 	1
11. Учимся общаться	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Здороваемся по-разному». 2. Дыхательные упражнения. 3. Растяжка «Лучики». 4. Упражнение «Мой хороший попугай». 5. Игра «Попросись на ночлег». 6. Игра «Рубка дров». 7. Упражнение «Ковер-самолет». 8. Упражнение «Я горжусь собой». 9. Рефлексия занятия. 10. Ритуал прощания 	1
12. Конфликт и способы выхода из конфликтных ситуаций	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Палитра настроения». 2. Игра-разминка «Эхо». 3. Дыхательное упражнение «Очищающее дыхание». 4. Растяжка «Травинка на ветру». 5. Работа с плакатом «Как я разрешаю конфликты». 6. Упражнение «Найди выход». 7. Упражнение «Раскачивающееся дерево». 8. Упражнение «Ручеек – полноводная река». 9. Упражнение «Цветик-семицветик». 10. Рефлексия занятия. 11. Ритуал прощания 	1
13. Конфликт и способы выхода из конфликтных ситуаций	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Здравствуйте! Сегодня я как... (сказочный герой)». 2. Дыхательные упражнения. 3. Растяжка «Дерево». 4. Моделирование ситуаций. 5. Упражнение «Попроси игрушку» (вербальный 	1

	и невербальный вариант). 6. Упражнение «Серебряное копытце». 7. Упражнение «Летнее утро». 8. Упражнение «Золотая рыбка». 9. Рефлексия занятия. 10. Ритуал прощания	
14. Итоговое	1. Упражнение «Моя победа». 2. Дыхательные упражнения. 3. Растяжка «Жираф». 4. Упражнение «Сороконожка». 5. Упражнение «Ковер мира». 6. Упражнение «Насос и надувная кукла». 7. Упражнение «Кораблик». 8. Упражнение «Золотая рыбка». 9. Рефлексия занятий. 10. Ритуал прощания	1
Всего		14

Учебно-тематический план программы

№	Наименование тем	Всего часов	Дата проведения		Форма контроля
			По плану	фактически	
1.	«Знакомство»	1ч.			Рисунки учащихся
2.	«Давайте жить дружно!»	1ч.			
3.	«Эмоции в моем теле»	1ч.			
4.	«Злость в моем теле»	1ч.			
5.	«Что такое агрессия»	1ч.			
6.	Плюсы и минусы агрессии	1ч			
7.	Что мне делать со своей агрессией?	1ч			
8.	Учимся управлять своим эмоциональным состоянием	1ч			
9.	Способы выражения гнева	1ч			
10	Правила борьбы с гневом	1ч			
11	Учимся общаться	1ч			

12	Конфликт и способы выхода из конфликтных ситуаций	1ч			
13	Конфликт и способы выхода из конфликтных ситуаций	1ч			
14	Занятие 14. Итоговое	1ч		1ч.	Сравнительные результаты первичной и итоговой диагностики эмоциональных состояний, уровня агрессивного поведения
	Итого:	14ч.	1ч.	14ч.	

Разработка занятий

Занятие 1. Вводное. Знакомство

Цель: знакомство, представление программы, цели и задачи.

Инструкция. Сообщение целей совместной работы: научиться приемлемым способам выражения своего гнева, а также правилам поведения в конфликтной ситуации; учиться быть дружелюбными во взаимоотношениях с окружающими сверстниками и взрослыми.

На первой встрече принимаются групповые правила, которым следует придерживаться во время занятий. Правила принимаются совместно и вывешиваются в комнате для занятий. Во время работы ведущий постоянно обращается к ним.

Примерный перечень правил

1. Добровольность участия.
2. Правило «Стоп»: если не хочешь обсуждать тему всегда можно сказать «стоп».
3. Конфиденциальность. Все обсуждения только на занятии.
4. Правило «Здесь и теперь», говорить только о том, что происходит внутри группы.
5. Активность.
6. Искренность в общении.
7. Оценивается только поступок, а не личность человека.

1. Приветствие. Упражнение «Снежный ком»

Цель: сближение участников группы.

Инструкция. Дети садятся в круг, каждый по очереди представляет себя и говорит, что он любит и не любит, следующий участник сначала повторяет все о предыдущем, а потом представляет себя и т.д.

2. Дыхательное упражнение «Волшебный шарик»

Цель: развитие у детей способности расслабления мышц живота.

Педагог-психолог: Мы представим, что воздушный шарик находится у нас в животе, и мы его должны надуть. Положите руку на живот. Шарик сейчас без воздуха. Наша задача его наполнить. Надуваем живот, будто он большой воздушный шарик. Почувствуйте рукой, как он растет. А теперь сделаем выдох и сдуваем животик. Отлично! Давайте повторим еще раз. Вдох-выдох, еще один вдох-выдох. Молодцы!

3. Дыхательное упражнение «Мышка принохивается»

Инструкция. Дети делают несколько коротких вдохов через нос, как бы вдыхая воздух маленькими порциями, затем небольшая задержка дыхания, после которой следует продолжительный равномерный выдох.

4. Растяжка «Половинка»

Цель: оптимизация тонуса мышц.

Инструкция. И.п. – сидя на полу. Общее напряжение тела. Расслабление. Напряжение и расслабление по осям: верх-низ (напряжение верхней половины тела, напряжение нижней половины тела), левостороннее и правостороннее (напряжение правой и затем левой половины тела), напряжение левой руки и правой ноги, а затем правой руки и левой ноги).

5. Игра «Камушек в ботинке»

Инструкция. В эту игру полезно играть, когда кто-то из детей обижен, сердит, расстроен, когда внутренние переживания мешают ребенку заниматься делом, когда назревает конфликт в группе. Каждый участник имеет возможность в процессе игры вербализовать, то есть выразить словами, свое состояние и сообщить о нем окружающим. Это способствует снижению его эмоционального напряжения. Если зачинщиков назревающего конфликта несколько, они смогут услышать о чувствах и переживаниях друг друга, что, возможно, позволит сгладить ситуацию. Игра проходит в два этапа.

1-й этап (подготовительный). Дети сидят в кругу. Ведущий спрашивает: «Ребята, случалось ли, что вам в ботинок попадал камушек?». По кругу все делятся своими впечатлениями о том, как это происходило. Как правило, ответы сводятся к следующему: «Сначала камушек не очень мешает, мы пытаемся отодвинуть его, найти удобное положение для ноги, но постепенно нарастают боль и неудобство, может даже появиться ранка или мозоль. И тогда, даже если очень не хочется, нам приходится снимать ботинок и вытряхивать камушек. Он почти всегда совсем крошечный, и мы даже удивляемся, как такой маленький предмет смог причинить нам такую большую боль. Нам-то казалось, что там огромный камень с острыми, как лезвие бритвы, краями».

Далее воспитатель спрашивает детей: «Случалось ли, что вы так и не вытряхивали камушек, а, придя домой, просто снимали ботинки?» Дети отвечают, что и такое уже бывало у многих. Тогда в освободившейся от ботинка ноге боль стихала, происшествие забывалось. Но наутро, сунув ногу в ботинок, мы внезапно ощущали острую боль, соприкоснувшись со злополучным камушком. Боль, причем более сильная, чем накануне, обида, злость – вот такие чувства испытывают обычно дети. Такая маленькая проблема становится большой неприятностью.

2-й этап. Ведущий говорит детям: «Когда мы сердимся, чем-то озабочены, взволнованы, нами это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы сразу же почувствуем

неудобство, вытащим его оттуда, то нога останется невредимой. А если оставим камушек на месте, то у нас скорей всего возникнут проблемы, и немалые. Поэтому всем людям – и взрослым, и детям – полезно говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Давайте договоримся: если кто-то из вас скажет: «У меня камушек в ботинке», – мы все сразу поймем, что вам что-то мешает, и сможем поговорить об этом. Подумайте, не чувствуете ли вы сейчас какого-то неудовольствия, чего-то такого, что мешало бы вам. Если чувствуете, скажите нам, например: «У меня камушек в ботинке. Расскажите, что вам не нравится. Если же вам ничего не мешает, вы можете сказать: «У меня нет камушка в ботинке».

Дети по кругу рассказывают, что же мешает им в данный момент, описывают свои ощущения; отдельные «камушки», о которых дети будут говорить, полезно обсудить в кругу. В этом случае каждый участник игры предлагает сверстнику, попавшему в затруднительную ситуацию, способ, при помощи которого можно избавиться от «камушка».

6. Игра «Люблю – не люблю»

Цель: телесная самопрезентация (у детей всегда должна быть возможность спокойно и открыто говорить о том, что им нравится, а что им не нравится. В ходе-этой игры дети могут выразить свои ощущения и высказать окружающим свою точку зрения).

Инструкция. Детьми называются блюда, нужно показать руками, насколько они нравятся. Как вариант – занятия (хобби): бассейн, музыка, компьютерные игры и т.д.

7. Рисунок «Мое настроение»

Цель: научить ребенка понимать свое эмоциональное состояние и развить потребность говорить о нем.

Инструкция. Участники группы рассказывают о своем рисунке. Резюме ведущего: «Все мы разные и настроение разное, на занятиях будем учиться контролировать свое эмоциональное состояние».

8. Упражнение «Полет на звезду»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, расслабление.

Инструкция. Под спокойную музыку участники группы, сидя с закрытыми глазами, представляют те образы и картины, которые описаны в тексте: «Когда рождается человек, на небе загорается новая звезда. Сегодня мы отправимся в путешествие к своей звезде. Посмотри внимательно в небо, найди свою звезду. Рассмотрй внимательно, какого цвета звезда, какой формы, сколько у нее лучей. Приготовься к полету. Вот ты оторвался от земли и поднимаешься вверх все выше и выше. Внизу остались деревья, дома, машины, ты паришь между облаками. Дует легкий ветерок. Подлетели к звезде. Поздоровайся, спроси, как у нее дела, поговори с своей звездой (пауза). Пора возвращаться домой. Поблаговари свою звезду за гостеприимство. Ты

снова летишь. Плавно спускаемся вниз, вот уже видны крыши домов, деревья, машины. Мягко приземлились на землю. Дома, открываем глаза».

9. Упражнение «Это здорово!»

Цель: повышение самооценки, получение поддержки от группы.

Инструкция. Участники группы стоят в кругу. Каждый по очереди говорит о любом своем качестве, умении или таланте. В ответ на каждое такое высказывание все хором говорят: «Это здорово!» и поднимают вверх большой палец.

10. Рефлексия занятия

11. Ритуал прощания

Инструкция. Все берутся за руки. «А теперь улыбнитесь друг другу самой доброй улыбкой – и давайте обнимемся все вместе». Дети говорят друг другу: «До свидания!».

Примечание. При необходимости перед началом занятия можно ввести ритуал для снятия излишнего напряжения у детей «**Мешочек для криков**» («Стаканчик для криков», «Волшебная труба «Крик»» и др) (Монина Г.Б., Лютова Е.К.).

Перед началом урока каждый желающий ребенок может подойти к «Мешочку для криков» и как можно громче покричать в него. Таким образом, он «избавляется» от своего крика на время занятия. После занятия дети могут «забрать» свой крик обратно. Обычно в конце урока дети с шутками и смехом оставляют содержимое «Мешочка» учителю на память.

Другой вариант – «Мешочек криков»

Если ребенок возмущен, взволнован, разозлен, словом, просто не в состоянии говорить с вами спокойно, предложите ему воспользоваться «мешочком криков». Договоритесь с ребенком, что пока у него в руках этот мешочек, то он может кричать и визжать в него столько, сколько ему необходимо. Но когда он опустит волшебный мешочек, то будет разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее.

