

Научный редактор Ольга Сафуанова
Художник Валерий Проничев

Крюкова С.В., Слободяник Н.П.

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие — М.: Генезис. 2002. — 208 с., илл.

ISBN 5-85297-016-6

Способность осознавать и контролировать свои переживания, понимать эмоциональное состояние других людей формируется у детей лишь по мере личностного развития. Особенно трудным для ребенка бывает период, когда в его жизни происходят существенные изменения — он начинает ходить в детский сад или в школу. Представленные в этом сборнике психологические программы помогают решить именно эти задачи: их целью является развитие эмоциональной сферы детей, адаптация к новым условиям жизни (в детском саду или школе). Они рассчитаны на работу с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Программы составлены психологами, имеющими большой опыт практической работы. Книга адресована психологам, воспитателям, педагогам.

ISBN 5-85297-016-6

© Издательство ЦСПА «Генезис», 1999, 2000, 2002

© Крюкова С. В., 1999

© Слободяник Н.П., 1999

© Проничев В.П., иллюстрации, 1999

От издательства

..... Уважаемые коллеги!

Все мы хорошо знаем, что развитие ребенка теснейшим образом взаимосвязано с особенностями мира его чувств и переживаний. Эмоции, с одной стороны, являются "индикатором" состояния ребенка, с другой — сами существенным образом влияют на его познавательные процессы и поведение, определяя направленность его внимания, особенности восприятия окружающего мира, логику суждений.

Маленькие дети часто находятся "в плену эмоций", поскольку еще не могут управлять своими чувствами, что может приводить к импульсивности поведения, осложнениям в общении со сверстниками и взрослыми. Лишь по мере личностного развития у них постепенно формируется способность осознавать и контролировать свои переживания, понимать эмоциональное состояние других людей, развивается произвольность поведения, чувства становятся более устойчивыми и глубокими.

Особенно трудным для ребенка бывает период, когда в его жизни происходят существенные изменения — он начинает ходить в детский сад или в школу. Требуется немало времени, чтобы ребенок освоился в новой обстановке, привык к новому распорядку дня, к общению с ранее неизвестными ему детьми, осознал требования воспитателей и учителей, понял, как усваивать новые знания в процессе группового обучения.

Представленные в этом сборнике программы помогают решить именно эти задачи: их целью является развитие эмоциональной сферы детей, адаптация к новым условиям жизни (в детском саду или школе).

Тренинговые программы С.В. Крюковой могут быть использованы как единый комплекс, в то же время их можно применять и по отдельности. Основная цель первой программы — "Давайте жить дружно!" — адаптация детей к условиям дошкольного учреждения, создание у них чувства принадлежности к группе, положительного эмоционального фона, раз-

витие коммуникативных навыков. Вторая программа направлена непосредственно на развитие эмоциональной сферы детей, умения понимать свое эмоциональное состояние,

распознавать чувства других людей.

Коррекционно-развивающая программа формирования эмоциональной стабильности и положительной самооценки у детей младшего школьного возраста "Я учусь владеть собой", автором которой является Н.П.Слободяник, направлена на развитие у детей способности к эмоциональной регуляции собственного поведения, формирование психических новообразований, необходимых для успешного обучения в начальной школе, в первую очередь, произвольности.

Обе программы — призеры Всероссийских конкурсов авторских разработок по социально-психологической адаптации детей и подростков, проводимых ЦСПА "Генезис" совместно с Министерством образования РФ.

Авторская разработка Н.П.Слободяник была также включена Московским городским психолого-медико-социальным центром Комитета образования в методическое пособие для психологов учреждений образования г. Москвы в качестве образца профессионально-грамотной работы.

Программы представлены в виде подробных сценариев занятий, однако мы хорошо понимаем, что в каждой новой группе работа строится по-своему, поэтому не всегда возможно использовать сценарии в неизменном виде. Авторы специально подчеркивают, что их разработки могут служить и основой для создания собственных сценариев с учетом потребностей и особенностей каждой конкретной группы, что предполагает обязательный элемент творчества в Вашей работе. Несомненной ценностью этих программ является четкая логика их построения, психологически обоснованная последовательность проведения групповых занятий и упражнений. Все занятия имеют общую гибкую структуру, которая была разработана с учетом возрастных особенностей детей дошкольного и младшего школьного возраста. Опираясь на эту простую схему, Вы сможете без затруднений самостоятельно составить занятие на любую тему. Иллюстрации, приводимые в книге, могут быть использованы в качестве основы для создания собственного наглядного материала.

Мы надеемся, что наша книга поможет Вам в работе с детьми. Желаем Вам успехов!

Часть 1 Работа с дошкольниками

С.В. Крюкова Давайте жить дружно!

Тренинговая программа адаптации детей 4-6 лет к условиям дошкольного учреждения

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

Тренинговая программа эмоционального развития дошкольников

С благодарностью моим учителям

Введение

Вашему вниманию предлагаются две программы, предназначенные для работы с дошкольниками в течение года.

Занятия по первой программе — "Давайте жить дружно!" — проводятся в сентябре-октябре. Основная цель этих занятий — помочь детям адаптироваться к условиям детского сада. Вторая программа — "Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь" — направлена на эмоциональное развитие детей и является логическим продолжением первой. Работу по этой программе рекомендуется начинать с ноября, после завершения периода адаптации детей к дошкольному учреждению.

Программы были апробированы в разновозрастных группах детского сада, где работа с детьми ведется на основе метода Марии Монтес-сори — известного педагога, врача, философа, психолога, методолога. Основной принцип работы по методу Монтессори — создание условий, способствующих естественному гармоничному развитию личности ребенка.

Как только ребенок приходит в наш детский сад, он попадает в необычную обстановку. Взаимоотношения детей друг с другом и с взрослыми похожи на семейные, благодаря чему

развитие детей принимает естественные формы. Дети имеют возможность свободно передвигаться по помещению, по своему желанию начинать и заканчивать работу, выбирать место и материалы для нее и т.д. В каждой группе — 14-16 человек в возрасте от 4 до 6 лет, поэтому при составлении программ было особенно важно подобрать упражнения так, чтобы на протяжении всего занятия (30-40 минут) сохранялся интерес и у малышек, и у детей постарше.

"Можно сказать, что дети разделяются взрослыми на три типа: 1) дети с проблемами; 2) хорошие (пассивные) дети, которых ставят в пример остальным; 3) дети с выдающимися качествами... Подобная классификация существует веками. Однако эти особенности поведения мгновенно исчезают, стоит только детям заинтересоваться какой-либо дея-

тельностью, привлекающей их внимание. Так называемые плохие, хорошие и замечательные качества — все исчезает, и остается просто ребенок", — так писала в своей работе "Разум ребенка" Мария Монтессори.

Ведущей, наиболее привлекательной деятельностью в дошкольном возрасте является игра, поэтому предлагаемые программы строятся на основе игровых упражнений, направленных, в первую очередь, на обеспечение психологически комфортного пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

Все занятия имеют общую гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Структура была разработана с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста. Опираясь на эту простую схему, Вы сможете сами составить любое развивающее занятие для детей этого возраста.

Занятие состоит из нескольких частей, каждая из которых может быть использована самостоятельно.

Часть 1. Вводная

Цель вводной части занятия — настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками. Основные процедуры работы — приветствия, игры с именами.

Часть 2. Рабочая

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В нее входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и частичную коррекцию эмоционально-личностной и познавательной сфер ребенка. Основные процедуры:

- элементы сказкотерапии с импровизацией;
- элементы психодрамы;
- игры на развитие навыков общения;
- игры на развитие восприятия, памяти, внимания, воображения;
- рисование, кляксография, пуантилизм.

Часть 3. Завершающая

Основной целью этой части занятия является создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положитель-

ных эмоций от работы на занятии. Здесь предусматривается проведение какой-либо общей игры-забавы или другой коллективной деятельности, например, создание общего рисунка.

Поскольку программы предполагают работу с маленькими детьми, то ведущий должен постоянно следить за тем, чтобы участники занятия были включены в работу, не уставали, не отвлекались. Поэтому каждое занятие обязательно включает в себя процедуры, способствующие саморегуляции детей, а именно:

- упражнения на мышечную релаксацию (снижают уровень возбуждения, снимают напряжение);
- дыхательную гимнастику (действует успокаивающе на нервную систему);
- мимическую гимнастику (направлена на снятие общего напряжения, играет большую роль в формировании выразительной речи детей);
- двигательные упражнения, включающие попеременное или одновременное выполнение движений разными руками под любую текстовку (способствуют межполушарному взаимодействию);

— чтение детских потешек с чередованием движений, темпа и громкости речи (способствует развитию произвольности).

Эти процедуры могут проводиться в любой части занятия, в зависимости от ситуации.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Поскольку дети любят смотреть одни и те же мультфильмы, читать одни и те же сказки по много раз, занятия с повторами становятся близкими и понятными для них. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Приветствие и прощание детей носят ритуальный характер, как правило, они индивидуальны в каждой группе.

Во время занятий дети сидят в кругу — на стульчиках или на полу. Круг — это, прежде всего, возможность открытого общения. Форма круга создает ощущение целостности, завершенности, придает гармонию отношениям детей, позволяет им ощутить особую общность, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

10

Несколько рекомендаций ведущему, начинающему работу по программам:

— Если Вы работаете в обычном садике, где дети традиционно сидят за столами, первое занятие можно начать с введения ритуалов приветствия и прощания. Расскажите ребятам, что ваши занятия будут проходить в определенный день и всегда начинаться с включения спокойной музыки. Лучше использовать специально подобранные серии для детей, например: "Наедине с природой", "Волшебные голоса природы", "Музыка для детей". Пока звучит мелодия, предложите детям аккуратно взять свой стул и поставить его на ковер или в любое отведенное для занятий место. Сесть лучше в форме круга, чтобы все могли видеть друг друга. Расстояние между детьми должно быть такое, чтобы, сидя на своих местах, они могли взяться за руки.

— Если Вы не знаете имен детей, встречаетесь с ними впервые, попросите ребят сначала называть свои имена, а потом идти за стульями.

— Если дети не знают имен друг друга, Вы можете предложить им: "Давайте станем комментаторами...". И пока каждый ребенок идет за стулом и возвращается, сидящие на месте по очереди комментируют (проговаривают) вслух все его действия, называя этого ребенка по имени.

— Вы можете заранее обозначить кружками места детей на ковре или на полу, чтобы в результате получился большой ровный круг, и попросить детей поставить стулья там, где лежат кружочки. Если занятия проходят в отдельном помещении постоянно, то круг можно "нарисовать" на ковре с помощью цветной изоленты. Можно вырезать из коврового покрытия специальный круглый ковер, который Вы будете расстилать перед занятием. В этом случае попросите детей разместиться по краю ковра на одинаковом расстоянии друг от друга, чтобы не было "больших окон". И, наконец, Вы можете выложить круг на полу с помощью каната или веревки и попросить детей сесть по линии этого каната.

Занятия с маленькими детьми всегда несут в себе массу неожиданностей и сюрпризов, которые могут стать помехой в работе, а могут

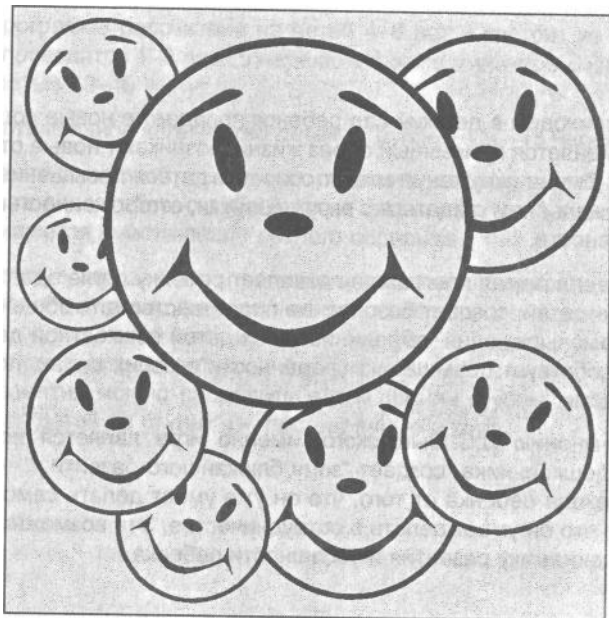
быть использованы ведущим и как материал для совместной деятельности всех участников занятия. Конечно же, это зависит прежде всего от личных и профессиональных качеств ведущего, в первую очередь от того, насколько он знаком с психологическими особенностями детей данного возраста, может ли он быть внимательным и чутким к нюансам детского поведения. Важно, чтобы ведущий был искренним, эмоционально открытым, артистичным, способным к импровизации и владел навыками саморегуляции и релаксации.

Результаты работы психолога не всегда проявляются быстро и бывают не такими наглядными, как при обучении детей чтению, счету, письму. Поэтому не стоит ждать от работы по этим программам быстрого показательного эффекта. Однако, как показывает практический опыт, после проведения занятий не сразу, не вдруг, а исподволь и постепенно положительные результаты начинают проявляться. У детей исчезают нежелательные формы поведения, появляется способность выполнять такие виды деятельности, которые раньше были им недоступны.

Если Вам интересно с детьми, а им — с Вами, если Вы проявляете терпение и любовь к

детям, результаты обязательно появятся!

Программы прошли апробацию в 1997-98 учебном году в УВК "Детский сад — начальная школа М.Монтессори" №1641 Юго-Восточного административного округа. Занятия проводились в разновозрастных (дети от 4 до 6 лет) группах.



•

Давайте жить дружно!
Давайте жить дружно!
Давайте жить дружно!

С приходом в детский сад ребенок попадает в новые социальные условия. Меняется привычный образ жизни, возникают новые отношения с людьми. Смена окружения может сопровождаться повышением тревожности, нежеланием общаться с окружающими, отгороженностью, снижением активности.

Предлагаемая программа позволяет ребенку легче адаптироваться в группе детей, создает безопасное пространство для общения, условия для самовыражения, объединяет всех детей совместной деятельностью, способствует повышению уверенности в своих силах, появлению сплоченности.

По мнению Л.С. Выготского, именно игра является источником развития дошкольника, создает "зону ближайшего развития" — возможность перехода ребенка от того, что он уже умеет делать самостоятельно, к тому, что он умеет делать в сотрудничестве. Эта возможность характеризует динамику развития и успешности ребенка.

- развивать способность ребенка к эмпатии, сопереживанию;
- учить ребенка выражать свое отношение к другим людям разными способами;
- формировать позитивное отношение к сверстникам.

Программа рассчитана на детей 4-6 лет и состоит из 7 занятий, которые проводятся 1-2 раза в неделю в форме мини-тренингов продолжительностью 30-40 минут.