Примечание. Так называемый «мешочек криков» вы можете изготовить из любого тканевого мешочка. Желательно пришить к нему завязочки, чтобы иметь возможность «закрывать» все «кричалки» на время нормального разговора. Получившийся мешочек должен храниться в определенном месте и не использоваться с другими целями. Если под рукой не оказалось мешочка, то можно его переделать в «баночку криков» или даже «кастрюлю криков», желательно с крышкой. Однако использовать их позднее для мирных целей, например для приготовления еды, будет крайне нежелательно.

Занятие 2. Давайте жить дружно!

1. Приветствие. «Снежный ком»

Инструкция. Каждый участник называет свое имя и положительное качество, начинающееся на букву своего имени. Следующий участник сначала повторяет все о предыдущем, а потом представляет себя и т.д.

2. Дыхательное упражнение «Волшебный шарик»

Цель: развитие у детей способности расслабления мышц живота.

Педагог-психолог: Мы представим, что воздушный шарик находится у нас в животе, и мы его должны надуть. Положите руку на живот. Шарик сейчас без воздуха. Наша задача его наполнить. Надуваем живот, будто он большой воздушный шарик. Почувствуйте рукой, как он растет. А теперь сделаем выдох и сдуваем животик. Отлично! Давайте повторим еще раз. Вдох-выдох, еще один вдох-выдох. Молодцы!

Инструкция. «Ветер». На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

3. Растяжка «Кошка»

Инструкция. Каждый участник должен встать на четвереньки, опираясь на колени и ладони. На каждый шаг правой руки и левой ноги делать вдох, отводить голову назад, прогибать

позвоночник вниз. На каждый шаг левой руки и правой ноги делать выдох, шипеть, опускать подбородок к груди, выгибать спину вверх.

4. Игра «Молекулы»

Цель: повышение позитивного настроения и сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

Педагог-психолог: Представим себе, что все мы – атомы. Атомы выглядят так – согнуть руки в локтях и прижать кисти к плечам. Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекулах может быть разнообразное, у нас оно будет определяться тем числом, которое я назову. Сейчас все начинают быстро двигаться по комнате, а когда я назову какое-либо число, например, три, атомы должны объединиться в молекулы – по три атома в каждой. Молекулы выглядят так: лицом друг к другу, касаясь друг друга предплечьями.

5. Игра «Доброе животное»

Цель: развитие чувства единства.

Инструкция. Дети встают в круг и берутся за руки.

Педагог-психолог: Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. А теперь подышим вместе. Вдох – все делают шаг вперед. Выдох – шаг назад. Наше животное дышит очень ровно и спокойно. А теперь изобразим и послушаем, как бьется его большое сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д.

6. «Групповой рисунок»

Инструкция. Для выполнения этого упражнения на взаимодействие детям выдается большой лист ватмана, фломастеры и предлагается сделать совместный рисунок (корабль для группы, дом для группы и т.п.). Они должны сами решать, что это будет за рисунок, и распределить между собой роли в процессе его создания.

7. Игра «Зеркало»

Цель: развитие внимания, координация движений.

Педагог-психолог: Представьте себе, что мы находимся в магазине, который торгует зеркалами. Все мы – зеркала и должны точно отражать все движения и выражение лица маленькой обезьянки, которая сюда прибежала. Кто хочет быть обезьянкой?

8. Релаксация «Загораем»

Цель: расслабление мышц ног.

Педагог-психолог: Представьте себе, что ноги загорают на солнышке (вытянуть ноги вперед, сидя на полу). Поднимите ноги, держите на весу. Ноги напряглись (можно предложить ребенку самому потрогать, какими твердыми стали его мышцы). Напряженные ноги стали твердыми, каменными. Опустите ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются. Как хорошо, приятно стало. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим... Держим... Напрягаем...

Загораем! Опускаем (ноги резко опустить на пол).

Ноги не напряжены, расслаблены».

9. Игра «Волшебный клубочек»

Инструкция. Дети передают друг другу клубочек, остальные держатся за ниточку, которая не должна порваться, передавая клубок, каждый ребенок говорит комплимент (добрые слова) своему соседу слева.

8. Рефлексия занятия

9. Ритуал прощания

Инструкция. Все берутся за руки. «А теперь улыбнитесь друг другу самой доброй улыбкой – и давайте обнимемся все вместе». Дети говорят друг другу: «До свидания!»

Занятие 3. Эмоции в моем теле

1. Приветствие. Упражнение «Эхо»

Цель: настроить детей на общение друг с другом, дать каждому ребенку возможность почувствовать себя в центре внимания.

Педагог-психолог: Тот, кто сидит справа от меня, называет свое имя и прохлопывает его в ладоши, вот так: «Ва-ся, Ва-ся», а мы дружно, как эхо, за ним повторим. Затем свое имя прохлопывает Васина соседка справа Ира, а мы снова повторяем. Таким образом, все по очереди назовут и прохлопают свое имя.

2. Дыхательные упражнения

Инструкция. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух необходимо

свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2–5-й секунде задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

Правую руку положить на область движения диафрагмы. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

3. Растяжка «Звезда»

Инструкция. И.п. – сидя на полу. Это упражнение выполняется в позе «звезды». Ребенку предлагается изобразить своим телом «звезду», слегка разведя руки и ноги, а затем – выполнить растяжки. Ребенок должен выполнить сначала линейные, а затем диагональные (реципрокные) растяжки. При этом одновременно растягиваются сначала правая рука и левая нога, а потом левая рука и правая нога.

4. Сказка «Шиповник» (Е. Голована)

Педагог-психолог: Садитесь поудобнее, закройте глаза и представьте себе теплое лето, березовую рощу, а посреди рощи – большую солнечную поляну. На поляне растет множество самых разных цветов. И вот однажды на поляне вырос маленький зеленый кустик. Он был не похож на других: его стебель был покрыт жесткой корой, а веточки – маленькими шипами. «Какой противный колючий куст вырос на нашей поляне», – говорили друг другу цветы. «Ему бы расти в дремучей чаще, а не здесь, в солнечной роще». Бедный кустик огорчился, слыша такие слова. Ему хотелось играть с цветами, но цветы отворачивались от него. «Он совсем на нас не похож, этот колючий урод».

Однажды на поляну пришли мальчишки из деревни: «Смотрите, какой противный сорняк», – закричали они. «Давайте его сорвем, от него все равно нет никакой пользы». Но мальчишки не смогли ухватиться за колючие ветки и только оторвали зеленые листочки.

Кустик постоянно думал: «Почему все меня так не любят?» От этих угрюмых мыслей его колючки становились еще больше.

Вдруг на поляну выбежал испуганный заяц, за которым гнался зубастый волк. У бедного зайчика не было сил бежать, и он упал рядом с кустом. И тогда куст прикрыл его своими колючими ветками. Волк ткнулся носом прямо в шипы, и, воя от боли, убежал обратно в лес. Заяц горячо поблагодарил своего спасителя: «Если бы не ты, если бы не твои колючки! Ты спас меня! Как хорошо, что ты есть! Как хорошо, что ты вырос на этой поляне! Я был бы очень рад, если бы у меня был такой друг».

Куст просто не верил своим ушам. Значит, и его колючки могут послужить доброму делу. И от этих мыслей на его колючих ветках стали распускаться прекрасные цветы. «Какой красавец», – прошебетала пролетающая мимо ласточка. «Настоящее украшение этой поляны», – прожужжала ей в ответ пчела.

А счастливый куст расцветал и становился еще краше. «Как хороша жизнь», – с восторгом думал он теперь. «Как приятно знать, что ты нужен другим, и чувствовать, что тебя любят».

План этической беседы

- Что лучше – ссориться или дружить?
- Пользу или вред приносят ссоры?
- Как помириться, если ты с кем-то поссорился?
- Как долго можно быть в ссоре с другом?
- Нужно ли прощать обиды? Как?
- Как ты считаешь, у тебя есть качества, которые мешают иметь много друзей?
- Ты хочешь от них избавиться?

5. Игра «Цвет моего настроения»

Инструкция. Участники по очереди называют цвет, ассоциирующийся у них с настроением в данный момент. Ведущий кладет в центр круга листы, на которых написаны слова «радость», «грусть», «злость», «страх», «интерес», и спрашивает участников, что общего у всех этих понятий.

Затем детям предлагается попытаться дать определение понятию «эмоция».

Эмоции – это определенное отношение к какому-то объекту или событию, которое вызвано тем, насколько оно для нас благоприятно. Эмоции других людей можно распознать по их поведению, которое, в свою очередь, определяется настроением и самочувствием.

6. Упражнение «Маска»

Цель: эмоциональное развитие.

Инструкция. Дети садятся в круг. Первый участник упражнения фиксирует на своем лице какое-нибудь выражение (маску), демонстрирует его всем детям и «передает» соседу справа (слева). Сосед должен в точности повторить это выражение, поменять на новое и «передать» следующему участнику упражнения. Так же делают все остальные. Выражение лица может быть страшным, смешным, комическим, угрожающим и т.д.

7. Релаксация «Водопад»

Педагог-психолог: Представь остров. На острове есть водопад. Он – волшебный. Вода в нем теплая. Если опустить в него руки, искупаться в нем, то вода смывает все плохое, все обиды, раздражения, огорчения. Ты станешь радостным, все грустное и плохое уйдет прочь (звучит релаксационная музыка). Давай подойдем к водопаду и встанем под его теплые струи. Вода смывает все печали, огорчения, обиды, ссоры. Давай улыбнемся друг другу и с таким настроением расстанемся до следующего занятия.

8. Упражнение «Улыбка в подарок»

Цель: преодоление барьеров в общении.

Инструкция. Все участники берутся за руки. Каждый по очереди, глядя, в глаза своему соседу справа, должен сказать ему несколько теплых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент улыбается, кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!», а затем дарит улыбку и добрые слова следующему.

9. Рефлексия занятия

10. Ритуал прощания.

Инструкция. Все берутся за руки. «А теперь улыбнитесь друг другу самой доброй улыбкой – и давайте обнимемся все вместе». Дети говорят друг другу: «До свидания!»

Занятие 4. Злость в моем теле

1. Приветствие. Упражнение «Подари улыбку»

Цель: создание атмосферы единства, повышение позитивного настроения, развитие умения выражать свое эмоциональное состояние.

Инструкция. Дети становятся в круг, берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, смотрят друг другу в глаза.

2. Игра-разминка «Передай настроение»

Инструкция. Ведущий придумывает настроение (грустное, веселое, тоскливое, удивленное и т.д.). Когда дети передали его по кругу, можно обсудить, какое именно настроение было загадано.

3. Дыхательные упражнения

Инструкция. Сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая (!). Необходимо поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой, с выдохом, немного сгибаясь при

этом. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет другой возможности.

И.п. – сидя на полу. Глубокий вдох, руки медленно поднять до уровня груди. Задержать дыхание, внимание сконцентрировать на середине ладоней. Медленно выдохнуть, руки опустить вдоль тела.

4. Растяжка «Мое тело»

Инструкция. Ребенку предлагается сесть удобно, закрыть глаза и сосредоточить внимание на своем теле; выполнить 3-4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе, обращая внимание только на дыхание. Затем ребенок должен напрячь все тело, как можно сильнее, через несколько секунд напряжение сбросить, расслабиться; проделать то же самое с каждой частью тела (инструктор называет поочередно части тела, останавливаясь на каждом сегменте в отдельности – правая рука, левая рука, шея, грудь, спина, живот, поясница, правая нога, левая нога); по позе ребенка и «волне» его дыхания можно легко определить «зажатые» места. Необходимо научить ребенка прислушаться к своему телу и дополнительно поработать с напряженными участками тела, например, сделать несколько медленных круговых движений головой или «размять» икры ног и т.д.

5. Упражнение «Злость в моем теле»

Цель: Развитие способности понимать свое эмоциональное состояние и управлять им.

Инструкция. Необходимо для каждого участника подготовить листок со схематическим изображением человеческого тела и достаточное количество карандашей.

Представьте себе, что вы сейчас очень сильно злитесь на кого-нибудь или что-нибудь.

Постарайтесь всем телом почувствовать свою злость. Может быть, вам будет легче представить, если вы вспомните недавний случай, когда вы были злы на кого-то. Почувствуйте, где в теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете? Может быть она похожа на огонь в животе? Или у вас чешутся кулаки? Заштрихуйте эти участки на рисунке карандашом. Где в теле вы чувствуете свою злость? Легко или трудно вам было представить злость и ощутить ее в теле?

6. Конверсия энергии гнева в энергию роста и развития слабой части личности, которая нуждается в защите (Линде Н.Д.)

Инструкция. Ребенку предлагается представить образ не только своей гневной части личности, но и той слабой части, которую он защищает с помощью гнева. После чего ему предлагается перебросить всю энергию гнева на рост и развитие слабой части личности. Ребенок должен сосредоточиться и мысленно несколько минут поработать над этим. Затем ребенку предлагается соединиться в одно целое с этой слабой частью, которая теперь уже стала сильной. Обратите внимание ребенка на его ощущения во всем теле. Обычно гневная часть представляется каким-то

большим, черным и колючим объектом, а слабая – маленьким, светлым и нежным. В результате такой конверсии энергии (обговаривается, что энергия возвращается слабой части в позитивной форме) слабая часть растет и усиливается, не теряя своего качества доброты, а гневная часть исчезает или также становится доброй. Бывшая слабая часть становится способной решать те задачи, которые ранее были для нее недоступны, гнев более не нужен.

7. Упражнение «Гнев, ссора»

Цель: научить различать эмоцию гнева через визуальное восприятие.

Педагог-психолог: Посмотрите на лицо, изображенное на карточке. Какое чувство испытывает человек? Посмотрите на выражение его лица. Как выглядит его рот? Брови? Какое у него выражение глаз? Что же это за чувство?

Кто знает, что такое злость? Что такое ссора? Как возникает ссора, с чего она начинается? Были ли в вашей жизни хотя бы один случай, когда ссориться вы начинали сами? Что вы при этом сделали? Что вам нравится в ссоре? Вы же ссоритесь несколько раз в день, значит, в ссоре есть для вас что-то приятное. Что вам не нравится в ссорах? Если бы ссора имела цвет, то какого цвета она была? Какая ссора на вкус?

8. Игра «Маленькое привидение» (Г.Б. Моница, Е.К. Лютова)

Цель: научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

Педагог-психолог: Ребята сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. 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 громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые приведения и хотим только слегка пошутить. *(Затем педагог хлопает в ладоши)*. Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!

9. Релаксация «Место покоя»

Инструкция. Участникам предлагается удобно сесть и закрыть глаза. «Представьте себе какое-то место, которое вам очень нравится. Это может быть место, где вы когда-то были, или воображаемое место. В этом месте вы чувствуете себя абсолютно спокойно. Представьте его себе во всех деталях. Посмотрите вокруг. Что вы видите? Прислушайтесь. Возможно до вас доносятся какие-то звуки. Возможно, вы чувствуете дуновение ветра. Сейчас у вас есть немного времени, чтобы побыть в этом месте. Это ваше место покоя. Теперь еще раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и откройте глаза».

После выполнения упражнения детям предлагается поделиться впечатлениями. Важно обратить внимание на позитивные изменения самочувствия. Желающие могут рассказать о том, какое место они себе представили. Затем предлагается нарисовать свое «место покоя», желающие могут его показать.

10. Упражнение «Добрые слова»

Инструкция. Каждый участник говорит добрые слова соседу слева, тот благодарит.

11. Рефлексия занятия

12. Ритуал прощания

Занятие 5. Что такое агрессия

1. Приветствие. Упражнение «Я грустный (радостный), когда...»

Цель: развитие умения выражать свое эмоциональное состояние.

Инструкция. Дети, передавая по кругу игрушку, заканчивают предложение.

2. Дыхательные упражнения. «Волшебный шарик»

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма.

Инструкция. И.п. – сидя на полу. Вдох. Детям предлагается расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза (задержка дыхания). Выдох. Детям предлагается втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух. «Ветер». На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

3. Растяжка «Лучики»

Инструкция. И.п. сидя на полу. Поочередное напряжение и расслабление: шеи, спины, ягодиц; правого плеча, правой руки, правой кисти, правого бока, правого бедра, правой ноги, правой стопы; левого плеча, левой руки, левой кисти, левого бока, левого бедра, левой ноги, левой стопы.

4. Упражнение «Ассоциации»

Цель: введение в тему занятия.

Педагог-психолог: Подберите слова, на что похожа «агрессия» (злость, кулак, драка, слезы, т.д.). Какого цвета «агрессия» (формы, запаха, на какое животное, дерево похожа)? Подберите слова, на что похожа «улыбка» (солнце, подарок, друг, т.д.). Какого цвета «улыбка» (формы, запаха, на какое животное похожа)?

Вы обратили внимание, какая атмосфера создалась в группе при слове «агрессия»? (тягостная). – А при слове «улыбка»? (теплая, радостная).

5. Упражнение «Прогноз погоды»

Цель: научить ребенка приемлемым способом сообщить о своем плохом настроении, уважать состояние души другого человека.

Материалы: бумага и восковые мелки.

Педагог-психолог: Иногда каждому из нас бывает необходимо побыть наедине с самим собой. Может быть, вы слишком рано встали и чувствуете себя не выспавшимися, может быть, что-то

испортило вам настроение. И тогда вполне нормально, если другие оставят вас на некоторое время в покое, чтобы вы смогли восстановить свое внутреннее равновесие.

Если с вами случится такое, вы можете дать нам понять, что вам хочется побыть в одиночестве, чтобы к вам никто не подходил. Сделать это можно так: вы можете показать ребятам свой «прогноз погоды». Тогда всем будет понятно, что на какое-то время вас нужно оставить в покое. Возьмите лист бумаги и восковые мелки и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению в таких случаях. Или просто напишите большими раскрашенными буквами слова «Штормовое предупреждение». Таким способом вы можете показать другим, что у вас сейчас «плохая погода», и вас лучше не трогать. Если вы чувствуете, что вам хочется покоя, вы можете положить такой лист перед собой на стол, чтобы все знали об этом. Когда вы почувствуете себя лучше, можете «дать отбой». Для этого нарисуйте небольшую картинку, на которой из-за дождя и туч начинает проглядывать солнце или покажите своим рисунком, что для вас солнце уже светит всюду».

Примечание. Поощрение использования «прогнозов погоды» детьми поможет создать более гармоничную атмосферу в группе, научит считаться с настроением друг друга. Если взрослый будет время от времени представлять детям свой личный «прогноз погоды», это позволит им принимать во внимание настроение и душевное состояние взрослого.

6. Упражнение «Изобрази гнев...»

Цель: зрительное представление образа своего негативного чувства.

Инструкция. Участники группы свободно ходят по классу и изображают «гнев» спиной, ногой, плечом, рукой, головой, голосом, не задевая друг друга. При желании ребенок может нарисовать образ своего гнева, а еще лучше, войти в роль этого актера и изобразить гнев «от первого лица», выразительно двигаясь за него и произнося реплики, которые ему хочется в данный момент произнести, и с такой громкостью и интонациями, как считает нужным.

Спросите ребенка, с чего начиналось бы выступление гнева? Как развивалось бы? Чем оно должно закончиться? Пусть он покажет вам весь спектакль. Позитивным моментом в этой игре является возможность совмещения ребенком ролей режиссера и актера, играющего гнев, то есть, получая возможность выплеснуть гнев, он в то же время имеет возможность руководить им и в конце концов «убрать» его со сцены.

Примечание. Для ребят постарше задание можно усложнить, попросив их придумать, как вел бы себя гнев на сцене, если бы он был гневом человека из первобытного общества, из рыцарского ордена, из современного цивилизованного мира. Тем самым вы натолкнете ребенка на мысль, что чувство гнева существовало всегда, но нормы его выражения в разные исторические времена и в разных обществах существенно отличаются.

7. Релаксация «Бушующее море»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, расслабление.

Музыкальное сопровождение: С. Рахманинов. Второй концерт для фортепиано с оркестром.

Белеет парус одинокий

В тумане моря голубом!

Что ищет он в стране далекой?

Что кинул он в краю родном?

Педагог-психолог: Вздохнули глубоко... Налетела буря. Шквал ветра разрывает ваш маленький парус. Сильнейший шторм низвергает вас в пучину моря. Волны бушуют. Они рвут на части ваш маленький плот. Нет сил держаться. Вот новая волна вновь поднимает вас, подбрасывает вверх как игрушку... и затем бросает вниз... в самую бездну. Вам кажется, что приходит конец. Но вдруг вы вспоминаете о белом парусе. Ваш белый парус! Он, как лучик солнца, вселяет в вас надежду. В вас просыпаются новые силы, и вы боретесь со стихией, с этим чудовищным морем... и побеждаете.

Море покоряется вам. Оно становится ласковым и нежным. Темные, хмурые волны превращаются в томные, полные неги и ласки прозрачно-голубые. Вам становится легко. Вы полны сил и надежд. Вы молоды и энергичны. Вы уверены в себе. Над вами высокое голубое небо, яркое солнце и ваш парус. Ваш корабль смело летит над волнами. Вы непобедимы.

Вздохнули глубоко... открывайте глаза.

8. Упражнение «Комплимент»

Цель: формирование позитивных качеств личности.

Инструкция. Участники группы, сидя в кругу, по очереди говорят комплимент соседу справа.

9. Рефлексия занятия

10. Ритуал прощания

Занятие 6. Плюсы и минусы агрессии

1. Приветствие. Упражнение «Эхо»

Цель: настроить детей на общение друг с другом, дать каждому ребенку возможность почувствовать себя в центре внимания.

Педагог-психолог: Тот, кто сидит справа от меня, называет свое имя и прохлопывает его в ладоши, вот так: «Ва-ся, Ва-ся», а мы дружно, как эхо, за ним повторим. Затем свое имя

прохлопывает Васина соседка справа Ира, а мы снова повторяем. Таким образом, все по очереди назовут и прохлопают свое имя.

2. Дыхательные упражнения

Инструкция. Сесть или встать прямо. Сделать медленный вдох через нос и медленный (!) выдох через узкое отверстие, образованное губами, на воздушный шарик(перышко, свечу). Голову вперед не тянуть. Шарик должен плавно отклониться по ходу воздушной струи. Затем немного отодвинуть шарик и повторить упражнение; еще больше увеличить расстояние и т.д. Обратите внимание ребенка на то, что при удалении шарика мышцы живота будут все более напряженными.

И.п. – сидя на полу. Вдох, пауза, выдох, пауза. Ребенку предлагается вокализовать на выдохе, пропевая отдельные звуки («а», «о», «у» и др.) и их сочетания.

3. Растяжка «Снеговик»

Инструкция. И.п. – стоя. Ребенку предлагается представить, что он только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено, как замерзший снег.

Педагог-психолог: Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. (*В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и лежит как лужица воды*). Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

4. Упражнение «Притча о змее»

Цель: показать возможные стили поведения в гневе, выбор наиболее приемлемого.