Оптимальное количество детей в группе — 10-15 человек.

Занятия по этой программе рекомендуется проводить в начале учебного года (сентябрь-октябрь), когда формируются новые группы или дети собираются вместе после летнего перерыва.

Первые два занятия программы являются вводными. Их основу составляют подвижные, динамичные действия, дающие возможность детям привыкнуть к новой для них групповой форме работы, поэтому рекомендуется проводить их в физкультурном или музыкальном зале. Последующие занятия можно проводить в помещении группы детского сада, рассаживая детей на стульчики, поставленные в круг.

Основная цель программы — через создание зоны ближайшего развития способствовать психическому и личностному росту ребенка и тем самым помочь ему адаптироваться к условиям дошкольного учреждения.

мы:

В соответствии с этой целью формулируются *задачи програм-*

— сформировать чувство принадлежности к группе, помочь ребенку почувствовать себя более защищенным;

— развивать навыки социального поведения;

— способствовать повышению уверенности в себе и развитию самостоятельности;

— формировать позитивное отношение к своему "Я";

16

С. в. Крюкова, Н. П. Слободяник

Давайте жить дружно!

Давайте жить дружно!

Занятие 1



Цели:



— развивать чувство принадлежности к группе;

— развивать навыки позитивного социального поведения.

Материалы:

— магнитофон и кассета с записью спокойной музыки;

— колокольчик;

— свечка в безопасном подсвечнике;

— один большой обруч и маленькие обручи по количеству детей;

— клубки разноцветных шерстяных ниток по количеству детей;

— бусинки, шнурки, палочки, камешки, круглые пластинки.

Ход занятия:

Звучит спокойная музыка. В центре зала лежит большой обруч, а на нем — обручи поменьше (по одному на каждого ребенка).

Здравствуйте!

Проходите, я рада вас видеть! Давайте подойдем поближе и посмотрим, на что похожа фигура в центре зала?

А теперь пусть каждый из вас возьмет по обручу. Отнесите свой обруч туда, где вы

хотите сидеть во время нашего занятия... Это будет ваше место... Кто уже нашел свое место, пусть обойдет вокруг своего обруча... А теперь закройте глаза и попробуйте с закрытыми глазами отойти от обруча и вновь приблизиться к нему. Откройте глаза, посмотрите внимательно на свой обруч и определите его середину... Все нашли середину? А теперь сядьте в центр обруча. Отлично! У всех получилось?

Закройте глаза и попробуйте почувствовать себя в обруче как у себя дома... Все представили круг своим домиком? Расскажите, у кого какой домик получился, на что он похож, где находится?

Очень хорошо! Подумайте, как можно ваш домик украсить?.. Подойдите к столам и возьмите то, что я приготовила для украшения ваших домов. Вы должны украшать свой домик, начиная с центра. На это я даю вам 10 минут. Когда услышите звон колокольчика, ваша работа должна быть закончена.

Пока дети украшают свой дом, привяжите к каждому обручу по клубку ниток.

Звенит колокольчик.

А сейчас возьмите клубочек и, разматывая его, соедините свой домик с любым другим домиком, потом — с большим обручем, который лежит в центре, и возвращайтесь снова в свой дом.

Давайте придумаем, как можно оформить обруч в центре. Пусть каждый положит в него что-то из своего домика. А в середину мы поставим свечку, чтобы дом был теплым и живым... Замечательно! Теперь давайте встанем на стульчики и посмотрим, что у нас получилось. У каждого из нас есть свой домик, от каждого домика идут дороги к другим домам, и от всех домиков идут дороги в один большой дом. А большой дом состоит из множества разных кусочков. Каждый из вас положил туда что-то свое, значит, у всех нас есть один большой общий дом, где все могут жить вместе.

Давайте встанем вокруг большого дома и поблагодарим друг друга за отличную работу. Я возьму в руки свечку, и мы будем передавать ее друг другу и говорить при этом своим соседям добрые слова.

Спасибо, Саша, мне было очень приятно с тобой работать! (Ребенок, чье имя было названо, передает свечку со словами благодарности своему соседу, и так до завершения круга.) А сейчас пришла пора прощаться. До свидания!

75

79

Давайте жить дружно!

Давайте жить дружно!



Занятие 2

— дать ребенку возможность ощутить свою принадлежность к группе, выразить свое настроение;

— учить детей ощущать близость, тепло другого.

Цели:



Материалы:

— магнитофон и кассета с записью спокойной музыки;

— большой обруч;

— веревки-канаты разной длины и разного цвета — по количеству детей;

— орехи, бусинки, шнурки, клубочки, мячики, палочки и т.д.



Ход занятия:

Звучит спокойная музыка, дети проходят в зал. *Здравствуйте! Проходите, пожалуйста.*

Давайте сядем вокруг обруча и возьмемся за руки. У нас получилось два круга: один — внутри, это обруч, а другой — снаружи, это мы с вами. Предлагаю вам поздороваться со мной и друг с другом. Но здороваться мы с вами будем не словами, а с помощью рук.

Закройте глаза. Сейчас я дотронусь до того, кто сидит справа от меня, он примет мое приветствие и точно таким же образом дотронется до своего соседа, передавая привет ему, и так далее, пока мое приветствие опять ко мне не вернется, только уже с другой стороны.

Отлично! А сейчас мы с вами, уже открыв глаза, будем жестами передавать друг другу воду, цветок, бабочку... Давайте теперь подключим наше дыхание и передадим друг другу "змею". Для этого надо глубоко вздохнуть, набрать воздух, повернуть две руки ладонями вверх к своему соседу слева (меняем направление) и выдувать воздух в его сторону на звук "С"... Очень хорошо. Теперь погладим щечку своего соседа теплым, нежным ветерком. Сложим губки трубочкой и плавно выдохнем воздух. Здорово!

А сейчас давайте посмотрим на обруч, вокруг которого мы сидим. На что он похож?..

Посмотрите, на столе лежат веревки (канаты) разных цветов. Сейчас тот, кого я назову (можно звать детей парами), возьмет веревку и положит ее около большого обруча так, чтобы получился как бы лепесток. Когда это сделают все, у нас получится цветок с разноцветными лепестками. Первым свой канат будет укладывать Денис, потом пойдет следующий.

Как вы думаете, что у нас получилось?.. Давайте "раскрасим" лепестки. Возьмите материалы, которые я вам приготовила, и заполните ими пространство внутри своего лепестка.

Пока дети выполняют задание, выложите на ковре еще один круг из каната. Круг должен быть таким, чтобы внутри него смогли разместиться все дети группы.

Заканчивайте работу. Давайте встанем на стулья и полюбуемся на то, что у нас с вами получилось. Красота!

А теперь я предлагаю вам сесть внутрь круга, который я выложила из веревки. Представьте себе, что это дом, где все могут найти себе место. Сядьте поближе друг к другу так, чтобы чувствовать тепло своих соседей. Закройте глаза. Тот, до кого я дотронусь, может открыть глаза и выйти из круга. Кто почувствует, что его сосед уходит, тоже может открыть глаза, встать и уйти... На этом наше занятие заканчивается.

До свидания.

20

21

Давайте жить дружно!

Давайте жить дружно!

Занятие 3



Цели:

- развивать чувство единства, сплоченности;
- учить детей действовать согласованно.

Материалы:

— клубок достаточно прочных ниток.

Ход занятия:

Дети сидят на стульчиках в кругу. *Здравствуйте! Я рада вас видеть!*

Давайте начнем наше сегодняшнее занятие с игры "Эхо". (Цель этого упражнения — настроить детей друг на друга, дать каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания.)

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

Теперь, когда мы с вами проговорили наши имена, я спою песенку про то, как я рада вас видеть. "Я очень рада, что Сережа в группе есть. ..." В руках я держу клубочек. Когда я начну петь, то отдам его тому, про кого спою. Кто клубочек получает, обматывает нитку вокруг пальца и передает его следующему, сидящему справа от него, ребенку. Когда моя песенка закончится, мы с вами будем соединены одной ниточкой. Я начинаю...



Отлично!

Клубочек ко мне вернулся. А сейчас давайте все вместе поднимем руки вверх, опустим их вниз, положим на колени. Старайтесь все делать одновременно, ведь если кто-то замешкается, наш круг разрушится. А теперь аккуратно положим ниточку, которая нас соединяет, на пол.

Наше следующее упражнение называется "Солнечный зайчик". (Цель — снятие эмоционального напряжения.)

Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживай его аккуратно, чтобы не спугнуть. Погладь голову, шею, руки, ноги... Он забрался на животик, погладь его там. Солнечный зайчик любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

Наша следующая игра называется "Спаси птенца". (Цель игры — ознакомить детей с методами саморегуляции.)

Представьте себе, что у вас в руках маленький, беспомощный птенец. Вытяните руки вперед ладонями вверх. А теперь согните руки в локтях и приблизьте их к себе. Медленно, по одному пальчику, сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая его своим ровным, спокойным дыханием. А теперь раскройте ладони, и вы увидите, что ваш птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему и не грустите. Он еще прилетит к вам.

А сейчас мы разделимся на пары и будем играть в "Ладушки". (Цель — развитие межполушарных взаимодействий.)

Напомните детям потешку:

Ладушки, ладушки! Где были? — У бабушки. Что ели? — Кашку. Что пили? — Бражку.

22

Давайте жить дружно!

Давайте жить дружно!

Пусть ребята сядут друг напротив друга, образуя пары, и перекрестно хлопают в ладоши, проговаривая слова потешки.

У вас здорово получается. А вы помните потешку "Сорока-ворона"? (Цель — снятие эмоционального напряжения.)

Сорока-ворона кашу варила, Сорока-ворона деток кормила. Этому дала, и этому дала, И этому дала, и этому дала. А самому маленькому Из большой миски Да большой ложкой. Всех накормила!

Дети сидят в парах, проговаривают слова потешки и по очереди массируют друг другу пальчики правой руки, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем, а в конце потешки поглаживают друг у друга ладошки.

Замечательно!

Занятие 4



Цели:

- развивать групповую сплоченность;
- повышать у детей уверенность в себе.

Материалы:

- магнитофон и кассета с записью спокойной музыки;
- мешочек, в котором находится воздушный шарик;
- свечка в безопасном подсвечнике.

Ход занятия:

Здравствуйте, я рада вас видеть!

Наше последнее упражнение называется "Клубочек". (Цель — развивать умение действовать согласованно, создать ощущение единства.)

Наша Мария Ивановна (воспитатель) будет выполнять роль "катушки", а вы все возьмитесь за руки. Тот, кто стоит первым, пусть даст руку воспитателю. У нас получилась ниточка, закрепленная на катушке. Я возьму за руку последнего из вас и буду водить всех по кругу до тех пор, пока вся нитка не "намотается" на катушку.

Теперь почувствуйте, какой у нас получился крепкий, дружный клубок. Давайте немножко поживем в нем, вместе подышим. А сейчас руки не отпускаем, я снова беру последнего ребенка за руку, и мы начинаем разматываться.

На этом наше занятие заканчивается, всем — большое спасибо!

Давайте поприветствуем друг друга и поиграем в "Эхо" (см. занятие 3).

Отлично!

А сейчас покажите мне свою правую руку, а теперь — левую руку. Давайте подружим наши пальчики. (Цель упражнения — координация Движений и развитие мелкой моторики, развитие памяти.)

Дружат в нашей группе девочки и мальчики.

Мы с тобой подружим маленькие пальчики.

Один, два, три, четыре, пять!

Начинаем счет опять.

Один, два, три, четыре, пять!

Вот и кончили считать.

"""""" ""•

ICWiGCOX dUavO

Ачт

Давайте жить дружно!

Давайте жить дружно!

Дети складывают руки в замок и поочередно соединяют пальчики правой и левой рук, начиная с мизинцев.

Очень хорошо!

А теперь посмотрите, что я вам принесла. (Упражнение "Волшебный мешочек", цель — активизация тактильного восприятия, развитие произвольности.)

Это волшебный мешочек. Сейчас вы по очереди опустите руку внутрь мешочка и, не заглядывая туда, наощупь определите, что в нем лежит. Кто потрогал и догадался, хранит свой секрет, пока мешочек не окажется у меня в руках... Кто догадался, что лежит в мешочке?

Да, это воздушный шарик.

Игра "Воздушный шарик". (Цель — развитие у детей способности расслабления мышц живота.)

Посмотрите, как я буду его надувать... А сейчас мы представим, что воздушный шарик находится у нас в животе, и мы его должны надуть. Положите руку на живот. Шарик сейчас не надут. Теперь набираем в него воздух, надуваем живот, будто он большой воздушный шар. Почувствуйте рукой, как он растет. А теперь сделаем выдох и сдуем животик... Отлично! Давайте повторим еще раз. Вдох-выдох, еще один вдох-выдох. Молодцы!

А сейчас встаньте в круг и возьмитесь за руки. Поиграем в игру, которая называется "Доброе животное". (Цель — развитие чувства единства.)

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 давайте изобразим и послушаем, как бьется его большое сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т.д.

Очень хорошо!

Теперь представьте себе, что мы с вами находимся в магазине, торгующем зеркалами. (Игра "Зеркало". Цель игры — развитие внимания, координация движений.) Все мы — зеркала, и должны точно отражать движения и выражение лица маленькой обезьянки, которая сюда прибежала. Кто хочет быть обезьянкой?..

Следующая игра называется "Морщинки". (Цель — снятие напряжения.)

Несколько раз вдохните и выдохните. Вдох-выдох, вдох-выдох. И последний раз — вдох-выдох. Отлично... Широко улыбнитесь своему соседу справа, а теперь — соседу слева. Наморщите лоб — удивитесь, нахмурьте брови — рассердитесь, наморщите нос — вам что-то не нравится. Расслабьте мышцы лица, лицо спокойное. Поднимите и опустите плечи. Вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох. Молодцы!

А сейчас мы с вами будем фантазировать. Наша игра будет называться "Земля, небо, огонь и вода". (Цель — развитие сенсомоторной координации, развитие воображения.)

Подумайте и с помощью движений покажите землю, небо, огонь и воду... У вас замечательно получилось. Сейчас я включу музыку, и тот, кто захочет, сможет выйти в круг и изобразить что-нибудь одно: землю, небо, огонь или воду, а все остальные попробуют угадать, что им показывают.

Отлично!

Наше занятие заканчивается. Я вас всех благодарю. Мне было очень приятно с вами работать.

А сейчас я зажгу свечку, и все мы будем передавать ее друг другу и говорить спасибо за совместную работу.

•

26

27

Давайте жить дружно!

Давайте жить дружно!

Занятие 5



Цели:

- повышать у детей уверенность в себе;
- развивать координацию движений;
- развивать слуховое восприятие.