Педагог-психолог: В одном лесу жил мудрец. Приходит к нему змея и говорит: «Никто со мной не дружит, никто меня не любит, все боятся. Не хочу быть злой, хочу быть доброй». Мудрец сказал: «Будь по-твоему». Звери узнали, что змея не опасна, решили отомстить. Жизнь змеи стала невыносимой. Опять змея пришла к мудрецу: «Все меня обижают. Не хочу быть доброй». Мудрей сказал: «Можно научиться противостоять злу, не причиняя зло в ответ.

Какой вывод можно сделать из притчи? Зачем нужна человеку агрессия? В каких случаях? Плюсы и минусы агрессии.

Инструкция. В результате обсуждения подвести детей к выводу, что агрессия нужна для самозащиты и для достижения цели (в спорте, в учебе и т.д.).

5. Упражнение «Волчьи игры»

Цель: отреагирование чувства злости, снятие мышечного напряжения.

Инструкция. Молодые волки тренируются показывать зубки, предупреждая о нападении. Они выгибают спину, машут хвостом и обнажают клыки, низко рыча. Группа разбивается на пары. Один в паре – волк, другой – зеркало. Волк показывает свою готовность напасть, а зеркало отражает все, что делает волк. Затем они меняются. Такой вариант игры можно вставить в сказку «Маугли» и тогда перед молодым волком будет не зеркало, а Маугли, который учится предупреждать, что он злой и учится понимать эти предупреждения. Молодые волки (сказка «Три поросенка») тренируются хорошо дуть, чтобы сдувать домики поросят. Из картона для труда по принципу карточного домика складывается дом. Задача молодого волка сильным дыханием разрушить дом. Волки могут объединять свои силы.

6. Упражнение «Огонь и лед»

Цель: развитие мышечного контроля, элиминация импульсивности.

Инструкция. Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Дети выполняют упражнение лежа. По команде инструктора «огонь» дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно. По команде «лед» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Инструктор несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

7.Релаксация «Прекрасный цветок»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, расслабление.

Музыкальное сопровождение: из балета П.И. Чайковского «Щелкунчик».

Инструкция. «Сегодня мы перенесемся с вами в мир сказки и балета, в мир волшебства. Давайте попробуем вместе изобразить это волшебство с помощью движений нашего тела. Представьте себя маленьким зернышком, затерянным в земле. Сядьте на корточки и согнитесь. Сожмитесь, как можно сильнее. Но вот появился маленький росток (чуть поднимите голову). Он тянется вверх через толщу земли. Ему трудно пробиваться сквозь твердую землю (покажите всем телом как это трудно). Наконец росток выскочил на поверхность и стал стремительно расти вверх (потихоньку поднимайтесь, быстрее, быстрее). Его стебелек становится все крепче и крепче, его корни питаются соками земли. Они бегут вверх по стволу в листья и к самому цветку (почувствуйте и покажите, как стебелек набирает силу). Цветок поднимает головку к солнцу (поднимайтесь, почувствуйте в себе прилив новых сил). Солнце вливает в цветок энергию жизни. Цветок распускается. Он прекрасен. Солнце дает энергию света, энергию радости и счастья цветку и вам. Вы наполняетесь энергией солнца (повторяйте за мной). Я сильна, радостна, энергична, счастлива. Я прекрасна, как этот удивительный цветок». Участники группы делятся своими ощущениями.

8. Упражнение «Цветок достижений»

Цель: повышение самооценки, поиск внутренних ресурсов.

Инструкция. На лепестках цветка участники группы пишут свои достижения, например: «Я научился танцевать». Затем по очереди зачитывают свои высказывания и прикрепляют лепестки на доску к серединке цветка. Получается «цветок достижений».

9. Рефлексия занятия

10. Ритуал прощания

Занятие 7. Что мне делать со своей агрессией?

1. Приветствие. Упражнение «Мы инопланетяне»

Цель: сплочение участников группы, развитие коммуникативных навыков, эмпатии.

Инструкция. Детям предлагается поприветствовать друг друга разными способами, например: потереться носами, «поздороваться» локтями, «поздороваться» пятками, коленями, потереться спинами и т.д.

2. Дыхательные упражнения

Инструкция. И. п. встать на колени и сесть на пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. Со вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом – вниз. Вариант: руки вытянуты вперед, и большие пальцы поворачиваются в такт дыханию налево и направо. И.п. – сидя на полу. Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе – опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе – опускается). Далее ребенок должен плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 8, на 12).

3. Растяжка «Силач»

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

4. Упражнение «Листок гнева» (Монина Г.Б., Лютова Е.К.).

Инструкция. Обычно «Листок гнева» представляет собой лист, на котором изображено какое-либо смешное чудовище с огромным хоботом, длинными ушами или восемью ногами – на усмотрение автора. Хозяин листа в момент наибольшего эмоционального напряжения может смять, разорвать его. Этот вариант подойдет и в том случае, если приступ гнева охватил ребенка во время урока. Однако детям один раз швырнуть скомканную бумагу в угол обычно недостаточно. Поэтому им стоит предложить разные способы выражения своих негативных эмоций: можно комкать, рвать, кусать, топтать, пинать листок гнева до тех пор, пока ребенок не почувствует, что это чувство уменьшилось и теперь он легко с ним справится. После этого попросите мальчика или девочку окончательно справиться со своим гневом, собрав все кусочки «гневного листа» и выбросив их в мусорное ведро. Как правило, в процессе работы дети перестают злиться и эта игра начинает их веселить, так что заканчивают ее обычно в хорошем настроении.

Примечание. «Листок гнева» можно изготовить самим. Если это будет делать сам ребенок, то получится даже двойная проработка его эмоционального состояния. Итак, предложите ребенку представить, как выглядит его гнев: какой он формы, размера, на что или на кого похож. Теперь пусть ребенок изобразит получившийся образ на бумаге (с маленькими детьми нужно сразу переходить к рисованию, так как им еще сложно изобразить образ словами, что может вызвать дополнительное раздражение). Дальше для расправы с гневом (как описывалось выше) все способы хороши!

5. Работа с плакатом «Как я справляюсь со своим гневом» (Монина Г.Б., Лютова Е.К.)

Цель: расширение жизненного опыта, знакомство с способами реагирования на ситуации, вызывающие гнев и злость.

Инструкция. Ведущий обращает внимание на плакат, на котором расположены рисунки, изображающие различные варианты реагирования на ситуации, вызывающие гнев, злость. Например, разговор с другом по телефону, выполнение физических упражнений, драка с соперником и др. Участники группы выбирают актуальные для них способы, объясняют, как данный способ помогает им справиться с гневом. Участники могут предложить свой вариант, которого нет на рисунке. Необходимо рассмотреть все рисунки, сгруппировать на конструктивные и неконструктивные способы реагирования на ситуации, вызывающие гнев.

6. Упражнение «Доброе – злое животное»

Цель: развитие мышечного контроля, элиминация импульсивности.

Инструкция. Участники группы показывают поведение разных животных, сначала, когда они добрые, потом – злые, агрессивные.

7. Упражнение «Обзывалки» (Клюева Н.В., Касаткина Ю.В.)

Цель: снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.

Педагог-психолог: Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необходимыми словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или – мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты, ..., -морковка!» Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты, ..., солнышко!»

Инструкция. Игра полезна не только для агрессивных, но и для обидчивых детей. Следует проводить ее в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит. Если же взрослый ставит задачу мышечного раскрепощения детей, развития способности передавать свои чувства и переживания невербально (мимикой и пантомимой), тогда лучше использовать первый вариант окончания игры.

8. Упражнение «Путешествие на воздушном шаре»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, расслабление.

Инструкция. Под спокойную музыку участники группы, сидя с закрытыми глазами представляют те образы и картины, которые описаны в тексте: «Ты на большом широком лугу – ты бежишь по этому лугу голыми ногами – ступнями ты чувствуешь траву – ты ощущаешь траву, землю – теплые, как солнце – вдали на лугу ты видишь большой воздушный шар – ты удивленно идешь к нему. Наконец, ты дошел до него – он большой, он легко раскачивается на ветру, удерживаемый канатом. Гондола – плетеная корзина – ты останавливаешься перед ней – ты поднимаешься в нее – канат развязывается – шар медленно отделяется от земли – ты медленно поднимаешься вверх – все выше. Ты ощущаешь воздух, который с шелестом обтекает тебя – тихо – здесь, наверху, совершенно тихо – ты ощущаешь свое дыхание – совершенно спокойное и ровное – вдох и выдох – вдох и выдох, ты совершенно спокоен. Шар поднимается выше – все выше и выше – луг под тобой становится все меньше – он кажется нарисованным разными красками. Люди машут руками – они как точки. Шар медленно, плавно летит дальше – он парит над лесом. Ели – темная зелень, лиственные деревья – густая и светлая зелень, там внизу блестит вода – небольшая река или озеро. Деревня, как из книги сказок – как будто собранная из

игрушечного конструктора. Ты видишь животных на лугу – белые точки – утки, гуси. Далеко на горизонте поднимаются высокие большие горы – ты двигаешься к ним, ты подлетаешь к ним совсем близко, ты проплываешь на своем шаре над ними. Маленький клочок снега лежит в темной расселине. Вершины гор так близко, что тебе кажется, будто ты можешь дотронуться до них – все дышит покоем – ты совершенно спокоен, только нежный шелест воздуха сопровождает тебя. Твое дыхание абсолютно спокойное и ровное, ты совершенно спокоен и расслаблен, ты паришь, ты очень легкий, внутри тебя покой – великий покой. Наступает вечер, опускаются сумерки – пора снова спускаться на землю. Ты находишь место, где хочешь приземлиться, затем медленно и осторожно опускаешься вниз. Ты снова на земле – ты хорошо себя чувствуешь, ты совершенно спокоен и расслаблен. Теперь глубоко вдохни, сожми руки в кулаки, вытяни руки, потянись всем телом и зевни».

9. Упражнение «Лукошко»

Цель: снятие внутренних зажимов; поиск внутренних ресурсов, развитие фантазии, творческого мышления.

Материалы: лукошко, игрушки из «киндер-сюрпризов», значки, мелкие игрушки. Количество предметов должно превышать количество участников группы.

Инструкция. Ведущий проходит по кругу с лукошком. Участники, не заглядывая в лукошко, берут какой-то один предмет. Когда все готовы, ведущий предлагает каждому найти какую-нибудь связь между этим предметом и самим участником. Например: «Мне досталась собака. Я и собака любим играть. Мы очень верные».

10. Рефлексия занятия

11. Ритуал прощания

Занятие 8. Учимся управлять своим эмоциональным состоянием

1. Приветствие. Упражнение «Здороваемся по-разному»

Цель: сплочение участников группы, совершенствование коммуникативной культуры, развитие навыков первичного контакта.

Инструкция. Каждый участник занятия словами приветствует остальных, не повторяя ранее сказанные приветствия, например: добрый день, привет, здравствуйте и т.д.

2. Дыхательные упражнения

Инструкция. Дыхание: только через левую, а потом только через правую ноздрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, а левую – мизинцем правой руки.

Дыхание медленное, глубокое. Как утверждают специалисты в области восточных оздоровительных практик, в первом случае активизируется работа правого полушария головного мозга, что способствует успокоению и релаксации. Дыхание же через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, повышая рациональный (познавательный) потенциал.

И.п. – сидя на полу. Глубоко вдохнуть. Завернуть уши от верхней точки до мочки. Задержать дыхание. Выдохнуть с открытым сильным звуком а-а-а (чередовать со звуками ы-ы-ы, у-у-у, о-о-о).

3. Растяжка «Медуза»

Инструкция. Сидя на полу, совершать плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

4. Этюд «Осторожно: злая собака!»