Ход занятия:

Дети сидят в кругу на стульях. *Здравствуй!*

Давайте начнем нашу встречу с игры "Паровозик с именем". (Цель — настроить детей на

совместную работу.)

Сейчас каждый будет превращаться в паровоз. Когда "паровоз" будет ехать по кругу, он будет хлопать в ладоши и называть свое имя. Я начну: "Све-та, Све—та...". Я проехала целый круг, а теперь выберу одного из вас, и он станет паровозиком вместо меня. Я выбираю Олю. Теперь она будет называть свое имя и хлопать в ладоши, а я стану ее вагончиком, положу руки ей на плечи и вместе с ней буду повторять ее имя... Поехали!

Вот мы и проехали целый круг, теперь Оля выберет того, кто станет "паровозиком", и мы уже втроем будем повторять его имя.

И так до тех пор, пока все дети не примут участие в игре. Отлично!

Мы приехали на нашем поезде на солнечную полянку и теперь поиграем в игру, которая называется "Узнай по голосу". (Цель — развитие слухового восприятия.)

Давайте встанем в круг, возьмемся за руки. Нам нужен один человек внутри круга. Кто хочет встать в центр?.. Отлично, Вася! Все остальные будут вокруг тебя водить хоровод и петь песенку. А Вася пусть ее внимательно слушает и делает то, о чем мы будем его просить. Слушайте песенку...

Вася, ты сейчас в лесу.

Мы зовем тебя: "Ау!"

Ну-ка глазки закрывай, не робей.

Кто зовет тебя — узнай поскорей.

Теперь, Вася, закрой глаза, а тот, до кого я дотронусь, сделает шаг вперед и позовет: "Вася! Ау!" А ты попробуешь угадать, кто тебя звал.

Если ребенок отгадал правильно, то он займет место ведущего, если нет, можно позвать ребенка еще раз. Игра повторяется несколько раз.

А теперь давайте оглядимся вокруг. Какое сейчас время года? Правильно, осень... Представьте себе, что мы стоим возле сливы. Давайте ее рассмотрим... (Цель игры — развитие координации движений.)

Я всем предлагаю потанцевать возле нее. Запомните, что когда я хлопну в ладоши, вы должны будете быстро сесть на свои места.

Мы танцуем возле сливы (3 раза) — солнечным осенним днем. Так мы кружимся на месте (3 раза) — солнечным осенним днем. Так мы топаем ногами (3 раза) — солнечным осенним днем. Так мы хлопаем руками (3 раза) — солнечным осенним днем. А вот так мы моем руки (3 раза) — солнечным осенним днем. Так мы руки вытираем (3 раза) — солнечным осенним днем. Так мы руки вытираем и бежим скорее к маме.

По хлопку все дети бегут и садятся на стульчики.

у

А сейчас, когда мы с вами дома, давайте соберем все необходимое и отправимся на охоту. (Игра "Мы охотимся на льва", цель — развитие межполушарного взаимодействия.)

28

29

Давайте жить дружно!

Это упражнение на ритмизацию, чередование темпа и громкости речи. Необходимо построчно выразительно проговаривать текст, сопровождая его движениями, соответствующими происходящим событиям. А дети должны повторять за Вами текст и движения или импровизировать, совершая свои движения в такт произносимому тексту.

Занятие 6

Мы охотимся на льва.

Не боимся мы его.

У нас длинное ружье

И подзорная труба.

Ой! А что это?

*А это — поле: топ-топ-топ.
Ой! А что это?
А это — болото: чав-чав-чав.
Ой! А что это?
А это — море: буль-буль-буль.
Ой! А что это?
А это тропинка: шур-шур-шур.
Под ней не проползти.
Над ней не пролететь.
Ее не обойти, а дорожка напрямик.
Вышли на полянку.*

Кто это здесь лежит? Давайте его потрогаем. (Дети "трогают" воображаемого льва.) Да это же лев! Ой, мамочки! Испугались его и побежали домой.

По тропинке: шур-шур-шур. По морю: буль-буль-буль. По болоту: чав-чав-чав. По полю: топ-топ-топ. Прибежали домой. Дверь закрыли. Ух! (на выдохе) Устали.

Молодцы!

На этом наше занятие заканчивается, до свидания.



Цели:

- повышать у детей уверенность в себе;
- развивать произвольность;
- формировать позитивное отношение к сверстникам.

Ход занятия:

Дети сидят на стульчиках в кругу. Доброе утро!

Начинаем нашу встречу с песенки-приветствия "Я очень рада..." (Цель — установление положительного эмоционального фона. См. занятие 3.)

у

А сейчас подготовьте свои ручки для работы. Давайте попробуем прочитать стихи и выполнить под них движения. (Упражнение направлено на развитие произвольности, межполушарное взаимодействие, ритмизацию, настраивает детей на совместные действия, умение слушать и слышать друг друга, работать в одном ритме.)

Дети должны в такт произносимому тексту менять местами лежащие на коленях ладони (можно перемещать ладони с одного плеча на Другое).

Три мудреца в одном тазу

Поплыли по морю в грозу.

Будь попрочнее старый таз,

Длиннее был бы наш рассказ.

<!

Замечательно!

^HUiOH^iVOfciSX |&| <MMЦН ЙЗШЗОЦЙ U WIOe USt

Давайте жить дружно!

•>

Теперь, когда мы с вами разогрелись, давайте успокоим свое дыхание и поиграем в "Солнечного зайчика" (см. занятие 3).

Отлично!

? А сейчас я расскажу вам сказку. Она называется "Заяц-хвоста".

В одном лесу жил-был заяц. Он считал себя самым умным, самым красивым, самым

храбрым зверем в лесу. Бегают заяц по лесу, красуется, а никто из зверей на него внимания не обращает. Ну разве не обидно? Влез он на пенек и давай хвастаться:

— Я — самый храбрый, я — самый красивый, я — самый умный зверь в лесу! Я никого не боюсь, ни волка, ни лису. Вот если бы я их встретил, все сразу бы узнали, кто из нас сильнее!

А в это время пролетала мимо ворона. Услышала она, как заяц хвастается, и разозлилась.

— Это кто это самый умный? Это кто это самый смелый? Это кто это самый красивый? — спросила ворона и села прямо перед зайцем. — Ну какой же ты красивый? Уши-то у тебя длинные, хвост — куцый! Волка он не боится. Да стоит ему только появиться, тебя как не бывало.

Обиделся заяц и решил доказать вороне, что зря она его высмеивает, да где там! Ворона сама на пенек залезла и давай хвалиться:

— Вот если есть в нашем лесу кто-то красивый, так это я! Клюв у меня длинный, сильный, перышки черненькие, на солнышке переливаются! А если волк появится, то я уж не растеряюсь. Как в нос его клюну, так он и был таков!

А в это время шел мимо волк. Услышал он слова хвастливой вороны и сильно рассердился.

— Это кто смеет надо мной смеяться? Откуда взялась эта птишка залетная? Ну, берегись, сейчас я тебя проучу, — так сказал волк и бросился прямо на хвастунишку.

Давайте

AQ УЖ f*r*i f^n

Испугалась ворона и закричала:

— Спасите! Помогите! Волк меня сейчас съест!

Услышал заяц, что рядом волк, и от страха прыгнул в сторону, да прямо на волка и угодил. Испугался волк: "Что это сверху на меня упало?" Бросил он ворону и убежал прямо в лес.

А ворона глаза открыла и видит, волка нет, а перед ней заяц стоит, сам от страха дрожит.

— Ой, спасибо тебе, косой! Если бы не ты, съел бы меня волк. Ты и вправду самый храбрый, самый сильный, самый красивый зверь в лесу!

Заяц сразу приободрился. Влез на пенек и говорит:

— А ты как думала? Я и вправду самый смелый, самый красивый и самый сильный зверь в лесу!

С этого дня заяц начал сам верить, что он самый, самый, самый...

Вот такая сказка. А сейчас мы с вами будем изображать зайца. Давайте показывать его по очереди, по кругу. Для этого надо зайчиком проскакать по кругу, встать на "пенек" (на стул) и похвастаться: "Я самый красивый, я самый умный, я самый храбрый, я никого не боюсь".

Отлично у вас получилось! А сейчас появляется ворона. Она встанет перед пеньком и будет говорить: "Да какой же ты красивый? Хвост то у тебя куцый, уши длинные! Да какой же ты храбрый? Тебе только скажи, что рядом волка видели, ты сразу убежишь". А заяц будет стоять на пеньке и дальше себя нахваливать: "А я все равно самый лучший зверь в лесу!" А мы с вами будем зайца поддерживать. Кто хочет быть зайцем? Вороной?

Замечательно! А теперь давайте попробуем хвалить не себя, а соседа. Я начну. "Самый лучший сосед — мой сосед справа. Он очень добрый, внимательный мальчик, помогает малышам..." А теперь вы похвалите друг друга по очереди.

На этом наше занятие заканчивается, до свидания!

32

С - в - Крюкова, Н. П. Слободяник

33

Давайте жить дружно!



Занятие 7

Это занятие завершает программу. Лучше проводить его в зале, где достаточно места для свободного передвижения.

Цели:

- укреплять чувство единства;
- развивать тактильное восприятие;
- развивать воображение.

Материалы:

- колокольчик;
- сухие листья по количеству детей;
- гроздь винограда;
- магнитофон и кассета с записью спокойной музыки.

Ход занятия:

Звучит спокойная музыка. Дети входят в зал и рассаживаются на ковре вокруг выложенного в форме круга каната.

Здравствуйте!

Я предлагаю вам поиграть в новую игру. Давайте возьмемся за руки. Нас много, а все вместе мы — одна группа. Давайте почувствуем, как мы связаны друг с другом, сидя в кругу на полу... А теперь давайте встанем, не нарушая эту связь.

Взявшись за руки, мы идем по кругу и чувствуем связь. Мы идем по кругу один за другим, положив правую руку на левое плечо впереди идущего, и чувствуем связь... А теперь положите левую руку на правое плечо впереди идущего...

*„
Хорошо!*



34

дружно!



А теперь садитесь в круг и закройте глаза.

Прикоснитесь рукой к какой-либо части тела ребенка: ладони, руке, лицу, голове, плечам, спине. (Цель упражнения — развитие осязания.)

Кто почувствует прикосновение, должен, не открывая глаз, передать его своему соседу справа.

Молодцы!

После того, как круг замкнется, прикоснитесь по очереди к каждому ребенку мягким мехом (платком, перышком и т.п.).

А теперь тот, кто почувствует прикосновение, может открыть глаза.

у

Посмотрите, что я вам принесла. (Покажите детям коробку с сухими листочками.) Осмотритесь, выберите для себя место в зале, ложитесь на пол и закройте глаза. Представьте себе, что начался листопад...

Отпускайте над каждым ребенком по одному листку так, чтобы он упал на ребенка.

Тот, кто почувствует, что на него упал листок, должен открыть глаза и сесть в круг на канат.

Посмотрите на свой листочек. Почувствуйте его, ощупайте, подбросьте его вверх и послушайте звук, который возникает при его движении.

— Как вы думаете, откуда он?

— Почему он слетел с дерева?

У Л »

— Куда он хотел улететь?

— Если бы лист мог говорить, что бы сказал ваш листочек? Дети отвечают по желанию.

Давайте жить дружно!

Вы можете показать движениями руки, как падает ваш листочек? Мне кажется, что это может происходить вот так... (Покажите детям, как листок медленно вянет, может быть, сворачивается в трубочку, отрывается от ветки и падает) А теперь по очереди покажите сами...

Очень хорошо! Встаньте, пожалуйста. Давайте представим себе деревья, на которых выросли ваши листочки. Давайте покажем, как дерево растет, как у него вырастают длинные ветки, как глубоко корнями оно уходит в землю, как качается оно на ветру...

А теперь представьте, что все мы превратились в листочки с наших деревьев. Возьмите свои листики, по очереди бросьте их. Понаблюдайте и послушайте, как они падают. Изобразите своим телом падение листьев.

У вас прекрасно получилось!

Следующее упражнение является заключительным. Гроздь винограда здесь символизирует единство. Когда дети передают ее по кругу, они должны почувствовать ее "весомость", а кроме того могут ощутить уникальность каждой отдельной ягодки.

Садитесь снова в круг. Давайте возьмемся за руки и замкнем наш круг. Закройте глаза. (В это время положите в центр круга гроздь винограда на тарелке.) Кто услышит колокольчик, может открыть глаза и опустить руки.

Сегодня я принесла вам виноград. Маша, осторожно возьми гроздь винограда, полюбуйся ей и передай своему соседу справа. (Так по очереди дети передают гроздь друг другу в руки.)

Сейчас, когда каждый из вас подержал гроздь в руках, ощутил ее тяжесть, мы будем передавать ее друг другу снова, но теперь каждый должен оторвать одну ягодку от грозди. Каждая ягодка должна что-то о себе сказать. Например: "Я — круглая", "Я — сладкая", "Я — сочная" и т.д.

Затем дети съедают ягоды.

На этом наше занятие заканчивается. Всем — спасибо!

Давайте жить дружно!

Со следующего занятия начинается проведение программы "Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь".

36

Давайте

Литература

Гаврина С.Е., Кутявина Н.Л., Топоркова И.Г., Щербинина С.В. Развиваем руки — чтобы учиться и писать, и красиво рисовать. — Ярославль: Академия Развития, 1997

Гайлен Х. Тихие упражнения. Из педагогической практики, 1978

Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. — Ярославль: Академия Развития, 1996

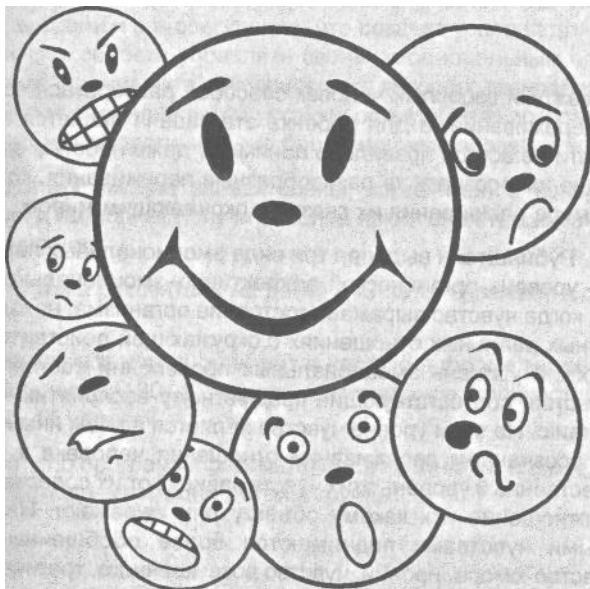
Лэндрет ГЛ. Игровая терапия: искусство отношений. — М.: Международная Педагогическая Академия, 1994

Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе.- М.: Сфера, 1996

Практическая психология образования. Под ред. Дубровиной И.В. Учебное пособие для ВУЗов — М.: Сфера, 1997

Фесюкова Л.Б. Воспитание сказкой. — Харьков: Фолио, 1997 Хухлаева О.В. Лесенка радости. — М.: Совершенство, 1998

Чистякова М.И. Психогимнастика. — М.: Просвещение, Владос, 1995



Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

38

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

Не каждый взрослый человек способен разобраться во всей гамме своих переживаний, а для ребенка эта задача является еще более трудной. Дети не всегда правильно понимают даже простые эмоции, тем более трудно им осознать те разнообразные переживания, которые возникают по мере расширения их связей с окружающим миром.

С.Л. Рубинштейн выделял три вида эмоциональных переживаний. Первый — уровень органической аффективно-эмоциональной чувствительности, когда чувство выражает состояние организма, находящегося в определенных реальных отношениях с окружающей действительностью. Более высокий уровень эмоциональных проявлений составляют предметные чувства, соответствующие предметному восприятию и предметному действию. На этом уровне чувство является не чем иным, как выражением в осознанном переживании отношения человека к миру. Ценность, качественный уровень этих чувств зависят от их содержания, от того, какое отношение и к какому объекту они выражают. Наконец, над предметными чувствами поднимаются более обобщенные чувства, как-то: чувство юмора, иронии, чувство возвышенного, трагического и т.д.

Данная программа направлена на работу с "предметными чувствами". **Основная ее цель** — ввести ребенка в сложный мир человеческих эмоций, помочь прожить определенное эмоциональное состояние, объяснить, что оно обозначает, и дать ему словесное наименование. Накапливая определенные моменты проживания и фиксации на каком-либо чувстве, ребенок сможет создать свой собственный "эмоциональный фонд", с помощью которого он сможет ориентироваться в собственных чувствах и в чувствах людей, которые его окружают.

Человек судит об эмоциональном состоянии другого по особым выразительным движениям, мимике, изменению голоса. Поза, жест, особенности движений во многом дополняют мимику и играют важную роль в передаче эмоционального состояния. По выражению

Ж. Лабрюйера, "в тоне голоса, в глазах и в выражении лица говорящего имеется не меньше красноречия, чем в самих словах". Поэтому **задачи программы** — научить детей понимать собственное эмоциональное состояние, выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации.

Кроме того, в ходе работы дети опосредованно знакомятся с навыками релаксации и саморегуляции, что создает условия для формирования у них способности управлять своим эмоциональным состоянием. Обсуждение и "проживание" ситуаций, вызывающих разнообразные чувства, повышают эмоциональную устойчивость ребенка, что помогает ему легче переносить аналогичные, но более мощные воздействия.

Поскольку эмоции заразительны, коллективное сопереживание усиливает их и позволяет получить более яркий опыт проживания эмоциональных ситуаций.

Программа рассчитана на детей 4-6 лет и включает в себя 17 занятий.

Занятия проводятся один раз в неделю в форме мини-тренингов продолжительностью 30-40 минут. Оптимальное количество детей в группе — 10-15 человек.

Работу по программе рекомендуется начинать в ноябре, после завершения периода адаптации детей в группе.

40

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь
Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

Занятие 1 Робость

•



Цели:

- повышение у детей уверенности в себе;
- сплочение группы;
- знакомство с чувством робости.

Материалы:

- клубочек шерсти;
- пиктограмма "робость".

Ход занятия:

Здравствуйте, я рада вас видеть!

•

У меня в руках клубочек. Сейчас мы будем передавать его по кругу, и каждый, у кого в руках он окажется, будет называть свое имя и рассказывать нам о том, что он любит делать больше всего. Я начну, а продолжит тот, кто сидит слева от меня, (Цель — сплочение детей.)

Итак, я — Света. Больше всего я люблю гулять в парке со своей собакой...

Далее по очереди высказываются дети. Здорово!

А теперь послушайте мою историю... (Цель — знакомство с эмоцией "робость" и ее внешними проявлениями.)

Мальчик Костя первый раз пришел в детский сад. Он вошел в раздевалку, переоделся, познакомился с воспитателями и подошел к двери в группу. Он чуть приоткрыл дверь и заглянул внутрь. На его лице было вот такое чувство (покажите пиктограмму "робость"). Оно

называется робость. Давайте попробуем изобразить его. Глаза чуть опущены. Голова слегка наклонена в бок. Кто хочет изобразить Костю?.. Что могут сделать дети, чтобы помочь мальчику?..

Хорошо!



Пиктограмма "робость"

А сейчас давайте поиграем в игру, которая называется "Я — лев". (Цель — повышение у детей уверенности в себе.) Закройте глаза и представьте себе, что каждый из вас превратился во льва. Лев — царь зверей. Сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный, мудрый. Он красив и свободен.

Откройте глаза и по очереди представьтесь от имени льва, например: "Я — лев Гоша".
Пройдите по кругу гордой, уверенной походкой...

Отлично!

Садитесь на стульчики. Пусть каждый скажет о себе: "Я очень хороший" или "Я очень хорошая". (Цель — создание положительного эмоционального фона, повышение уверенности.) Но перед тем как сказать, давайте немножко потренируемся. Сначала произнесем слово "Я" шепотом-

42

43

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

том, потом — обычным голосом, а затем — прокричим его. Теперь давайте таким же образом поступим со словами "очень" и "хороший" (или "хорошая").

И, наконец, дружно: "Я очень хороший(ая)!"

Молодцы! Теперь каждый, начиная с того, кто сидит справа от меня, скажет, как захочет — шепотом, обычным голосом или прокричит, например: "Я — Наташа! Я очень хорошая!" или: "Я — Кирилл! Я очень хороший!"

Замечательно! Давайте встанем в круг, возьмемся за руки и скажем: "Мы очень хорошие!" — сначала шепотом, потом обычным голосом и прокричим.

На этом наше занятие заканчивается. До свидания.

Занятие 2 Радость - 1



Цели:

- первичное знакомство с чувством радости;
- развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние;
- развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека.

Материалы:

- пиктограмма "радость";
- фотографии веселых людей;

— бумага, карандаши.



Ход занятия:

Доброе утро!

Давайте поздороваемся друг с другом. Сейчас я повернусь к тому, кто сидит справа от меня, назову его по имени и скажу, что я рада его видеть. Он повернется к своему соседу справа и сделает то же самое, и так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует своего соседа... (Цель упражнения — создание положительного эмоционального фона.)

А теперь посмотрите на лицо этого человека (пиктограмма "радость"). Как вы думаете, этот человек грустный? А может быть, он сердитый? Или веселый, радостный?.. Да, этот человек радостный. Попробуем изобразить радость на своем лице. Что для этого нужно сделать?..

Vs.- i«H4i«*S) *i*.¥W< ,БйОИЛ'^ ,Rrtf»4«WO ,tdi'3-{Q'ij «SPI-

45

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь



Пиктограмма "радость"

Попробуем разыграть эту сценку.

У вас отлично получилось! А сейчас посмотрим вот на эти фотографии (подберите фотографии веселых, улыбающихся людей). Какое чувство, по вашему, испытывают эти люди?.. Как вы догадались?.. А это мои фотографии. Я на них тоже радостная. Как вы думаете, почему? - Если вы захотите, можете принести на следующее занятие свои "радостные фотографии".

Поговорим о том, что же такое радость для вас? Подумайте хорошенько и закончите предложение "Я радуюсь, когда..." (Запишите высказывания детей.)

Но перед этим поиграем с "Солнечным зайчиком". (Цель — снятие напряжения мышц лица.)

Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот — погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним.

Отлично! Мы подружались с "Солнечным зайчиком", глубоко вздохнем и улыбнемся друг другу. Как здорово, что мы с вами встретились!

Сейчас я расскажу вам одну историю...

Этюд "Встреча с другом". (Цель — развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выразить свое настроение, развитие выразительных движений.)

У мальчика был друг. Настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в

городе, а его друг уехал с родителями отдыхать. Скучно в городе одному. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из автобуса выходит его товарищ. Как же они обрадовались друг другу!

Выразительные движения — плечи опущены, выражение печали на лице (грусть), объятия, улыбка, смех (радость).

А сейчас представьте себе, что мы художники и нам надо нарисовать картину на тему "Радость". Возьмите листочки и карандаши, и пусть каждый нарисует радость так, как ему хочется. (Цель — рефлексия чувств.)

Затем предложите детям сесть в круг и рассказать о том, что они нарисовали.

А теперь встаньте в круг и давайте поиграем в "Доброе животное". (Цель игры — развитие чувства единства.)

Возьмемся за руки и представим, что мы одно животное. Давайте прислушаемся к его дыханию. Все вместе сделаем вдох-выдох, вдох-выдох и еще раз вдох-выдох. Очень хорошо. Послушаем, как бьется его сердце. Тук — делаем шаг вперед, тук — шаг назад. И еще раз тук — шаг вперед, тук — шаг назад.

Спасибо всем. На этом наше занятие завершается. До свидания!

46

47

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь



Занятие 3 ТМ^^^>2Г* Радость -2

йЛ

•So^uo'iV

ГС! 088 У

йоп) чифад&o



Цели:

— продолжение знакомства с чувством радости.

Материалы:

— вырезанные из журналов рисунки или фотографии, на которых изображены части лица: глаза, брови, носы, улыбки;

— клей;

— трафареты круглой и овальной формы;

— пиктограмма "радость".

Ход занятия:

Здравствуйте!

Давайте начнем наше занятие вот с чего. Пусть каждый из вас назовет себя по имени и при этом выполнит какие-нибудь движения или действия. Например, я назову свое имя и прохлопаю его в ладоши. Можно топать ногами или делать что-то еще, но так, чтобы все сидящие в кругу смогли повторить ваше действие. (Цель упражнения — создание положительного эмоционального фона, настрой детей на совместную работу.)

Итак, я называю свое имя и прохлопываю его, а все остальные повторяют за мной...

Отлично! Продолжит тот, кто сидит справа от меня и т.д.

Теперь, когда мы с вами поздоровались, постарайтесь вспомнить, о каком чувстве мы говорили на прошлом занятии?.. Посмотрите, какое чувство здесь изображено (покажите пиктограмму с изображением радости)?

Как вы догадались, что это радость?.. Конечно, глаза чуть прищурены, на лице улыбка. Посмотрите на эти фотографии. Какое чувство испытывают эти люди? Как вы догадались?.. Может быть, кто-нибудь из вас принес сегодня свои радостные фотографии? Попробуем изобразить чувство радости.

Для начала разогреем и расслабим все мышцы лица... (Упражнение "Солнечный зайчик", см. занятие 1.) Отлично!

Сядем поудобнее: ноги твердо стоят на полу, спинка прямая. Начинаем гимнастику, но она не простая, а мимическая. Мы с вами будем выполнять упражнения для лица. (Цель: изучение мимики, выражения в мимике эмоциональных состояний.)

Вдох-выдох, вдох-выдох, еще раз вдох-выдох. Вытянули губы трубочкой. Произнесли звук "У". Растянули губы в стороны. Произнесли звук "Ы". Замечательно! Вдох-выдох. Расслабили все мышцы лица и улыбнулись друг другу. Скажите глазами и улыбкой, что вы рады видеть друг друга.

Спасибо!

Сейчас я расскажу вам несколько историй, и мы попробуем их разыграть, как настоящие актеры. (Цель — развитие выразительных движений, способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать собственное.)

Первая история называется "Хорошее настроение".

Мама послала сына в магазин: "Купи, пожалуйста, печенье и конфеты, — сказала она, — мы попьем чаю и пойдем в зоопарк". Мальчик взял у мамы деньги и вприпрыжку побежал в магазин. У него было очень хорошее настроение.

Выразительные движения: походка — быстрый шаг, иногда вприпрыжку, улыбка.

48

Q R '•^B - Крюкова, Н. П. Слободяник

49

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

Вторая история называется "Умка",

Жила-была дружная медвежья семья: папа медведь, мама медведица и их маленький сыночек — медвежонок Умка. Каждый вечер мама с папой укладывали Умку спать. Медведица его нежно обнимала и с улыбкой пела колыбельную песенку, покачиваясь в такт мелодии. Папа стоял рядом и улыбался, а потом начинал подпевать маме медведице.

Выразительные движения — улыбка, плавные покачивания.

Очень хорошо! Радоваться могут и дети, и взрослые. На прошлом занятии мы говорили о том, что такое радость для вас. Сейчас давайте подумаем, что же такое радость для мамы. Закончите предложение: "Моя мама радуется, когда..." (Запишите высказывания детей.)

Здорово!

А сейчас садитесь за столы. Перед вами лежат вырезанные из журналов рисунки и фотографии, на которых изображены части лица: глаза, брови, носы, улыбки. Ваша задача — выбрать овал для лица и приклеить на него выбранные вами части так, чтобы, глядя на получившиеся лица, мы могли сказать: "Все эти лица радостные". Приступайте к работе. (Цель данного упражнения — научиться выражать чувство радости с помощью изобразительных средств.)

Спасибо! На этом наше занятие заканчивается.

Занятие 4 Радость - 3



Цели:

- продолжение знакомства с чувством радости;
- развитие способности понимать и выражать эмоциональное состояние другого.



Материалы:

- пиктограмма "радость";
- игра "Азбука настроений";
- платок или шарф.



Ход занятия:

Доброе утро, ребята!

Давайте представим себе, что мы разучились говорить, а мо-м только петь. Сейчас каждый из нас пропоет свое имя, а мы все вместе будем за ним повторять. (Цель — создание положительного эмоционального фона.)

Давайте вспомним, о каком чувстве мы говорили на прошлых за-'. Да, мы говорили о радости. Посмотрим на лица, которые у зс получились, и вспомним, кто из вас какое лицо "собрал".

Отлично! Еще мы говорили о том, что радоваться могут все: и ети, и взрослые — мамы, папы, бабушки, дедушки, братья и сестры, вы думаете, животные умеют радоваться?.. Может быть, у ко-^{удь} ^{из} ^{ва} ^о ^{есть} ^{домашнее} ^{животное}?.. Когда вы приходите из ' ^о ^н ^о ^{ва} ^о ^{вст} ^р ^е ^ч ^а ^е ^т? _ Как ^{вы} думаете, оно вам радуется?.. Уме-есть собака. Когда я прихожу с работы, она выбегает мне на-

51

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

встречу и виляет хвостом. Я думаю, что так она выражает свою радость. Моя собака радуется, когда все возвращаются домой с работы и когда она идет гулять. Расскажите про то, как радуются ваши домашние животные.