Педагог-психолог: Хозяин пошел с собакой погулять. К ним подошла девочка и сказала: «Какой чудный песик! Иди ко мне!» Собака подумала: «Чего это девочка ко мне привязывается?!» Она подскочила к девочке, зарычала и укусила ее за руку... Девочка заплакала. Когда хозяин пришел с собакой домой, у них состоялся разговор. О чем они говорили?.

5. Упражнение «Тух – тебе – дух»

Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.

Педагог-психолог: Я сообщу вам, по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований.. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем, не разговаривая. Как только вам, захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: «Тух-тебе-дух». Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово. Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами.

Примечание. В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово «Тух-тебе-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

6. Упражнение «Штанга»

Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса. И.п. – стоя.

Педагог-психолог: Встаньте. Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь,

возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза. Мы готовимся к рекорду. Будем заниматься спортом (наклониться вперед). Штангу с пола поднимаем (выпрямиться, руки вверх). Крепко держим... И бросаем! Наши мышцы не устали. И еще послушней стали. Во время выполнения упражнения можно прикоснуться к мышцам плеча и предплечья ребенка и проверить, как они напряглись. Нам становится понятно: расслабление приятно.

7. Упражнение «Прогулка по лесу»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, расслабление.

Инструкция. Под спокойную музыку участники группы, сидя с закрытыми глазами, представляют, как гуляют по лесу.

Педагог-психолог: Вы стоите на лесной тропинке, покрытой мхом. Вы ощущаете свободу и спокойствие. Вы оглядываетесь по сторонам, смотрите на землю. Вы видите почву, мох, траву, растения (5-10 мин.). Вы чувствуете запах земли, травы. Вы идете дальше и останавливаетесь перед большим деревом. Ваш взгляд медленно скользит по стволу дерева и останавливается на его кроне. Вы смотрите на его ветви. Листья тихо шелестят, и через крону дерева проглядывает небо. Вы идете дальше и думаете о дереве. Вдалеке вы видите просвет. Вы идете к нему. И вот вы уже пришли, перед вами открывается поляна, светлая, зеленая и солнечная. Вы идете по поляне и чувствуете под ногами траву. Может быть, вы даже ложитесь на эту траву. Вы слышите стрекотание кузнечиков и щебетание птиц. Вы видите ярко-голубое небо над головой и чувствуете прикосновение теплых лучей солнца. Вы лежите и наслаждаетесь покоем. Вы спокойны, ваши мышцы расслаблены, и вы наслаждаетесь этим чувством. Медленно вы открываете глаза и приходите в себя. *(Участники группы делятся своими ощущениями).*

8. Упражнение «Я самый...»

Цель: снятие внутренних зажимов; поиск внутренних ресурсов.

Педагог-психолог: Каждый по очереди заканчивает предложение: «Я самый...».

9. Рефлексия занятия

10. Ритуал прощания

Занятие 9. Способы выражения гнева

1. Приветствие. Упражнение «Что хорошего произошло со мной за неделю»

2. Дыхательные упражнения

Инструкция. И. п. – встать, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывать пятки от пола); задержать дыхание. На выдохе постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице; задержать дыхание. Вернуться в и. п.

И. п. – встать, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней, кулаки прижаты к низу живота. На медленном вдохе, поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Зафиксировать эту позу, задержать дыхание. На выдохе руки вниз, пытаюсь «достать» пальчиками до пола.

3. Растяжка «Подвески»

Инструкция. И.п. – сидя на полу. Детям предлагается представить, что они куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. Упражнение выполняется в произвольном темпе, лучше с закрытыми глазами. Инструктор следит за степенью расслабленности тела у детей, акцентируя внимание на напряженных местах.

Педагог-психолог: Представьте себе, что вас подвесили за руку, за палец, за шею, за плечо и т.д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное – расслаблено, болтается.

4. Работа с Памяткой «Способы выражения (выплескивания) гнева»

1. Громко спеть любимую песню.
2. Прометать дротики в мишень.
3. Попрыгать на скакалке.
4. Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.
5. Подражаться с братом или сестрой.
6. Налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячом.
7. Пускать мыльные пузыри.
8. Устроить «бой» с боксерской грушей.
9. Пробежать по коридору школы, детского сада.
10. Полить цветы.
11. Быстрыми движениями руки стереть с доски.
12. Забить несколько гвоздей в мягкое бревно.

13. Погоняться за кошкой (собакой).
14. Пробежать несколько кругов вокруг дома.
15. Передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик).
16. Поиграть в «настольный футбол» (баскетбол, хоккей).
17. Постирать белье.
18. Отжаться от пола максимальное количество раз.
19. Сломать несколько игрушек.
20. Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».
21. Стучать карандашом по парте
22. Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить.
23. Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем зачирикать его.
24. Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать его (*выбрать способы, которые помогают*).

5. Упражнение «Бумажные мячики»

Цель: элиминация гнева. Перед началом игры каждый ребенок должен скомкать большой лист бумаги (газеты) так, чтобы получился плотный мячик.

Педагог-психолог: Разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 4 метра. По команде ведущего вы начинаете бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: Приготовились! Внимание! Начали!.

Инструкция. Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. У слышав команду «Стоп!», вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу. Не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию». Бумажные мячики можно будет использовать еще неоднократно.

6. Коммуникативное упражнение с правилами «Принц-на-цыпочках»

Инструкция. Дети садятся в круг. Принц-на-цыпочках (принцесса-на-цыпочках) тихими неслышными шагами подходит к одному из участников группы, легко дотрагивается до кончика носа и направляется к следующему. Тот, до чьего носа дотронулся принц, должен так же бесшумно следовать за ним. Он становится членом королевской свиты и должен держаться с королевским достоинством, спокойно и элегантно. Королевская свита будет увеличиваться, пока в нее не войдут все участники упражнения. В этот момент принц оборачивается к своей свите,

раскрывает руки и говорит: «Благодарю вас, господа!». После чего все возвращаются на свои места.

7. Упражнение «Олени»

Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

Педагог-психолог: Представьте себе, что вы – олени. Поднимите руки над головой, скрестите их, широко расставив пальцы. Напрягите руки. Они стали твердыми! Нам трудно и неудобно держать так руки, уроните их на колени. Расслабьте руки. Спокойно. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Посмотрите: мы – олени,

Рвется ветер нам на встречу!

Ветер стих,

Расправим плечи,

Руки снова на колени.

А теперь немножко лени...

Руки не напряжены

И расслаблены.

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают ваши пальчики!

Дышитесь легко, ровно, глубоко.

8. Упражнение «Вверх по радуге»

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

Инструкция. Детей просят встать (или лечь), закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что, вдыхая, они взбираются вверх по радуге, а выдыхая – съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется 3 раза. После этого желающие делятся впечатлениями. Затем упражнение повторяется еще раз с открытыми глазами, причем количество повторений увеличивается до семи. После краткого обсуждения впечатлений учащимся предлагают простые способы расслабления (например, максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их). Указывается на значение каждого из этих упражнений или их комплекса для регуляции собственных эмоциональных состояний.

9. Упражнение «Я – подарок для человечества»

Цель: снятие внутренних зажимов, поиск внутренних ресурсов.

Педагог-психолог: Каждый человек – это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша

исключительность, уникальность. Подумайте над тем, что вы, действительно, являетесь подарком для человечества. Продолжите фразу «Я подарок для человечества, так как я...».

10. Рефлексия занятия

11. Ритуал прощания

Занятие 10. Правила борьбы с гневом

1. Приветствие. Упражнение «Европейцы. Японцы. Африканцы»

Инструкция. Предложите учащимся образовать круг и разделиться на три равные группы: «европейцы», «японцы» и «африканцы». Затем каждый идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы»жимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся плечами.

2. Дыхательные упражнения

Инструкция. Участники сидят на полу. Глубоко вдыхают, поднимают медленно руки вверх через стороны. Задерживают дыхание на вдохе и выдыхают с открытым сильным звуком «а-а-а». Опускают медленно руки. Вдыхают, медленно поднимают руки до уровня плеч через стороны. Задерживают дыхание. Медленно выдыхают с сильным звуком «о-о-о», обнимают себя за плечи, опустив голову на грудь. Медленно и глубоко вдыхают, руки поднимают до уровня груди. Задерживают дыхание, медленно выдыхают с сильным звуком «у-у-у». Руки опускают вниз, голову опускают на грудь.

3. Растяжка «Снеговик»

Инструкция. Каждый ребенок представляет, что он только что слепленный снеговик. Тело напряжено, как замерзший снег.

Педагог-психолог: Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки, тело, ноги. *(В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и лежит, изображая лужицу воды.)* Расслабьтесь. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

4. Упражнение «Пружина»

Цель: развить способность понимать эмоциональное состояние другого человека.

Педагог-психолог: Сегодня я принесла показать вам пружину. Как вы думаете, для чего? У вас были очень интересные предложения. Представьте себе, ваша злость похожа на пружину. Мы будем сравнивать пружину со злостью. Когда вы начнете слегка злиться, пружина начнет постепенно сжиматься. Вас толкнули, не приняли в игру, вы на кого-то злитесь, злость накапливается и пружина сжимается все сильнее (*дети сжимают пружину*). Легко ли держать такую пружину? А что хочется сделать? Конечно, отпустить ее и дать ей выпрямиться. Так происходит и с вашим поведением. В результате ваша злость внутри копится и в один прекрасный день она выходит наружу и тогда, когда вас разозлят, вы можете сказать обидные слова и даже ударить обидчика, мы часто жалеем потом о своем поступке.

5. Сказка о гневе

Цель: развить способность справляться с негативными эмоциями не нанося вреда ни себе, ни другим.

Педагог-психолог: Жил-был один очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. И вот однажды отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал, чтобы каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбить один гвоздь в столб забора.

В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. На другой неделе он научился сдерживать свой гнев, и с каждым днем число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что легче контролировать свой темперамент, чем вбивать гвозди.

Наконец пришел день, когда он ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему отцу и тот сказал, что на сей раз каждый день, когда сыну удастся сдержаться, он может вытащить из столба по одному гвоздю.

Шло время, и пришел день, когда он мог сообщить отцу о том, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвел к забору:

– Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остается такой же шрам, как и эти дыры. И неважно, сколько раз после этого ты извинишься – шрам останется.

Вопросы для обсуждения:

- Что делать, чтобы не наносить «шрамы» людям?
- Как вы думаете, что нужно сделать, чтобы справиться со злостью?

Примечание. Раздайте детям памятки с правилами борьбы с гневом, обсудите их.

Памятка для ребенка

Правила борьбы с гневом

1. Прежде, чем перейти к действию, скажи себе «Стоп!».
2. Прежде, чем перейти к действию, глубоко вдохни и посчитай до 10.

3. Прежде, чем перейти к действию, сильно сожми кулаки и разожми их.
4. Прежде, чем перейти к действию, остановись и подумай, что ты хочешь сделать.
5. Относись бережно к вещам.
6. Говори уважительно со старшими.
7. Держи руки при себе.
8. Делай себе разрядку: швыряй в мишень легкие мячики, колоти мягкие подушки, бей по стене и по полу со всей силы резиновыми молотками, комкай и швыряй газеты.

6. Игра «Тренируем эмоции»

Цели: изучить мимику лица и связанные с ней эмоциональные состояния человека, тренировать выразительную мимику.