"Игра с платком" (Цель — снять эмоциональное напряжение, дать детям возможность творчески выразить себя, развивать способность к переключению внимания с одного образа на другой.)

Представьте себе, что мы попали в театр. В театре есть сцена, актеры и зрители. Выберем и в нашей группе место для сцены. Для того, чтобы узнать, кто из вас будет актером, а кто — зрителем, проведем небольшую артистическую разминку.

У меня в руках платок. Попробуйте с помощью платка, а также различных движений и мимики (выражения лица) изобразить:

- бабочку,
- принцессу,
- волшебника,
- бабушку,
- фокусника,
- человека, у которого болит зуб,
- морскую волну,

— лису.

После показа каждого нового персонажа задавайте детям следующие вопросы: "Кто может показать бабочку (принцессу, ...) иначе? Кто еще хочет попробовать?"

У вас прекрасно получилось. Кому понравилось исполнять роли?.. Кому понравилось смотреть?.. Может быть, кто-то надумал сейчас изобразить еще что-нибудь?..

Посмотрите, какие карточки я принесла вам сегодня. (Покажите ребятам карточки из игры "Азбука настроений".) На них изображены мама, папа, кошка, мышка, попугай и рыбка. Они все радостные на этих картинках. Пусть каждый из вас подумает и решит, какую роль он сможет сыграть. (Цель упражнения — развивать способность понимать и

УДИВЛЯЮСЬ, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

выражать с помощью движений и речи эмоциональное состояние другого.)

Те ребята, которые возьмут какую-нибудь карточку, должны будут выйти на сцену и представиться от имени выбранного персонажа. Например: "Я — кошка. Я живу в доме. Люблю пить молоко. Я радуюсь, когда поймаю мышку". Не забудьте пройтись так, как это делают кошки. Можно потянуться, показать, как они умываются.

Молодцы! Кто хочет еще кого-нибудь показать?

Теперь встанем в круг и поиграем в "Доброе животное" (см. нятие 1). Все помнят, как играть в эту игру?

На этом наше занятие заканчивается. До встречи!

52

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь



Занятие 5 Радость - 4

Цели:

— закрепление и обобщение знаний о чувстве радости.

Материалы:

— пиктограмма "радость";

— красиво оформленные ответы детей с предыдущих занятий;

— бумага, карандаши;

— коробка с конфетками.

Ход занятия:

Здравствуйте!

Представьте себе, что вы превратились в легкий ветерок. Прошепчите ваше имя так, как это сделал бы ветер... Молодцы! (Цель — создание атмосферы единства.)

На наших занятиях мы с вами говорили о чувстве, которое называется радость. Все, что вы мне говорили, я записывала, а сейчас эти записи помогут нам вспомнить, что же такое радость для вас, для ваших мам. Если кто-то пропустил наши занятия, он может подумать о радости и ответить нам сейчас. Итак, что же такое радость для нас? Мы рисовали радость. Давайте посмотрим на рисунки. Вот первая работа. Как мы можем понять, что это рисунок радости? Что помогает нам? (Обратите внимание на цвет, выражение лица, изображенного героя, цветы, солнце, улыбки...) Следующий рисунок...

А вот такую радостную рожицу нарисовала я. Вокруг нее я приклеила лепестки и получилась ромашка. На лепестках я написала то,



что вы мне говорили, когда заканчивали предложение "Я радуюсь, когда..."- Д^аР^ю вам эту ромашку, а вы найдите ей место на стене в группе, и пусть она напоминает вам о наших радостных занятиях.



Ромашка "Я радуюсь, когда..."

Еще мы с вами создавали портреты из частей лиц. У нас полу-илась целая портретная галерея! С ваших слов я написала под портретами, что такое радость для ваших мам. Мы приготовили для мам мечательный сюрприз. Давайте найдем в группе место, где мы смо-^{*ем} Разместить эти портреты. Пусть мамы обрадуются!

54

lit

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь



Э-Р- *

А теперь послушайте, что я вам принесла. (Покажите детям коробочку, закрытую крышкой. Потрясите коробочку, а дети пусть попытаются отгадать на слух, что там находится.) Как вы думаете, что это может быть? (Цель — развитие эмпатии.)

На самом деле, это конфетки. Но они не простые. Как только вы их съедите, вы превратитесь в волшебников и сможете пожелать всем людям что-то такое, отчего они смогут стать радостными. Давайте подумаем, что можно пожелать всем людям, которые живут на Земле...

Примеры высказываний детей:

— пусть они избавятся от болезней;

,

Портретная галерея "Мама радуется, когда..."

— пусть никогда не умирают;

— пусть у всех будет дом;

— пусть у всех будет обед;

— пусть все хорошо живут;

— пусть все будут счастливы.

И тогда все люди станут радостными!!!

Огромное всем спасибо! На этом наше занятие заканчивается.

сейчас мы поиграем в игру, которая называется "Изобрази...". (Цель — закрепить у детей полученные знания о чувстве радости.) Сейчас я назову по имени одного из вас, брошу ему клубочек и, например, попрошу: "Саша, изобрази медвежонка". Саша должен будет поймать клубок, сказать: "Я — медвежонок. Я радуюсь, когда ...". Саша расскажет, когда медвежонок радуется, изобразит нам его, а затем бросит клубок кому-нибудь из вас и, назвав по имени, в свою очередь скажет: "Изобрази..." и назовет любое животное, или человека, или растение, или птицу, или предмет. Понятно?

Замечательно!

'.,»4((Г

56

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

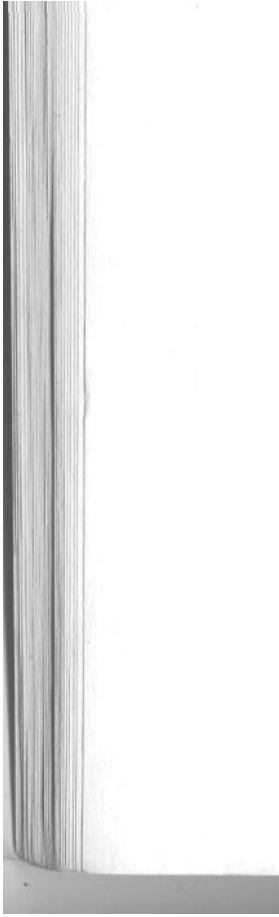
Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь



Занятие 6 Страх - 1

Цели:





- знакомство с чувством страха;
- изучение выражения эмоциональных состояний в мимике.

Материалы:

- фотография ребенка, испытывающего страх;
- пиктограмма "страх";
- свечка в безопасном подсвечнике.

Ход занятия:

Я рада вас приветствовать!

Сейчас мы будем здороваться друг с другом, передавая по кругу свечку. Сначала давайте посмотрим на нее. Видите, как колышется пламя свечи, какое оно красивое. Когда вы будете передавать свечку друг другу, почувствуйте тепло, которое от нее исходит. Возьмите себе немножко тепла, повернитесь к своему соседу, который сидит справа от вас, и, глядя на него, улыбнитесь и скажите, например: "Миша, я рад тебя видеть!". (Цель — снятие эмоционального напряжения, настрой на совместную работу.)

Давайте вспомним, о каком чувстве мы с вами говорили на прошлых занятиях?.. Да, о чувстве радости. Что нам помогало определить это чувство?.. Да, это выражение лица, интонация голоса. А теперь посмотрите на эту фотографию. Как вы думаете, какое чувство испытывает этот ребенок? Смотрите внимательно... У него широко открыты глаза, рот, он вот-вот закричит. Его правая рука выставле-

58

на вперед. Он как будто бы хочет что-то оттолкнуть или отгородиться от кого-то. Какое же это может быть чувство?.. Да. Это чувство страха.



Пиктограмма "страх"

Попробуем изобразить его на своем лице, но для начала расслабим мышцы и поиграем в "Солнечного зайчика" (см. занятие 1).e 4f>

Отлично! Теперь, когда наши мышцы расслаблены, посмотрите на картинку и попробуйте изобразить страх на своем лице. Молодцы! У вас хорошо получается.

Сейчас я расскажу вам историю про девочку Галю. Вы ее внимательно слушайте, а потом мы попробуем разыграть сценку. (Цель — научить детей выражать с помощью движений эмоциональное состояние другого человека, различать выраженные в мимике эмоциональные состояния, дать опыт проживания негативной ситуации.)

Галя приехала к бабушке в деревню. Однажды она гуляла недалеко от реки, рвала цветы, пела песенки и услышала, что позади нее кто-то зашипел: "Ш-ш-ш!" Галя обернулась и увидела большого гуся. Она испугалась и побежала домой. Прибежала к бабушке и рассказывает: "Я испугалась гуся! Он громко шипел и хотел меня ущипнуть".

Бабушка успокоила Галю.

59

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

Давайте подумаем, сколько человек нам нужно, чтобы разыграть эту сценку? Нам нужна девочка Галя. Кто может ее изобразить?

Итак, Галя гуляла у реки, рвала цветы. Вдруг она услышала, как позади нее кто-то зашипел... Она обернулась, увидела гуся, испугалась и побежала домой...

Здорово у тебя получилось! Кто еще может изобразить девочку Галю?.. В этой сценке есть гусь. Кто хочет изобразить гуся? Он появляется позади Гали, начинает шипеть. Шея у него вытянута, крылья сложены за спиной, или он широко ими размахивает. Ну, кто решится изобразить гуся?

Очень хорошо! И еще нам нужна бабушка, которая успокоила Галю. Как она могла это сделать?

Здорово! Теперь покажем нашу сценку целиком. Кто хочет быть Галей? Гусем? Бабушкой?.. (Проиграв роли отдельно, дети соединяют их в одно большое действие.)

У вас отлично получилось!

Послушайте следующую историю — "Как котенок потерялся".

Пошел Вася с котенком гулять. Котенок был маленький и глупый. Он увидел бабочку, побежал за ней, отстал от Васи и теперь не знал, куда идти. Стало ему страшно. Он сжался в комочек и жалобно замыкал. Мимо шла девочка Катя. Увидела она котенка и спрашивает: "Что с тобой? Ты испугался? Тебе страшно?"

А котенок ей отвечает: "Я потерялся. Мне страшно, и я не знаю, как найти мой дом и Васю".

Девочка приласкала котенка и проводила его домой.

Рассказ разбирается и проигрывается по аналогии с предыдущим.

Замечательно!

Наше занятие подходит к концу, в заключение давайте встанем в круг и поиграем в "Доброе животное" (см. занятие 1). С Н^

До новой встречи!



Занятие 7 Страх - 2

- продолжение знакомства с чувством страха;
- поиск путей преодоления страха;
- развитие эмпатии, умения сопереживать другим.

Цели:



Материалы:

- пиктограмма "страх";
- игра "Азбука настроений".

Ход занятия:

Я рада видеть всех вас!

^ Давайте поздороваемся друг с другом. Сейчас я повернусь к тому, кто сидит справа от меня, назову его по имени и скажу, что я рада его видеть. Он повернется к своему соседу справа, и сделает то же самое, и так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует своего соседа... (Цель — создание положительного настроения.)

Давайте вспомним, о каком чувстве мы говорили с вами на про-ином занятии?.. (Покажите детям картинку с изображением этого чувства). Правильно, это чувство страха. А как вы догадались, что это именно оно?..

Молодцы!

А И ИУ

Посмотрите, какие карточки я вам принесла. (Покажите ребя-¹карточки из игры "Азбука настроений".) На них изображены попугай,

60

IT

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

рыба, кошка, мама, папа, мышка. Все они испытывают чувство страха. Подумайте и решите, кого из героев сможет показать каждый из вас. При этом надо сказать о том, чего боится ваш герой и что надо сделать, чтобы его страх пропал. (Цель — научить детей находить конструктивный выход из ситуации, ощущать эмоциональное состояние своего персонажа.)

Очень хорошо!

Теперь послушайте историю, которая называется "Ваза".

Девочка Маша стояла у открытого окна и смотрела, что происходит на улице. На столе рядом с окном стояла ваза. Вдруг подул сильный ветер. Окно захлопнулось, и ваза упала. Девочка очень испугалась. И тут в комнату вошла мама.

Что она сделала и что сказала своей дочери?.. (Как правило, дети говорят, что мама накажет ребенка, поставит в угол.) Что бы она могла сделать еще?.. (Если дети сами не могут найти другого варианта развития событий, вы можете предложить им собственный вариант.) Мама сначала могла успокоить дочку. Сказать, что ничего страшного не произошло, а потом уже дать ей возможность объяснить, что случилось на самом деле. (Цель — развитие эмпатии, способности к сопереживанию, выработка умения узнавать эмоции по их проявлениям.)

Сейчас кто-нибудь из вас изобразит ребенка, который сильно испугался, и мы все вместе пожалеем, утешим его. Только делать это надо без слов, с помощью прикосновений.

Кто хочет, чтобы его пожалели? А кто хочет пожалеть, поддержать кого-то сам? (Игра проводится до тех пор, пока в ней не примут участие все желающие).

А теперь в благодарность или просто потому, что этого хочется, можно попросить кого-то себя обнять, или предложить кому-то свои объятия. Кто хочет это сделать?..

Замечательно! На этом наше занятие заканчивается. Я была рада вас всех видеть.

62

УДИВЛЯЮСЬ, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

Занятие 8 Страх - 3



Цели:

- учить детей узнавать чувство страха по его проявлениям;
- развивать умение справляться с чувством страха; - учить детей выражать чувство страха в рисунке.



Материалы:



- бумага, карандаши;
- книга Н. Носова "Живая шляпа" с иллюстрациями И. Семеновской;
- книга Л. Муур "Крошка Енот и тот, кто сидит в пруду" с иллюстрациями В. Сутеева.

Ход занятия:

Здравствуйте! Я рада вас видеть!

2

Наше занятие мы начнем с приветствия. Сейчас мы с вами поиграем в "Паровозик". Это не простой паровозик. Когда он едет, то не гудит, а, хлопая в ладоши, повторяет свое имя. Кто хочет быть паровиком? Отлично! После того как наш паровозик проедет целый круг, он выберет одного из вас себе на замену, а сам станет вагончиком и 'его помогать новому паровозику повторять его имя. (Цель игры — 'строить детей на работу в группе.)

Отлично!

Наш поезд останавливается на станции "Художественная". Все, > прибывают на эту станцию, получают карандаши и чистый лист

63

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

бумаги. Из вагончиков выходят не девочки и мальчики, а художницы и художники. Сегодня вы будете рисовать иллюстрации к "Книге страхов". Садитесь за столы и придумывайте свои картинки. (Цель — развитие умения справляться с чувством страха, находить конструктивный выход из ситуации, вызывающей страх.)

Когда все работы будут закончены, предложите детям сесть в круг, показать и рассказать о том, что же у них получилось. Когда первый ребенок закончит рассказ, предложите всем, в том числе и автору, придумать, что надо добавить в рисунок, чтобы страх пропал или стал менее страшным.

У вас замечательно получилось побороть страхи.

' Я тоже расскажу вам историю про страх и покажу иллюстрации, которые сделал художник, чтобы книга получилась красочной и интересной. (Используйте книги, предложенные

в материалах к данному занятию, или другие детские книги с соответствующими иллюстрациями.)

Если останется время, можно инсценировать отрывки из этих произведений. Лучше использовать те сценки, где состояние страха, по Вашему мнению, выражено наиболее ярко. При желании можно перенести инсценировку на следующее занятие.

Наше занятие окончено. Всем — спасибо! До свидания.



Занятие 9 Страх - 4

Цели:

— продолжение знакомства с чувством страха.

Материалы:

— декорации — лес;

— мягкие игрушки: два щенка, медведь, кукла-страшилка (в нашем случае — Одюдюка).

Ход занятия:

Доброе утро, ребята!

у

Давайте представим себе, что мы разучились говорить, а мо-полько петь. Сейчас каждый из вас пропоет свое имя, а мы все вместе будем за ним повторять. (Цель - создание позитивного настро-



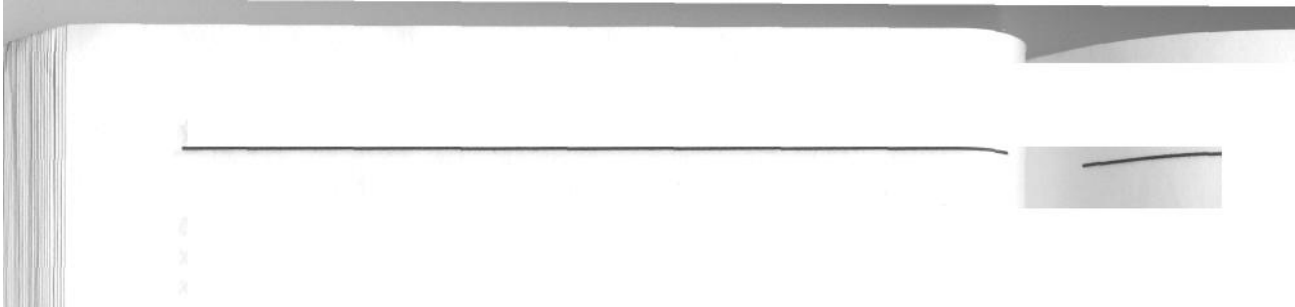
С начале занятия я расскажу и покажу вам одну историю...

Жил-был сказочный лес. В жаркую погоду укрывал всех своих жителей от палящих лучей солнца. В дождь давал странникам пристанище и защиту. Лес был заботливым и внимательным, и его жители платили ему тем же. Каждое утро щенок Пиф подметал лесные дорожки, убирал поломанные ветки и следил за чистотой "Руда. У него был друг — медвежонок Тимка, который осматривал все деревья в лесу и отмечал, какое из них выросло, какое зацвело, а какое нуждается в медицинской помощи. А еще в лесу жил дядюш-

"- П. Слободяник

65

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь



ка медведь — Михаиле Иванович, и был он самым мудрым, добрым и внимательным зверем в лесу. Если случалась беда, он всегда приходил на помощь.

И вот однажды идет щенок Пиф по тропинке и слышит: "У-гу-гу". Попятился он, да вдруг прямо перед ним с ревом пролетело "Оно" и стало Пифа пугать. От страха шерсть на

ценке встала дыбом. Он залаял, но страшилка не пропала, а продолжала летать вокруг и толкаться. Пиф побежал искать своего друга медвежонка Тима. А Тим в это время осматривал елочки, которые растил для предстоящего Нового Года. И вдруг сзади на него кто-то налетел и толкнул изо всех сил. Медвежонок упал и увидел что-то мохнатое. Это "что-то" летало вокруг и завывало страшным голосом. Медвежонок испугался и побежал на поиски друга. Встретились они у дома дядюшки медведя и стали думать, что же им дальше делать. Тут выходит из дома Михаил Иванович и спрашивает:

— Что с вами произошло?

Стали друзья наперебой рассказывать, а напоследок решили:

— Поймаем того, кто нас пугал, накажем и выгоним из леса.

Так и сделали. Поймали и хотели было взгреть хорошенько, но дядя Миша предложил не наказывать страшилку, а подружиться с ней, — может быть, что-то и получится. Окружили ее звери и сорвали покрывало, под которым "Оно" пряталось. А предстала перед всеми страшилка Одюдюка во всей своей красе и давай ругаться:

— Что вам от меня надо? Видно, мало я вас попугала!

— Да погоди ты, не ругайся, лучше расскажи, зачем в наш лес пришла.

Видит Одюдюка, деваться ей некуда, пришлось рассказать о себе. История получилась очень печальная.

— Мама и папа у меня потомственные Одюдюки. Мы всегда всех пугаем. Мама — папу и меня, папа — маму и меня. Мне за всю мою жизнь никто доброго слова не сказал. Вот и решила я навредить всем в этом добром лесу. Не хочу, чтобы все дружно жили, чистоту и порядок везде наводили... А сейчас делайте со мной, что хотите.

УДИВЛЯЮСЬ, ЗЛЮСЬ, БОЮСЬ, ХВАСТАЮСЬ И РАДУЮСЬ

Хотите — напугайте, хотите — поколотите, а хотите — придумайте что-то страшное, чтобы у меня кровь в жилах застыла.

Стали звери совет держать. Думали-думали, как ее лучше наказать, а потом вдруг кто-то предложил ее пожалеть. Ведь никто и никогда не говорил ей добрые слова. (Как вы думаете, какие слова говорили звери Одюдюке?) А потом звери научили Одюдюку улыбаться, и перестала она быть злой и страшной.

Вы можете научить Одюдюку улыбаться? Замечательно!

Давайте теперь возьмемся за руки и улыбнемся друг другу. На этом наше занятие заканчивается.

66

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

Занятие 10 Удивление



Цели:

— знакомство с чувством удивления;

— закрепление мимических навыков.

Материалы:

- пиктограммы с изображением чувств радости, страха, удивления;
- шляпа с привязанной к ней длинной ниткой;
- игрушечный котенок, которого можно спрятать под шляпу.

Ход занятия:

Здравствуйте. Я рада вас видеть!

Давайте все вместе возьмемся за руки и громко скажем друг другу: "Доброе утро!" (Цель — создание чувства группового единства.)

Очень хорошо! Вспомним, о каких чувствах мы с вами уже говорили?.. Да, мы знаем такие чувства, как радость и страх. Сегодня мы познакомимся с удивлением. Что помогало нам, глядя на человека, сказать, радуется он или боится?.. Мы смотрели на выражение его лица и старались определить, что происходит с человеком в данный момент.

Изобразим чувство радости. Что происходит в это время с нашими лицами?.. Какие у нас глаза в этот момент?.. Что происходит с нашими губами?..

Теперь изобразим чувство страха. Мы можем помочь себе жестами. Какие у нас будут движения?.. Может быть, отталкивающие, или наоборот, зовущие? Что в это время происходит с нашими лицами? С глазами? Ртом?..

Отлично! Попробуйте изобразить на своем лице чувство удивления. Как вы думаете, оно будет долго длиться, или оно мгновенно возникает и быстро пропадает?.. Совершенно верно, оно неожиданно возникает и быстро исчезает. (Покажите детям пиктограмму "удивление".) Давайте рассмотрим пиктограмму... Что же происходит с нашими лицами? С бровями?.. Правильно, они подняты вверх. С глазами?.. Они широко открыты. С губами?.. Они растянуты и похожи на букву "О".



Пиктограмма "удивление"

Удивление можно сравнить с быстрым прикосновением. Да те передадим прикосновение по кругу.

У вас замечательно получилось!

Теперь слушайте историю "Живая шляпа". (Цель — закрепление мимических навыков.)

Мальчик Дима гулял во дворе. Вдруг он услышал, как мама зовет его, стоя у открытого окна:

— Дима, пора домой, обед уже на столе.

Дима попрощался с друзьями и пошел к дому. На дороге он увидел шляпу и решил ее поднять, но шляпа, как-будто угадала,

68

69

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

что хочет сделать мальчик, и отпрыгнула в сторону. Дима очень удивился.

Попробуем разыграть эту историю. Кто хочет быть Димой? Мамой? Шляпой?.. Как вы думаете, кто мог находиться под шляпой?.. (Предложите детям разыграть эту сценку с предметами: шляпой, котенком.)

Замечательно!

Вспомните, что происходит с вашим лицом, когда вы удивляетесь?.. (Положите перед

собой лист бумаги и начните рисовать все то, о чем говорят дети.) *Рот широко открывается и вытягивается. Глаза широко открыты. Брови ползут вверх. Теперь осталось нарисовать нашему человечку волосы, нос, уши и румянец. Замечательно! Смотрите, какой удивленный человек у нас получился. Как вы думаете, чему он удивляется?.. А что может удивить вас?..* (Дети отвечают по кругу.)

Садитесь за столы. Перед вами лежат листы, на которых нарисованы кружочки. Вам надо оживить эти кружочки — нарисовать глаза, брови, нос, губы, но так, чтобы каждый человек удивлялся. А пока вы рисуете, придумайте, что это за человечки, и чему они удивляются.

Когда работа закончена, дети садятся в круг и рассказывают о своих человечках.

На этом наше занятие завершается. До свидания!



Занятие 11 Самодовольство

Цели:

— знакомство с чувством самодовольства.

Материалы:

— пиктограммы с изображением чувств радости, страха, удивления, самодовольства.



1Ход занятия:

Здравствуйте! Я очень рада встрече с вами!

Предложите детям сыграть в любую игру с именами с целью сплочения группы.

Посмотрите на карточки, которые я вам принесла сегодня. Какие чувства на них изображены?

Последовательно предъявите детям пиктограммы: "радость", "страх", "удивление". При этом задайте детям следующие вопросы: "Какое чувство здесь изображено? Как вы его узнали? Что вам помогло различить чувства?" Перечисляются характерные мимические признаки.

А вот еще одно лицо. Этот человек хочет с нами общаться или нет?.. Почему вы так решили?.. Как вы думаете, он хочет поиграть с кем-то в свою любимую игрушку или всем покажет и никому не даст?.. Да, этот человек, скорее всего, никому не даст свою игрушку. Чувство ⁹ его лице называется самодовольство. Да-да, когда вы хвастаетесь, на вашем лице появляется такое же или очень похожее выражение.

71

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

Теперь по кругу мы с вами будем хвастаться, кто чем захочет. Можно хвастаться тем, что у вас есть, можно что-то придумать. Я начну...



Пиктограмма "самодовольство" *Замечательно!*

¹ Я расскажу вам сказку "Мышка-хвастунья", а вы ее внимательно слушайте. Потом мы будем разыгрывать ее по ролям. (Цель — закрепление полученных знаний.)

Мышка гуляла по лесу и встретила там олененка с золотыми рожками.

— Подари мне свои золотые рожки, — попросила у олененка мышка.

— Зачем тебе мои золотые рожки? Они будут тебе мешать, — ответил олененок.

— Ты жадина! — стала дразнить олененка мышка.

— Я не жадный, — ответил олененок и надел на голову мышке свои золотые рожки.

Мышка обрадовалась и побежала всем показывать украшения. Она так торопилась, что забыла даже сказать олененку слова благодарности. Когда мышка увидела своих подружек, то стала хвастаться перед ними:

— Я лучше всех, я богаче всех, я не буду с вами, с серыми, дружить!

Вдруг из-за кустов выскочил кот. Все серые мышки быстро попрятались в свои норки, а мышка с золотыми рожками застряла. Кот набросился на нее и съел. И остались на траве только золотые рожки. Идет олененок по лесу и видит: лежат его золотые рога. Остановился он, нагнулся и надел их снова себе на голову.

— Как плохо быть хвастливым, золотыми рожками.

вздыхнул олененок и покачал

Вот такая сказка. Сейчас мы попробуем ее разыграть. Кто хочет быть мышкой? Олененком? Кошкой?.. Хорошо! А все остальные будут просто мышками.

Сказка разыгрывается несколько раз.

Очень хорошо!

На этом наше занятие заканчивается. До свидания!

72

ляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

Занятие 12 Закрепление знаний о чувствах



Цели:

— закрепление умения различать чувства.



Материалы:

— игра "Азбука настроений"



Ход занятия:

Здравствуйтесь, ребята!

вместе со взрослым должны громко ее проговорить, и выполнить при этом ритмичные движения (хлопать в ладоши, топтать ногами, маршировать и т.д.).

Например:

Из-за леса, из-за гор Едет дедушка Егор. Сам на лошадке, Жена на коровке, Дети на телятках, Внуки на козлятках.

Затем предложите детям прочитать эту потешку с разными чувствами: радости, страха, удивления и хвастовства. Цель такого упражнения — тренировка узнавания эмоций.

Сначала потешку проговаривают все вместе, а потом индивидуально по желанию.

На этом наше занятие заканчивается. До свидания!

?

Давайте поиграем в "Паровозик с именем" (см. занятие 8).

А теперь вспомним, с какими чувствами мы с вами уже познакомились. (Покажите детям пиктограммы с разными чувствами и поговорите о том, как мы узнаем, что это именно то или другое чувство.)

сейчас посмотрите сюда. Перед вами на ковре разложены карточки с изображением: кошки, рыбки, попугая, мамы, папы. У них у всех разные настроения. Сейчас каждый из вас подойдет к коврику и возьмет себе любую карточку. Внимательно рассмотрите, кто вам достался, и какое чувство он испытывает. Изобразите своего героя и закончите предложения: "Я мышка. Я боюсь, когда... Я радуюсь, когда... Я удивляюсь, когда..." или чем-нибудь похвастайтесь.



Когда каждый ребенок изобразит своего персонажа и его эмоцию, предложите детям вспомнить какую-нибудь известную потешку. Дети

74

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

Занятие 13 Злость



Цели:

- знакомство с чувством злости;
- тренировка умения различать эмоции.

Материалы:

- колокольчик;
- 2 шарфа;
- пиктограмма "злость"



Ход занятия:

Здравствуйте. Я рада вас видеть! Давайте все вместе возьмемся за руки и громко скажем друг другу: "Доброе утро!" (Цель — формирование сплоченности.)

Сегодня мы продолжаем знакомиться с чувствами, которые могут появиться у нас с вами, у наших мам и пап, бабушек и дедушек и любых людей. Посмотрите на лицо, изображенное на карточке. Какое чувство испытывает человек?..



Пиктограмма "злость"

Посмотрите на выражение его лица... Что произошло с его Бровями? Какое у него выражение глаз? Что же это за чувство? - Да, это ~ злость.