Инструкция. Попросите ребенка:

- нахмуриться, как осенняя туча; как рассерженный человек; как злая волшебница;
- улыбнуться, как кот на солнце; как Буратино; как хитрая лисица; как радостный ребенок;
- удивиться, как будто он увидел чудо;
- разозлиться, как ребенок, у которого отняли мороженое; как человек, которого ударили;
- испугаться, как ребенок, который потерялся в лесу; как заяц, который увидел волка; как котенок, на которого лает собака;
- устать, как папа после работы; как человек, который поднял тяжелый груз; как муравей, притащивший большую муху;
- отдохнуть, как турист, который снял тяжелый рюкзак; как ребенок, который много потрудился; как уставший после битвы воин.

7. Релаксация «Необычная радуга»

Педагог-психолог: (*под спокойную расслабляющую музыку*) Лягте удобно, дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода.

Голубой приятно ласкает глаза в жару, он освежает тебя, как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если нам не по себе, если мы чувствуем себя неуверенно, то зеленый цвет поможет нам чувствовать себя лучше.

Откройте глаза. Что вы чувствовали и ощущали, когда представляли себе, глядя на голубой, желтый и зеленый цвета? Возьмите с собой эти ощущения на весь день.

8. Упражнение «Комплимент»

Цель: формировать позитивные качества личности.

Инструкция. Участники группы сидят в кругу и по очереди говорят комплимент (добрые слова) соседу справа.

9. Рефлексия занятия

10. Ритуал прощания

Занятие 11. Учимся общаться

1. Приветствие. Упражнение «Здороваемся по-разному»

Цель: совершенствование коммуникативной культуры, развитие навыков первичного контакта, развитие умения соединять вербальные и невербальные средства общения.

Каждый участник занятия приветствует остальных с помощью жестов, не повторяя использованных ранее.

2. Дыхательные упражнения

Инструкция. И. п. – встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе – опускаются вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

И.п. – сидя на полу. Выдох, открыть глаза. Вдохнуть, закрыть глаза. Продолжать, выдыхая при свете, вдыхая в темноте. Пусть ваши глаза полностью расслабятся, когда они закрыты.

Открыть глаза и поморгать. Каждый раз, открывая глаза, необходимо отмечать то, что видите. Замечайте все изгибы и формы, линии и углы. Сначала замечайте только темное, затем только светлое.

3. Растяжка «Лучики»

Инструкция. И.п. – сидя на полу. Ребенку предлагается поочередно напрягать и расслаблять левое плечо, левую руку, левый бок, левую ногу. Затем правое плечо, правую руку, правый бок, правую ногу.

4. Упражнение «Мой хороший попугай»

Цель: способствует развитию чувства эмпатии, умения работать в группе.

Инструкция. Дети стоят в кругу. Затем взрослый говорит «Ребята! К нам в гости прилетел попугай. Он хочет с нами познакомиться и поиграть. Как вы думаете, что мы можем сделать, чтобы ему понравилось у нас, чтобы он захотел прилететь к нам снова?». Дети предлагают: «Говорить с ним ласково», «Научить его играть и т.д. Взрослый бережно передает кому-либо из них плюшевого попугая (мишку, зайчика). Ребенок, получив игрушку, должен прижать ее к себе, погладить, сказать что-то приятное, назвать ласковым именем и передать другому ребенку. Игру лучше проводить в медленном темпе.

5. Игра «Попросись на ночлег»

Цель: обучение навыкам распознавания мотивов поведения других людей, законов общения с окружающими, возможность получение «обратной связи» своей стратегии поведения.

Инструкция. Помогите детям представить, что все происходит в прошлом веке, когда не было автомобилей и телефонов, да и гостиницы были далеко не везде. Иногда люди сталкивались с такой проблемой, что им негде переночевать в дороге. Тогда им приходилось проситься на ночлег в частные дома. Хозяин дома мог дать страннику приют или прогнать со своего двора, если у него на то были причины.

Выберите того, кто будет играть роль странника.

Дайте ребенку какие-нибудь атрибуты странника: палку, накидку или заплечный мешок, чтобы ему было легче войти в роль.

Дальше произносится примерно такой текст: «Ты путник. Ты очень устал за целый день пути, а до пункта назначения еще далеко. Стало смеркаться. Накрапывает дождь. Впереди показались огоньки домов – это деревня. Как тебе хочется оказаться в сухом уютном доме, выпить горячего чая и сладко уснуть. Но времена опасные. Жители стали очень осторожны, они боятся пускать в дом посторонних. Что ж, выбора у тебя нет. Либо ты ночуешь на улице под дождем, либо просишься на ночлег – может быть, кого-то тебе удастся упросить, убедить, уговорить или каким-то другим образом сделать так, что он пустит тебя переночевать».

Во время этой речи юный путник старается изображать то, что говорите: он медленно идет, опираясь на палку, ежится от дождя и холода, прикладывает руку к глазам, чтобы рассмотреть деревню, и т.п. Когда вводная часть игры закончена, и ребенок вошел в свою роль, можно переходить к активным действиям.

Пусть остальные участники группы представят себя жителями деревни, живущими в отдельных домах. Они опасаются проходимцев и преступников или просто не хотят нарушать свой покой, словом изначально они совершенно не горят желанием приютить странника. Дальше ребенок по очереди будет стучаться в дверь каждому из них и пытаться сказать что-то такое, что заставит хозяина пустить его в дом. Путник может пробовать самые разные варианты: от попыток вызвать жалость до лести или шантажа. Но человек, играющий роль хозяина дома, должен только тогда

уступить его просьбам, когда у него действительно возникнет такое желание. Если же слова и действия странника вызвали в нем недовольство, то он может закрыть дверь. Тогда путник идет к следующим домам. После того как путник обошел все дома (успешно или неуспешно), можно продолжить игру.

Наутро жители деревни собрались все вместе и стали обсуждать произошедшее вчера событие – приход чужака в деревню. Они рассказывали, как он пытался их убедить взять его на ночлег и что они чувствовали и думали, когда наблюдали за его словами и действиями.

Затем дети обсуждают свою реакцию на слова путника. Они честно рассказывают, когда они были почти готовы пойти ему навстречу, а когда им хотелось проучить «чужака». После этого совместно с ребенком делается вывод, какая стратегия действий оказалась самой эффективной.

6. Упражнение «Рубка дров»

Цель: помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.

Педагог-психолог: Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые?

Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны, находиться руки и ноги?

Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: «Ха!».

Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

7. Релаксация «Ковер-самолет»

Педагог-психолог: Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивая; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера...

Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей комнате (пауза)...

Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся.

8. Упражнение «Я горжусь собой»

Цель: повышение самооценки, поиск внутренних ресурсов.

Инструкция. Участники группы по очереди заканчивают фразу: «Я горжусь собой ...».

Например: «Я горжусь собой, потому что помогаю маме убирать комнату». Если участник группы растеряется, ведущий помогает подобрать нужные слова и говорит фразу за ребенка.

9. Рефлексия занятия

10. Ритуал прощания

Занятие 12. Конфликт и способы выхода из конфликтных ситуаций

1. Приветствие. Упражнение «Палитра настроения»

Цель: умение распознавать свое эмоциональное состояние.

Инструкция. Ведущий показывает изображенную на бумаге «палитру настроения». Предлагает участникам группы прислушаться к себе, своему настроению и закрасить один кружок выбранным цветом. Ведущий обращает внимание, что все мы разные, и настроение у нас разное. В конце занятия это упражнение повторяется.

2. Игра-разминка «Эхо»

Инструкция. Дети сидят в кругу. Ведущий спрашивает: «Вы когда-нибудь слышали эхо в лесу? Звук повторяется несколько раз. Причем каждый последующий раз все тише и тише. Сейчас мы с вами поиграем в эхо. Я крикну какое-нибудь слово. Мой сосед повторит его, но чуть-чуть тише, следующий – еще тише и т.д.» Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребенок не крикнет свое слово, а остальные по кругу не повторяют его.

3. Дыхательные упражнения «Очищающее дыхание»

Педагог-психолог: Сядьте, выпрямившись, на стул, спину держите прямо. Положите руки на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Теперь мысленным взором посмотрите в центр своей груди. Когда вы вдыхаете, представьте себе, что ваш выдох в виде дыма, долетает до дверей комнаты. А когда вы вдыхаете, то представьте себе, что вдыхаете голубое небо (солнечный свет и т.д.). Можно выдыхать свое беспокойство, страх, напряжение. А вдыхать спокойствие, уверенность, легкость. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Инструкция. И.п. – сидя на полу. Глубоко вдохнуть. На выдохе произносить звуки: пф-пф-пф-пф-пф. Вдох. На выдохе: р-р-р-р. Вдох. На выдохе: з-з-з-з. Вдох. На выдохе: ж-ж-ж-ж. Вдох. На выдохе: мо-ме-мэ-му.

4. Растяжка «Травинка на ветру»

Инструкция. Детям предлагается изобразить всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох).

Педагог-психолог: Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони на

полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх).

5. Работа с плакатом «Как я разрешаю конфликты» (Монина Г.Б., Лютова Е.К.).

Цель: знакомство с способами разрешения конфликтных ситуаций, отработка новых стратегий поведения.

Инструкция. Ведущий обращает внимание на плакат, на котором представлены различные способы выхода из конфликтных ситуаций: соревнование, избегание, приспособление, компромисс, сотрудничество. Ведущий объясняет способы выхода из конфликтной ситуации на примере: «Мальчик и девочка делят один апельсин». Участники группы делятся, какими способами они сами выходят из конфликтных ситуаций, когда их способ приносит положительные результаты, а когда только ухудшает положение.

Ведущий предлагает различные ситуации:

- «Ты зовешь друга гулять, а друг хочет смотреть фильм по телевизору».
- «Бабушка сердится, когда ты громко слушаешь музыку, и она сказала тебе, что ей нужна тишина. Но ты не можешь без музыки».
- «Родители просят тебя сходить в магазин, а ты хочешь играть в компьютерные игры».
- «Друг просит помочь ему сделать математику к завтрашнему дню. Ты очень занят в этот вечер, потому что учишь стихотворение к завтрашнему уроку».
- «У тебя плохое настроение и ты сидишь дома, слушаешь музыку. К тебе приходят друзья и зовут тебя гулять».

В заключении можно обсудить вопросы. Какой из пяти способов чаще всего встречается в реальной жизни? Какой из пяти способов они чаще используют в общении с друзьями, родителями, учителями? Какой из пяти способов является наиболее легким, а какой наиболее трудным?

6. Упражнение «Найди выход»

Цель: формирование навыков конструктивного поведения.

Инструкция. Детям предлагается разобрать несколько ситуаций по схеме: Ситуация – Варианты поведения – Последствия.

Ситуация. Коля без спроса берет мои карандаши.

Варианты поведения:

- толкнуть и отнять карандаши;
- ударить и отнять карандаши;
- отнять карандаши и взять его карандаши в отместку;

- сказать учительнице;
- попросить вернуть карандаши, и если он не вернет, то сказать учительнице и т.д.

Последствия:

Коля толкнет меня в ответ.

Я его ударю, он ударит меня.

Мы подеремся.

7. Упражнение «Раскачивающееся дерево»

Инструкция. И.п. – стоя. Предложите ребенку представить себя каким-нибудь деревом. Корни – это ноги, ствол – туловище, крона – руки и голова. Начинает дуть ветер, и дерево плавно раскачивается – наклоняется вправо и влево (3-5 раз), вперед и назад.

Во время выполнения движений необходимо стремиться соблюдать ритмичность дыхания. В результате выполнения упражнения усиливается деятельность внутренних органов, улучшается эластичность легких, особенно нижних отделов, и кровообращение головного мозга.

8. Упражнение «Ручеек – полноводная река»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, расслабление.

Музыкальное сопровождение: В. Калинников, отрывки из первой симфонии.