А сейчас послушайте историю про мальчика Петю, которая называется "Сердитый дедушка". (Цель — тренировка умения различать эмоции. Выразительные движения — нахмуренные брови, резкие, порывистые движения.)

К дедушке в деревню приехал Петя и сразу же пошел гулять. Дедушка рассердился, потому что Петя ушел за калитку без предупреждения. Куда он пошел? Вдруг с ним что-нибудь случится?

Давайте разыграем эту историю... Отлично!

А сейчас нам понадобятся 2 шарфа, концы которых завязаны в узлы, и колокольчик. (Цель упражнения — снятие напряжения.) Представьте себе, что вы с кем-то поссорились и очень сердиты: брови сдвинуты, в руках шарф, которым размахиваете. Вы наступаете на своего соперника и начинаете с ним сражаться шарфами, но по правилам, которые никто из вас не может нарушать. Правила такие:

- можно начинать бой только по сигналу колокольчика;
- можно касаться шарфом только тела и ног;
- заканчивать сражение нужно по сигналу колокольчика.

А как называется в спорте человек, который дает сигнал к началу и концу боя? Да, это может быть судья. Кто сегодня хочет быть судьей? Теперь мы можем начинать. Первым противника выбирает тот, кто сидит справа от меня, но нельзя выбирать одного и того же. е забывайте, какое чувство мы с вами изображаем. Какие звуки мы можем при этом издавать?.. Помните правила игры? Начали!

Теперь мы встанем в один общий круг и поиграем в "Доброе животное"(см. занятие 1).

До свидания!

76

77

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

Занятие 14 Стыд, вина



Цели:

— знакомство с чувством вины.



Материалы:

- магнитофон и аудио-кассета "Волшебство природы"
- пиктограмма "вина";
- текст рассказа Л.Н. Толстого "Косточка".



Ход занятия:

Я рада видеть вас!

)

^^~ Сейчас мы с вами будем здороваться. Для этого закройте глаза и представьте, что вы находитесь на берегу моря (звучит мелодия "Играют маленькие волны", кассета "Волшебство природы"). Мы стоим на песке, а волны набегают на берег и хотят с нами заговорить. Они шепчут имя каждого из нас. Попробуйте услышать, как вас зовут волны. Послушайте и пока ничего не говорите, начнет тот, кто сидит справа от меня. (Цель — создание позитивного эмоционального фона.)

Сегодня мы с вами поговорим еще об одном чувстве. Посмотрите на картинку, как вы думаете, какое чувство испытывает мальчик? Что с ним могло произойти?..

Полушайте историю (Л.Н. Толстой, "Косточка"). Купила мать слив и хотела их дать детям после обеда. Они еще лежали на тарелке. Ваня никогда не ел слив и все нюхал их. И очень они ему нравились. Очень хотелось съесть. Он все ходил ми-

мо слив. Когда никого не было в горнице, он не удержался, схватил одну сливу и съел. Перед обедом мать сочла сливы и видит, одной нет. Она сказала отцу.

За обедом отец и говорит: "А что, дети, не съел ли кто-нибудь одну сливу?" Все сказали: "Нет". Ваня покраснел, как рак, и сказал тоже: "Нет, я не ел".

Тогда отец сказал: "Что съел кто-нибудь из вас, это нехорошо; но не в том беда. Беда в том, что в сливах есть косточка, и если кто не умеет их есть и проглотит косточку, то через день умрет. Я этого боюсь".

Ваня побледнел и сказал: "Нет, я косточку бросил за окошко". И все засмеялись, а Ваня заплакал.

Вот такая история. Как вы думаете, почему Ваня заплакал? Какое он испытывал чувство? Да, это чувство стыда. Как вы думаете, что при этом происходило с его лицом?.. (Глаза прикрыты, на лице румянец.) С его телом?.. (Голова опущена, плечи сжаты.)



Пиктограмма "вина"

Давайте разыграем этот рассказ. Кто хочет быть Ваней? Мамой? Отцом? Все остальные будут его братьями и сестрами. Итак, начинаем...

Отлично!

УДИВЛЯЮСЬ, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

В конце нашего занятия мы с вами поиграем в игру, которая называется "Подарки". (Цель — создание положительного эмоционального фона.) Все мы любим подарки получать, да и дарить их тоже приятно. Представим, что мы все можем. Внимательно посмотрите на своих соседей справа, попробуйте угадать, что они хотят получить в подарок. А теперь по очереди подарим друг другу наши подарки. Кто получает подарок, не забывает говорить "Спасибо".

На этом наше занятие оканчивается, до свидания.

**Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь****Занятие 15 Отвращение, брезгливость****Цели:**

— знакомство с чувством отвращения.

Материалы:

- пустая чашка;
- листы бумаги;
- мусорное ведро;
- вода, тазик, песок или земля в мисочке;
- пиктограмма "отвращение".

**Ход занятия:**

Здравствуй!

^Давайте начнем наше занятие вот с чего... Пусть каждый из вас назовет себя по имени и при этом выполнит какие-нибудь движения или действия. (Цель — создание условий для самовыражения.) Например, я назову свое имя и прохлопаю его в ладоши. Можно топтать ногами или делать что-то еще, но так, чтобы все сидящие в кругу смогли повторить ваши действия.

Итак, я называю свое имя и прохлопываю его, а все остальные за мной..

Отлично! Продолжит тот, кто сидит справа от меня и т.д.

?

. Посмотрите на лицо, которое изображено на этой карточке. Эжите детям пиктограмму "брезгливость".) Как вы думаете, какое

*Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь
чувство испытывает этот человек?.. (Цель — отработка мимических навыков.)
Послушайте историю "Соленый чай"...*

Бабушка потеряла очки и поэтому вместо сахара насыпала в чай 2 ложки соли. Ее внук Петя пришел из детского садика и попросил бабушку дать ему попить. Она принесла чашку чая. Мальчик сделал один глоток, а чай оказался соленым. Как противно стало у него во рту!

Я предлагаю вам представить, что вы сделали глоток соленого чая. Будем передавать чашку по кругу, изображая, что мы делаем глоток, а чай оказывается, соленый...

Выразительные движения — голова немного откинута назад, верхняя губа подтягивается к носу, брови нахмурены, нос сморщен.



Пиктограмма "брезгливость" У вас хорошо получилось.

~^** " * ^
”

Возьмите у меня листочки бумаги. Сейчас каждый из вас будет пачкать, мять свой листок. Делать из него мусор. (Цель упражнения — развитие выразительных движений.)

У нас есть вода, земля. Кто свой листик измял и испачкал, бросает его на пол, садится на стул, представляя себе, что это наш участок во дворе детского сада и там очень грязно. Воспитатель попросит вас собрать весь мусор в ведерко, чтобы потом выбросить.

УДИВЛЯЮСЬ, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

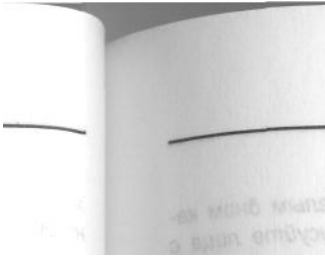
Мы по одному будем вставать со стульев, аккуратно брать одну бумажку и относить ее в мусорное ведерко.

Выразительные движения — рука протянута вперед, листик берем аккуратно двумя пальчиками.

' Мусор собран, можно и погулять. Вдруг пошел сильный дождь, на дорожке стало грязно и скользко, и нам надо осторожно, не запачкав ботинок, дойти до сада.

Теперь встанем и аккуратно, друг за другом, пройдем по кругу. Выразительные движения — походка медленная, на носочках. Моподий!

На этом наше занятие заканчивается. До свидания!



Творческая мастерская

После проведения блока занятий, где дети узнавали разные эмоции, предлагаю Вам провести несколько завершающих занятий в Творческой мастерской.

Их цель — закрепление полученных знаний, развитие умения передавать эмоции художественными средствами.

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и



Занятие 1 Взлохмаченные человечки

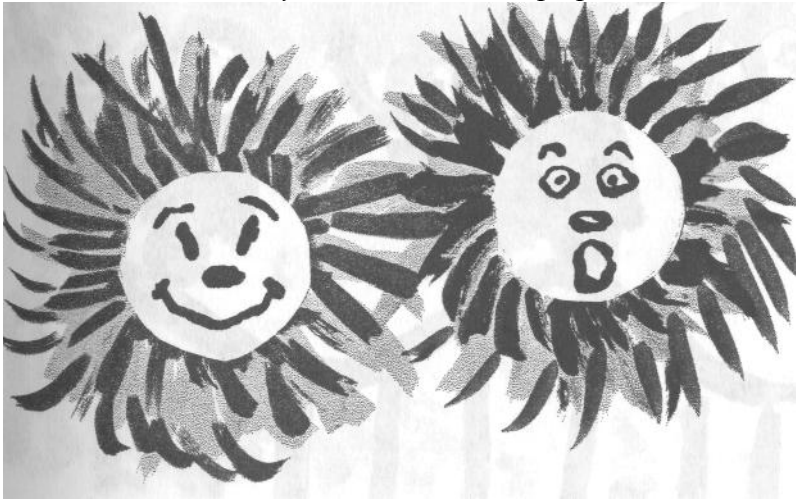
Материалы:

- большой лист бумаги;
- гуашь;
- клей, кисточки, листочки бумаги, ножницы, карандаши и фломастеры;
- предметы с круглым дном: чашка, стакан.

•Ход работы:

Здравствуйтесь, ребята!

Сегодня мы с вами будем создавать портреты.



85

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и

На листочках бумаги обведите предметы с круглым дном карандашом, вырежьте получившиеся круги. На них нарисуйте лица с разными эмоциями.

На большом листе бумаги обведите предметы с круглым дном карандашом, оставляя между ними достаточно места.

Толстую кисть обмакните в краску. Делайте легкие мазки кистью от центра к краю. Используйте краски разного цвета. Дайте краске подсохнуть.

Приклейте кружочки с веселыми и грустными лицами на большой лист бумаги. У вас получатся человечки со смешными взлохмаченными волосами.

"Русские горк



Материалы:

- длинный лист бумаги;
- краски;
- маленький ровный кусок губки;
- маленькая картофелина, разрезанная пополам.

Ход работы:

Взрослый карандашом рисует на большом листе ватмана волни-И стую линию, а ребята обводят ее краской.



87

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

Предложите детям:

- обмакнуть губку в яркую краску и сделать на листе вдоль линии отпечатки — вагончики;
- пока вагончики сохнут, нарисовать на заранее подготовленных трафаретах лиц любые эмоции;
- обмакнуть в краску половинку картофеля и отпечатать колеса вагончиков;
- нарисовать длинные тонкие полоски (каркас) на "русской горке", подождать, пока работа высохнет;



— наклеить разрисованные трафареты на рисунок. Обсудите вместе с детьми получившиеся картинки.

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

Литература

Белопольская И.Л. и др. Азбука настроений. Развивающая эмоционально-коммуникативная игра для детей 4-10 лет. — М.: Когито-центр, 1994

Гаврина С.Е., Кутявина Н.Л., Топоркова И.Г., Щербинина С.В. Развиваем руки — чтобы учиться и писать, и красиво рисовать. — Ярославль: Академия Развития, 1997

Грановская Р.М. Элементы практической психологии. — Ленинград: Лен. Университет, 1988

Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. — Ярославль: Академия Развития, 1996

Лук А.Н. Эмоции и личность. — М.: Знание, 1982

Лэндрет ГЛ. Игровая терапия: искусство отношений. — М.: Международная Педагогическая Академия, 1994

Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. — М.: Сфера, 1996

Тарасенко С.Ф. Забавные поделки крючком и спицами. — М.: Просвещение, 1992

Ушакова О., Шадрина Л. Развитие предпосылок связной речи. Журнал "Дошкольное воспитание", №2, 1997

Хухлаева О.В. Лесенка радости. — М.: Совершенство, 1998 Чистякова М.И. Психогимнастика. — М.: Просвещение, Владос,

1995

Я умею рисовать, — Минск: Белфаксиздатгрупп, 1996

, .еш

, IaX ~~

t

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

Послесловие автора

^в Я имела возможность поделиться своим опытом работы с коллегами на постоянно действующих семинарах при лаборатории "Дошкольное воспитание" Научно-методического центра Юго-Восточного административного округа г. Москвы, где делала сообщение о структуре проведения игровых занятий. В ходе обсуждения возникали различные вопросы. На самые типичные из них я попытаюсь сейчас ответить.

Вопрос: Уж слишком гладко все получается, а реально ли применение всего, что здесь описывается, на практике?

Да, реально. Это подтверждает мой семилетний опыт работы с детьми-дошкольниками в разновозрастных группах. Кроме того, работа по программе "Давайте жить дружно" успешно проводилась в обычных детских садах с детьми, начиная с четырехлетнего возраста.

Конечно, в процессе работы в силу возрастных особенностей детей, могут возникать различные непредвиденные ситуации, однако с ними легко можно справиться, если быть готовым к импровизации и спокойно относиться к происходящему.

Вопрос: Как реагировать на то, что ребенок отказывается заниматься вместе со всеми, встает, ходит во время занятия?

Как правило, на занятиях я предлагаю детям сесть на стулья, а не на ковер. Стул служит своеобразным "якорем" и помогает контролировать импульсивные движения гиперактивных детей. Они имеют возможность ерзать, сползать по стулу, хвататься руками за ножки, крутиться, переворачиваться на нем, садиться спиной к остальным, оставаясь при этом на месте.

Стараюсь не обращать особого внимания на то, что ребенок встал и "отправился побродить". "Не мешай нам, пожалуйста, веди себя потише. А вы не обращайте на него внимания, наше занятие продолжается— как правило, это все, что я говорю в таких случаях. Главное, что я дл^я

себя решила — не надо бежать и возвращать ушедшего. Он вернется сам, как только увидит, что его никто не заставляет это делать, не спрашивает, и остальные дети продолжают заниматься.

Если Вы уверены в себе, Вам интересно работать с детьми, а им ___. с Вами, то пусть сначала работать будут лишь два-три ребенка, постепенно и остальные дети обязательно подключатся к вам.

А если несколько детей, глядя друг на друга, встали и пошли рассматривать комнату, игрушки, подыграйте им. Предложите всем детям: "Походите по комнате, внимательно все осмотрите, но как только услышите сигнал: звон колокольчика (хлопок в ладоши, удар в бубен), быстро возвращайтесь на свое место. Продолжаем наше занятие..."

Все ситуации, которые могут возникнуть на Ваших занятиях, предусмотреть трудно, поскольку дети ведут себя спонтанно и неожиданно, поэтому нужно быть готовым к импровизации. Следует всегда иметь в запасе несколько упражнений дополнительно к тем, которые есть в сценарии, они могут Вам пригодиться. Хорошо в таких случаях использовать игры со стихами, где есть ритм, который способствует концентрации внимания и организации детей.