Инструкция. Под спокойную музыку участники группы, сидя с закрытыми глазами, представляют те образы и картины, которые описаны в тексте: «Я – маленький ручеек. Я еле пробиваюсь из-под земли. Мое журчание еле слышно. Меня почти не видно среди травы. А трава густая, она поднимается надо мной и шумит как густой, дремучий лес... Но я быстро бегу, извиваясь по полю, и понемногу становлюсь шире и сильнее... Вот во мне уже начинает бурлить энергия. Я весело перепрыгиваю с камня на камень и вприпрыжку лечу вперед. А за мной уже и не угнаться. Я лечу вперед стремительно, наслаждаясь своей силой. Да, конечно, вот я и стал рекой: сильной, быстрой, смелой, сметающей все препятствия на своем пути. Мне все нипочем. Я все могу. Я сильна и полноводна. Я полна энергии. Моя сила в моем разуме. Я становлюсь более спокойной и уверенной. Теперь я теку спокойно и властно. Ничто не остановит меня на моем пути. И я сделаю то, что должна сделать в своей жизни. Я сделаю то, что мне предначертано судьбой, то, что для чего я появилась на свет. Каждый появляется на этом свете, чтобы стать счастливым! Я хочу быть счастливой! Я счастлива! Я счастлива. счастлива, счастлива!».

9. Упражнение «Цветик-семицветик»

Цель: формирование положительных черт личности.

Инструкция. Ведущий вносит «цветик-семицветик», сделанный из бумаги, и предлагает участникам группы загадать желания. Участники группы по очереди отрывают один лепесток, загадывают желание и называют его.

Ведущий обращает внимание на то, кому адресовано желание: самому себе или другим людям, содержит материальные или духовные ценности.

10. Рефлексия занятия

11. Ритуал прощания

Занятие 13. Конфликт и способы выхода из конфликтных ситуаций

1. Приветствие. Упражнение «Здравствуйте! Сегодня я как... (сказочный герой)»

Цель: создание в группе доброжелательной обстановки, снятие психоэмоционального напряжения.

Инструкция. Участники группы по очереди выходят в круг и представляют себя сказочным героем, изображая его действиями, словами. Представление начинают со слов: «Здравствуйте! Сегодня я как ...».

2. Дыхательные упражнения

Инструкция. Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе – опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе – опускается). Далее ребенок должен плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 8, на 12).

И.п. – сидя на полу. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом – левая кисть вниз, правая вверх.

3. Растяжка «Дерево»

Инструкция. И.п. – сидя на корточках. Ребенку предлагается спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Пусть ребенок медленно поднимается на ноги, затем распрямляет туловище, вытягивает руки вверх. Затем нужно напрячь мышцы тела и вытянуть его вверх. Подул ветер: пусть ребенок раскачивает тело, имитируя дерево.

4. Моделирование ситуаций

Цель: дать возможность детям увидеть различные варианты поведения, проследить последствия выбранного поведения.

Инструкция. Предварительно проводится обсуждение того, в каких ситуациях дети чаще всего злятся и им хочется кого-то ударить, толкнуть, обзывать. Спрашивается и о том, удавалось ли иногда себя сдерживать, в каких случаях и что помогло в этом. Дети сами выбирают конфликтную ситуацию, которую впоследствии разыгрывают и предлагают способы выхода из этой ситуации.

5. Работа с картинками, отражающие проблемные ситуации

Материал: карточки с картинками проблемных ситуаций.

Инструкция. Дети делятся на тройки, и каждой из них раздается своя карточка-картинка. Предлагается придумать как можно больше различных вариантов поведения, возможных в ситуации, изображенной на картинке, а также придумать небольшую историю-продолжение. Можно ввести элемент соревнования между группами – какой группе удастся придумать больше вариантов поведения и историй-продолжений.

6. Упражнение «Попроси игрушку» (вербальный вариант)

Цель: обучение эффективным способам общения.

Инструкция. Группа делится на пары, один из участников пары берет в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой участник должен попросить этот предмет. Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

Педагог-психолог участнику 1: Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать.

Педагог-психолог участнику 2: Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали.

7. Упражнение «Попроси игрушку» (невербальный вариант)

Цель: обучение эффективным способам общения.

Инструкция. Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но с использованием только невербальных средств общения (мимики, жестов, дистанции и т.д.). После проведения вербального и невербального вариантов, следует обсудить упражнение. Участники по кругу могут поделиться своими впечатлениями и ответить на вопросы:

- Когда было легче просить игрушку (или другой предмет)?
- Когда тебе действительно хотелось ее отдать?
- Какие нужно было произносить слова?

Эту игру можно повторять несколько раз (в разные дни). Игра особенно полезна часто конфликтующим людям, так как в процессе выполнения упражнения они приобретают навыки эффективного взаимодействия.

8. Упражнение «Серебряное копытце» (Я.А. Павлова)

Цель: снятие излишнего мышечного напряжения, возникновение доверия к окружающим, сплочение детей.

Педагог-психолог: Представь себе, что ты – красивый, стройный, сильный, спокойный, мудрый олень с гордо поднятой головой. На твоей левой ножке серебряное копытце. Как только ты трижды стукнешь копытцем по земле, появляются серебряные монеты. Они волшебные, невидимые, с каждой вновь появляющейся новой монетой ты становишься добрее и ласковее. И хотя люди не видят этих монет, они чувствуют доброе тепло и ласку, исходящие от тебя. Они тянутся к тебе, любят тебя, ты им все больше и больше нравишься.

Примечание. Данная игра может стать групповым ритуалом в детском коллективе, одним из способов разрешения конфликтов в группе.

9. Упражнение «Летнее утро»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, расслабление.

Музыкальное сопровождение: один из вальсов Ф. Шопена.

Инструкция. Под спокойную музыку участники группы, сидя с закрытыми глазами, представляют те образы и картины.

Педагог-психолог: Летнее утро. Солнышко уже поднялось. Вы лежите на поляне. Запах цветущих полевых цветов и трав слегка дурманит голову. Слышно щебетанье птиц и стрекотание кузнечиков. Постепенно начинает припекать. В вышине голубое, голубое небо. Снизу от земли оно кажется бесконечным. Отдельные большие облака стоят как будто на месте, словно прилепленные к небосводу. В траве жарко. На вашем лбу выступают капельки пота. Вы вытираете их рукой. Проведите рукой по лбу – вам очень жарко. Вытрите пот. Затем вы приподнимаетесь. Наконец-то освежающий ветерок дует в лицо. Вы ощущаете негу во всем теле. Приятно греет солнце, приятно холодит кожу и шевелит волосы легкий ветерок. Вы отдыхаете, отдыхаете, отдыхаете. Вздохните глубоко, глубоко. Все в вашей жизни прекрасно, прекрасно, прекрасно! Как прекрасна эта поляна, цветы, это небо и солнце. Но самое главное – прекрасны вы! Вы прекрасны, прекрасны, прекрасны! Ваша жизни прекрасна, прекрасна, прекрасна! Повторяйте за мной, не открывая глаза: моя жизнь прекрасна, прекрасна, прекрасна! Откройте

глаза. Расскажите, что вы видели и ощущали? Смогли ли вы отдохнуть?

10. Упражнение «Золотая рыбка»

Цель: формирование положительных черт личности.

Инструкция. Педагог-психолог предлагает представить ситуацию, что участники группы поймали «золотую рыбку», которая может исполнить три желания: одно желание для себя, одно желание для родных, одно желание для всех людей. Участники группы по очереди называют свои желания.

11. Рефлексия занятия

12. Ритуал прощания

Занятие 14. Итоговое

1. Приветствие. Упражнение «Моя победа»

Цель: повышение самооценки, поиск внутренних ресурсов, формирование положительных черт личности.

Инструкция. Каждый из участников группы рассказывает о том, как ему удалось справиться со своей злостью, остальные участники аплодируют ему.

2. Дыхательные упражнения

Инструкция. И.п. – сидя на полу. Вдыхать левой ноздрей, выдыхая через правую ноздрю. На вдохе представлять, как с воздухом «золотисто – серебристая энергия» проходит через левую ноздрю, левую часть горла, левую часть сердца и желудка и доходит до копчика. При выдохе «желтая болезненная энергия» выходит через правую часть тела (печень, почки, правую часть сердца, правую часть горла и правую ноздрю). Затем вдыхать правой ноздрей, а выдыхать левой. Циклы повторить по 3 раза.

3. Упражнение «Очищающее дыхание»

Педагог-психолог: Сядьте, выпрямившись, на стул, спину держите прямо. Положите руки на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Теперь мысленным взором посмотрите в центр своей груди. Когда вы вдыхаете, представьте себе, сто ваш выдох в виде дыма, долетает до дверей комнаты. А когда вы выдыхаете, то представьте себе, что вдыхаете голубое небо

(солнечный свет и т.д.). Можно выдыхать свое беспокойство, страх, напряжение. А вдыхать спокойствие, уверенность, легкость. Вдох – пауза, выдох – пауза.

4. Растяжка. Упражнение «Жираф»

Педагог-психолог: Закройте глаза, сделайте вдох и расслабьтесь. Положите подбородок на грудь. Поверните подбородок направо, затем налево. Повторите это три раза. Теперь начните медленно вращать шейю. Приподнимите каждое плечо несколько раз. Снова сядьте удобно и прямо. Почувствуйте, как удлинилась ваша шея, как она расслабилась. Представьте себя с длинной, как у жирафа, шейю.

5. Упражнение «Сороконожка»

Цель: развитие навыков взаимодействия со сверстниками.

Инструкция. Участники группы встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде инструктора «Сороконожка» начинает двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями и т.д. Главная задача участников – не разорвать цепочку и сохранить «Сороконожку».

6. Упражнение «Ковер мира»

Цель: предложение стратегии разрешения конфликтов в группе с помощью переговоров и дискуссий; побуждение детей к отказу от драк, споров и слез, заменяя их обсуждением проблемы друг с другом.

Материалы: кусок не слишком толстого пледа размером 90 на 150 сантиметров или мягкий коврик такого же размера; фломастеры, клей и материалы для оформления декораций, например, блески для вышивания, бисер, ракушки и тому подобное.

Педагог-психолог: Сядьте в круг все вместе. Можете ли вы сказать, о чем вы иногда спорите друг с другом? Что вы делите со своими друзьями? О чем вы спорите в группе? Как вы чувствуете себя после такого спора? Что может произойти, если в споре сталкиваются различные мнения?

Я принесла для всех нас небольшой кусок ткани, который станет нашим «ковром мира». Как только возникнет спор, «противники» могут сесть на него и поговорить друг с другом так, чтобы найти путь мирного решения своей проблемы.

Давайте посмотрим, что из этого получится. (Положите плед в центр круга, а на него – красивую книжку с картинками или какую-нибудь занятную игрушку.) Представьте себе, что Ваня и Олег хотят получить эту игрушку, но она одна, а их двое. Они оба сядут на «ковер мира», а я присяду рядом, чтобы помочь им, когда они захотят обсудить и разрешить эту проблему. Никто из них не имеет права просто взять игрушку. (Пусть оба ребенка займут места на ковре.) У кого есть

предложение, как можно было бы разрешить эту проблему? (*Дискуссия 2 минуты.*) Сейчас мы можем превратить этот кусок пледа в «ковер мира» нашей группы. Давайте украсим его.

Примечание. Этот процесс имеет большое значение, так как благодаря ему дети символическим образом делают «ковер мира» частью своей жизни. Всякий раз, когда разгорится спор, они смогут использовать его для разрешения возникшей проблемы, обсудив ее. Используйте «ковер мира» исключительно для этой цели. Когда дети привыкнут к этому ритуалу, они начнут применять «ковер мира» без Вашей помощи. И это очень важно, так как самостоятельное решение проблем и есть главная цель этой стратегии. «Ковер мира» придаст детям внутреннюю уверенность и покой, а также поможет им сконцентрировать свои силы на поиске взаимовыгодного решения проблем. Это прекрасный символ отказа от вербальной или физической агрессии.

Инструкция. Обсудите с детьми вопросы: почему так важен для нас «ковер мира»? Что происходит, когда в споре побеждает более сильный? Почему недопустимо применение в споре насилия? Что ты понимаешь под справедливостью?

7. Упражнение «Насос и надувная кукла»

Инструкция. Ребенок – надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит совершенно расслабленно на полу. Психолог (или другой ребенок) накачивает куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед и произнося звук «с-с-с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец кукла надута. Дальнейшее накачивание воздухом опасно – кукла сильно напряглась и может лопнуть. Время окончания надувания определяется по состоянию напряжения тела куклы. После этого из нее вынимают насос, кукла постепенно «сдувается» и «опадает». Это прекрасное упражнение на расслабление – напряжение, а также первый опыт парного взаимодействия на уровне ощущения определенных свойств тела другого человека.

8. Релаксация «Кораблик»

Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса.

Педагог-психолог: Представьте себе, что вы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу, руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижмите к полу правую ногу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямьтесь! Расслабьте ногу. Качнуло в другую сторону, прижмите к полу левую ногу. Выпрямьтесь. Вдох -пауза, выдох – пауза.

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

Инструкция. Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание ребенка на напряженные и расслабление мышцы ног. После обучения расслаблению ног рекомендуется еще раз повторить позу покоя:

Снова руки на колени,

А теперь немного лени...

Напряженье улетело,

И расслаблено все тело...

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Дышится легко, ровно, глубоко...

9. Упражнение «Золотая рыбка»

Цель: формирование положительных черт личности.

Инструкция. Ведущий предлагает представить ситуацию, что участники группы поймали «золотую рыбку», которая может исполнить только одно доброе желание для другого участника занятий. Дети по очереди озвучивают свои желания, предназначенные для своего соседа слева.

8. Рефлексия занятий

9. Ритуал прощания

Приложение 1

Методика «Рисунок несуществующего животного»

Цель: оценить уровень агрессивного поведения ребенка, подтвердить результаты, полученные из наблюдения.

Материалы: простой карандаш средней твердости; стандартный лист белой бумаги (не глянцевой).

Инструкция. Ребенку предлагается придумать и нарисовать несуществующее животное, а также дать ему ранее не существовавшее имя.

Интерпретация. Как таковой, общепринятой системы оценки рисунка не существует.

Теоретические посылки, положенные в основу создания методики, совпадают с таковыми у прочих проективных методик. Как и многие другие рисуночные тесты, тест направлен на диагностику личностных особенностей, иногда ее творческих потенций. В данном случае нам интересна оценка агрессивности учащихся.

Показатели наличия агрессивных тенденций

Рисункам детей с высоким уровнем агрессии присущи:

- крупное изображение;
- сильная, уверенная линия рисунка;
- наличие орудий нападения: зубы, когти, рога и т.д. (подчеркивание зубов в свою очередь говорит о склонности к вербальной агрессии);
- наличие острых выступов и выростов, независимо от того, что они изображают (рога, уши, щупальца, клешни);
- изображение двух животных – один нападает, другой убегает;
- подчеркнутая прорисовка мускулатуры, кулаки и особо широкие плечи (говорящие о высокой значимости маскулинных (мужских) ценностей).

Все эти элементы являются признаками враждебности, повышенной тревожности, способствующими спонтанному возникновению агрессии, эмоционально неустойчивому состоянию. Кроме того, нужно помнить, что выводы об уровне агрессивности делаются в сочетании с основным занятием изображенного существа.

На рисунках детей со средним и низким уровнем агрессии нет угрожающих или нападающих животных, хищников, отсутствуют символы прямой агрессии (зубы, клюв, когти ит.д.). Агрессивность совершенно отсутствует в описании образа жизни животного и средств, которые позволили бы ему реализовать свои злые стремления. Эти рисунки отличаются уверенными, стыкующимися линиями, округлыми формами, что свидетельствует о наличии самоконтроля, дружелюбия, защитного характера агрессии.

Помимо уровня собственной агрессивности в рисунке несуществующего животного проявляется отношение к возможной агрессии со стороны окружающих. Боязнь нападения приводит к стремлению защитить придуманное животное. В качестве защиты может быть изображен панцирь, чешуя, броня, особо толстая кожа (ее может не быть на рисунке, но ее описывают в рассказе). Очень широко распространено изображение игл, как у дикобраза, или колючек. Для боязни агрессии характерны описание гигантских размеров животного и желание стать еще больше. При этом сам рисунок может быть большим, а может быть маленьким, так что тема гигантских размеров проходит только в рассказе.

Защитная агрессия не всегда оказывается столь безобидной. Нередки случаи, когда она активно проявляется на поведенческом уровне. Несмотря на то, что сам человек воспринимает ее как защитную, в действительности она может становиться опережающей: ожидая нападения (возможно, безо всяких оснований), человек спешит заранее напасть первым.

Отдельно можно выделять признаки невротической агрессии.

Невротическая агрессия, как и защитная, представляет собой ответную реакцию на неблагоприятную внешнюю ситуацию. Однако это значительно более обобщенная реакция, чем защитная агрессия: она направлена не непосредственно на источник потенциальной угрозы, а на все окружение. Признаком невротической агрессии в методике «Рисунок несуществующего животного» служит сочетание невротических и агрессивных проявлений. Так, невротическая тематика проявляется в рассказе о животном. Это, во-первых, эмоционально неприятное место жизни (указание на то, что животное живет в грязи, в тине). Во-вторых, это упоминание неприятной пищи (питание слизняками, мусором, гадостью и т.п.). В-третьих, грубое искажение формы глаз.

И, наконец, для невротического состояния типичны определенные виды страхов – невротические страхи. К ним относятся, в частности, страх перед мелкими животными (насекомыми, мышами и т.п.) и боязнь змей. Наличие таких страхов может проявиться при ответе на вопрос, чего животное боится, или при описании его врагов.

Для оценки агрессивности детей используется таблица.

Симптомокомплексы агрессивности методики (по И.А. Фурманову)

Симптомо-комплекс	Симптом	Балл
Агрессия		
1	Сильная, уверенная линия рисунка	0,1
2	Неаккуратность рисунка	0,1
3	Большое количество острых углов	0,1–0,2
4	Верхнее размещение углов	0,1
5	Крупное изображение	0,1–0,2
6	Голова обращена вправо или анфас	0,1
7	Хвост поднят вверх, пышный	0,1
8	Угрожающее выражение	0,1
9	Угрожающая поза	0,1
10	Наличие орудий нападения (зубы, когти, рога)	0,1–0,2
11	Хищник	0,1
12	Вожак или одинокий	0,1
13	При нападении «дерется насмерть», или «всех убивает», дерется традиционными способами (зубы, когти, рога, хобот и т.д.)	0,1
14	Ночное животное	0,1
15	Другие признаки	0,1

Приложение 2

Методика «Градусник»

Методика разработана Н.П. Фетискиным и предназначена для выявления эмоциональных состояний «здесь и сейчас». Она может использоваться в процессе учебных занятий и трудовой деятельности. Достоинством методики является быстрая фиксация состояний в их динамике.

Педагог-психолог: Перед вами на бланке изображен медицинский градусник, на котором имеется несколько шкал, соответствующих тому или иному эмоциональному состоянию.

Деления на шкалах соответствуют тому или иному уровню вашего состояния. Отметьте любым знаком на этой шкале градусника «температуру» имеющегося в данный момент состояния (в данном случае – гнев или злость).

Шкалы градусника соответствуют следующим состояниям: восторженному, радостному, светлому (приятному); спокойному, уравновешенному; безразличному, скучному, дремотному; раздраженному, пресыщенному.

Интерпретация. Расположение знака до 36 градусов соответствует слабой выраженности состояния; от 36 до 37 градусов – средней выраженности состояния; от 37 до 38 градусов – высокой выраженности; от 38 до 39 градусов – очень высокой выраженности данного эмоционального состояния.

Бланк для ответов

«Градусник»

ФИ _____ класс _____

«Насколько я разозлился сегодня _____ (число, месяц, год)?»



Приложение 3

Анкета для педагогов (Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М., 1992)

Цель: выявить агрессивность у ребенка в группе детского сада или в классе.

Бланк анкеты

1. Временами кажется, что в него вселяется злой дух.
2. Он не может промолчать, когда чем-то недоволен.
3. Если кто-то причиняет ему боль, он обязательно старается отплатить тем же.
4. Иногда ему без всякой причины хочется выругаться.
5. Бывает, что он с удовольствием ломает игрушки, разбивает что-то, потрошит.
6. Иногда он так настаивает на чем-то, что окружающие теряют терпение.

7. Он не прочь подразнить животных.
8. Переспорить его трудно.
9. Очень сердится, когда ему кажется, что над ним кто-то подшучивает.
10. Иногда у него вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих.
11. В ответ на обычные распоряжения стремится сделать все наоборот
12. Часто не по возрасту ворчлив.
13. Воспринимает себя как самостоятельного и решительного человека.
14. Любит быть первым, командовать, подчинять себе других.
15. Неудачи вызывают у него сильное раздражение, желание найти виноватых.
16. Легко ссорится, вступает в драку.
17. Старается общаться с младшими и физически более слабыми детьми.
18. У него нередки приступы мрачной раздражительности.
19. Не считается со сверстниками, не уступает, не делится.
20. Уверен (а), что любое задание выполнит лучше всех.

Ключ. Положительный ответ на каждое утверждение оценивается в 1 балл.

15–20 баллов – высокая агрессивность;

7–14 баллов – средняя агрессивность;

1–6 баллов – низкая агрессивность.

Приложение 4

«Листок гнева»

Вы наверняка уже встречались с печатными вариантами такого листа, на котором изображено какое-нибудь чудовище в приступе гнева или вообще-то доброе существо, типа утки, которая пытается в гневе молотком разбить компьютер. Зрительный образ гнева сопровождается такой инструкцией по применению: «В случае припадка ярости скомкать и швырнуть в угол!»

Однако это способ поведения скорее взрослых, детям же просто один раз швырнуть скомканную бумагу в угол обычно недостаточно. Поэтому им стоит предложить разные способы выражения своих негативных эмоций: можно комкать, рвать, кусать, топтать, пинать листок гнева до тех пор, пока ребенок не почувствует, что это чувство уменьшилось и теперь он легко с ним справится. После этого попросите мальчика или девочку окончательно справиться со своим гневом, собрав все кусочки «гневного листа» и выбросив их в мусорку. Как правило, в процессе работы дети перестают злиться и эта игра начинает их веселить, так что заканчивают ее обычно в хорошем настроении.

Инструкция. «Листок гнева» можно изготовить самим. Если это будет делать сам ребенок, то получится даже двойная проработка его эмоционального состояния. Итак, предложите ребенку представить, как выглядит его гнев: какой он формы, размера, на что или на кого похож. Теперь пусть ребенок изобразит получившийся образ на бумаге (с маленькими детьми нужно сразу переходить к рисованию, так как им еще сложно изобразить образ словами, что может вызвать дополнительное раздражение). Далее для расправы с гневом (как описывалось выше) все способы хороши!

ЛИСТ ГНЕВА



В СЛУЧАЕ
ПРИПАДКА ЯРОСТИ
СКОМКАТЬ
И ШВЫРНУТЬ
В УГОЛ...