Расскажу один случай из моей практики.

Начало учебного года. В группе проводится первое занятие. Среди детей есть новенькая девочка. Назовем ее Лена. Она ходит в садик четвертый день, ей четыре года. У нее есть младший братик, который сидит дома. Лена любит настоять на своем, часто капризничает, ведет себя демонстративно, последнее слово обязательно должно оставаться за ней.

Занятие началось. **Лена:** А я новенькая!

Светлана Владимировна: Да, я вижу. Сейчас мы поздороваемся, ^и будем знакомиться.

Знакомство прошло успешно. Дети называли ее по имени, Лена ^сказывала, что она любит, что ей не нравится... Пришло время занять^{-я} Упражнениями...

Л.: Мне это не нравится, я устала.

90

91

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

С.В.: Посиди, отдохни. Можешь ничего не делать. Прошло еще некоторое время.

Л.: Вы мне надоели. (Встает, подходит к двери в группу). Я сейчас уйду!

С.В.: Хорошо, иди. Только закрой за собой дверь, пожалуйста, чтобы мы тебе не мешали.

Л.: (берется за ручку двери) Я ухожу!

Дети продолжают выполнять задания, занятие продолжается. С.В.: Ты устала? Л.: Да.

С.В.: Можешь пойти отдохнуть. Когда отдохнешь, возвращайся к нам.

Лена ушла, закрыла за собой дверь. Через несколько минут дверь приоткрылась, и в проеме появилась ее голова.

•

С.В.: Ты уже отдохнула? Л.: Нет, — дверь закрылась.

Через некоторое время все повторяется, а мы с детьми продолжаем свое занятие. Дверь распахивается, Лена появляется на пороге и объявляет: "Я пришла!"

С.В.: Мы рады, заходи и закрывай за собой дверь, чтобы нам никто не помешал.

Девочка сделала все, о чем ее попросили, но дети еще не закончили выполнять полученное задание, и на ее присутствие никто "должным образом" не отреагировал.

Л.: Я отдохнула и пришла.

С.В.: Хорошо, стой, подожди. Сейчас мы закончим делать это упражнение и найдем для

тебя местечко в нашем кругу, и ты к нам присоединишься

"Как, я должна ждать?" — удивление читалось у нее на лице. Лена стояла рядом и смотрела, как дети играли. Когда упражнение закончи-

92

ось, мы подвинулись и дали ей возможность сесть вместе с нами. Она моментально заняла освободившееся пространство. С этого момента девочка стала очень внимательной, старалась как можно точнее делать все, что я показываю. В конце занятия она спросила: "Я хорошо поработала?" "Да У т^еб^я отлично получалось", — ответила я. С тех пор у нас больше не возникало трудностей.

Вопрос: Бывает ли так, что дети агрессивно реагируют на действия психолога? Что делать тогда?

Приведу еще один пример из практики работы.

Новичок, Антон, (3,5 года) первый раз пришел на занятие. Я, как обычно, пою детям песенку-приветствие про то, как я рада видеть каждого присутствующего. Когда очередь доходит до Антона, и звучит его имя, раздаётся голос:

Антон: Не смей мне петь, я тебе не рад, ты плохая, вот придет мой папа он тебя собакой съест, я тебя не люблю...

С.В.: А я тебя люблю... Сейчас я буду петь песенку Оле, не мешай нам, пожалуйста.

Дальше на занятии мальчик делал все вместе с ребятами, но стоило только назвать его по имени, в ответ раздавалось: "Я тебя не люблю, ты плохая!"

Занятия в группах я провожу один раз в неделю, но с детьми мы видимся каждый день. И всякий раз, встречаясь с Антоном, мы обменивались "люблю — не люблю", "плохая — хороший". Такое поведение ребенка я объясняла тем, что таким образом он хочет привлечь мое внимание, но в глубине души сидел червячок сомнения. Может быть, я делаю что-то не так... Но все мои сомнения развеял случай.

Вечер. Иду домой и прохожу мимо участка, на котором гуляют ребята. И вдруг сзади раздается: "Ты плохая, противная! Я тебя не люблю". Антон, это еще что такое? Так не разговаривают с взрослыми", — дела-замечание воспитатель. "Не мешай, это я не тебе, это я Радимовне 'Владимировна — мое отчество)..." Поворачиваюсь и вижу довольную ро-^ицу, которая улыбается и хочет услышать в ответ: "А я тебя люблю!"

Через некоторое время Антон уже с удовольствием слушал песен--приветствие, ему просто нужно было, чтобы его приняли таким, какой ^есть и проявили к нему доброе отношение.

93

Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь

И в заключение мне хотелось бы привести пример, который дает представление о том, как воспринимают дети наши занятия.

"... Последнее упражнение на сегодня называется "Встреча". Тот, кто встретится со мной глазами, должен мне кивнуть и поймать мой хлопок. Хлопок — это подарок, который я вам дарю до нашей следующей встречи".

Упражнение закончено, дети собираются гулять. Андрей (6 лет) и Илья (5 лет) стоят в коридоре. Они сложили руки "лодочкой", что-то говорят друг другу и не одеваются. Воспитатель делает детям замечание и в ответ слышит: "Нам надо "это" в карман убрать. Нам "это" Светлана Владимировна дала". "Что убрать? Ведь у вас ничего нет?" — говорит педагог. Андрей проталкивает обе руки в карман, что-то прячет, и вместе с воспитателем подходит ко мне.

ет.

— Светлана Владимировна, дети не одеваются. Им что-то меша-

— Что случилось, Андрюша? — спрашиваю я.

Андрей залезает в карман, что-то достает, поворачивается ко мне, протягивает вперед сложенные лодочкой руки и говорит: "Я "его" в карман положу, я "его" домой маме понесу..."

Кого "его", скажете Вы? Неужели простой хлопок? Ведь это ничто, просто пустое место. И будете правы, но прав и он, шестилетний мальчик, который принял "его" как дар, и понесет этот дар самому дорогому для себя человеку — своей маме...

Известный педагог В.А. Сухомлинский писал: "Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, рисунка, фантазии, творчества". Я свой выбор сделала.

Желаю Вам удачи!

Часть 2 Работа с младшими школьниками

Н.П. Слободяник **"Я учусь владеть собой"**

Коррекционно-развивающая программа формирования эмоциональной стабильности и положительной самооценки у детей младшего школьного возраста

94



Введение

Начало школьной жизни — серьезное испытание для большинства детей, приходящих в первый класс. Они должны привыкать к новому коллективу, к новым требованиям, к повседневным обязанностям. Как правило, ребята стремятся стать школьниками, но для многих из них школьный распорядок слишком регламентирован и строг. Особенно сложно "перестроиться" тем детям, которые еще эмоционально не готовы к роли школьника — для них период адаптации к школе может быть травмирующим.

Особенность психологии ребенка младшего школьного возраста заключается в том, что он еще мало осознает свои переживания и далеко не всегда способен понять причины, их вызывающие. На трудности в школе ребенок чаще всего отвечает эмоциональными реакциями — гневом, страхом, обидой.

Многие дети в это время нуждаются в поддержке и помощи взрослых, поэтому важно, чтобы родители и учителя вместе с психологом вникли в проблемы ребенка, его переживания. Только тогда они смогут оказать ребенку эффективную помощь.

Чтобы младший школьник мог сознательно регулировать поведение, нужно научить его адекватно выражать чувства, находить конструктивные способы выхода из сложных ситуаций. Если не сделать этого, неотреагированные чувства будут долго определять жизнь ребенка, создавая все новые субъективные трудности.

В младшем школьном возрасте у детей особенно активно происходит формирование произвольности, внутреннего плана действий, на-1нает развиваться способность к рефлексии. Поэтому именно на этом ^апе ребенок может успешно овладеть средствами и способами ана-¹а своего поведения и поведения других людей. Предлагаемая про-ша формирования эмоциональной стабильности и положительной ^амооценки у детей направлена на решение этих задач.

^в- Крюкова, Н. П. Слободяник

97

Идея игрового персонажа, который становится центральным при проведении игр и

организации общения в рамках данной программы, бы-ла заимствована у американского психолога Джилла Андерсона, автора программы "На пути к совершенству". На ее основе была создана оригинальная разработка, предназначенная для учащихся российских школ.

Основной целью этой программы является помощь детям в адаптации к школе, что подразумевает, в частности, развитие эмоциональной регуляции поведения детей, предупреждение и снижение тревожности и страхов, повышение уверенности в себе и т.д.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме. В основном используются **следующие методы:**

- имитационные и ролевые игры;
- психогимнастика;
- рисуночные методы;
- элементы групповой дискуссии;
- техники и приемы саморегуляции;
- метод направленного воображения.

Эти методы являются хорошим средством формирования у детей навыков эмоциональной регуляции поведения.

Отработка навыков проходит в три этапа:

- получение информации о содержании того или иного навыка;
- применение полученных знаний в конкретных ситуациях (отработка навыка);
- перенос навыков, освоенных на занятиях, в повседневную жизнь ребенка.

Важно отметить, что последнее осуществимо только при тесной связи педагога-психолога с учителями и родителями детей, посещающих занятия.

Общие рекомендации по проведению занятий:

— Перед началом работы по программе ведущему имеет смысл провести беседы, консультации или семинары с учителями и обязательно встретиться с родителями детей. Контакты с учителями и родителями желательно поддерживать на протяжении всего курса.

— Занятия включают в себя элементы социально-психологического тренинга, поэтому проводить их лучше в кабинете психолога или в специальном помещении, в котором участники могут свободно располагаться и передвигаться.

— Продолжительность занятия не должна превышать 40 минут (время одного школьного урока).

— Оптимальная периодичность встреч участников программы — 1-2 раза в неделю.

— Программа рассчитана на работу в группе из 10-12 человек, поэтому рекомендуется делить учебный класс на подгруппы.

— Ведущий должен специально работать над созданием доверительной обстановки в классе во время занятий, чтобы каждый ребенок имел возможность проявить себя, быть открытым и не бояться ошибок.

- Тематика и планы занятий могут меняться в зависимости от задач и проблем конкретной группы детей. Но необходимо соблюдать последовательность, взаимную преемственность тем, и обязательно оставлять время на закрепление приобретенных навыков.

Сюжеты историй и рассказов (текстов для обсуждения) объединяет игровой персонаж — дракончик Памси. Дети "преодолевают" возникающие проблемы и "усваивают" приемы саморегуляции вместе с ним. Сюжеты рассказов можно брать непосредственно из реальной жизни детей или придумывать их заранее. В ходе занятия рассказы обсуждаются и обыгрываются детьми.

Каждая тема прорабатывается на 1-4 занятиях с использованием Разных приемов. Способы

подачи материалов могут меняться в зависимости от состава и особенностей каждой конкретной группы детей.

Для проведения занятий по этой программе ведущему (психологу или педагогу) понадобятся:

- мягкая игрушка, лучше такая, которая надевается на руку;
- палас или ковер на полу;
- магнитофон;
- аудиокассеты с музыкой для релаксации.

98

99

Примерные темы занятий:

1. Такие разные настроения... (3 занятия).
2. Как справиться с плохим настроением? (3 занятия).
3. Как стать уверенным в себе? (3 занятия).
4. Как делать выбор? (3-4 занятия).
5. Как добиваться успеха? (3 занятия).
6. Трудное слово "нет" (2 занятия).
7. Чем мы отличаемся друг от друга? (2 занятия).
8. Учимся говорить себе "стоп" (2 занятия).
9. Как победить свой страх? (1 занятие).
10. Подведение итогов (1 занятие).

Работа по этой программе ведется в течение 7 лет в школе №1129 г. Москвы.



Я учусь владеть собой

Я учусь владеть собой

Я учусь владеть собой

Занятие 1



Цели:

- создать в группе доверительную обстановку, позволяющую детям проявлять свои чувства и говорить о них;
- ознакомить детей с понятием "настроение",
- ввести наглядные образы, символизирующие разные настроения.

Материалы:

- мягкая игрушка — дракончик Памси;
- три стакана с водой;
- блески;
- кусок глины;
- плакат "Три настроения";
- текст рассказа "Памси грустит" (начало);
- аудиокассета с записью песенки "Танец утят".



Ход занятия:

1. Знакомство

Ведущий рассказывает о том, что на занятиях ребята будут учиться справляться с проблемами, которые нередко возникают у школьников и портят им настроение. Часто не получается сделать что-то так, как хотелось бы, иногда бывает грустно без близких людей, бывает обидно и т.д. Затем ребята знакомятся с игровым персонажем — дракончиком Памси, и ведущий объясняет, что Памси будет учиться справляться с трудностями вместе с ними.

2. Работа с текстом

Ведущий читает детям начало рассказа "Памси грустит".

Памси грустит (начало)

На краю луга среди диких цветов есть каменная пещера. В пещере живет маленький дракончик по имени Памси. Памси — особенный дракончик. Дело в том, что он умеет думать. Памси очень любит учиться! Он уже умеет считать и знает названия всех цветов, растущих на лугу около пещеры. Но самое удивительное у Памси — это его мысли. Мысли Памси бывают очень разными. Иногда они похожи на праздничный салют — яркие, быстрые, как разноцветные искорки. Когда его мысли похожи на салют, они блестят, играют, мчатся, а мир вокруг кажется Памси таким разноцветным! В его голове появляются замечательные идеи. Когда мысли у Памси такие, то у него прекрасное настроение, и он мечтает, чтобы это продолжалось как можно дольше.

Но мысли не всегда похожи на салют, иногда они как озеро в центре весеннего луга — спокойные и тихие, очень-очень светлые. Все краски — как отражение в чистой и прозрачной воде. Когда его мысли такие, то он чувствует себя хорошо и уверенно. Он мечтает, чтобы так было всегда, и тогда душевное спокойствие никогда не покинет его.

Но иногда Памси чувствует себя очень плохо, даже отвратительно. То, что происходит с ним, напоминает что-то неприятное и мрачное. И тогда мысли Памси похожи на мутную лужу в плохую погоду. Они темные и вязкие. Памси называет их гадкими. Когда у Памси такие неприятные мысли, он чувствует себя просто несчастным! Ему очень плохо, он расстроен. В такие моменты Памси хочет только одного: чтобы поскорее прошло неприятное состояние. Он ждет, ждет и ждет...

Памси даже устает от этого ожидания, и ему хочется знать, когда же снова будет хорошо, когда же он снова почувствует себя счастливым? Он понимает: для того, чтобы плохие мысли

ушли, что-то должно произойти, а что именно — Памси не знает.

Он лежит и ждет, ждет, ждет...

После чтения рассказа ведущий берет три стакана с водой и говорит следующее:

— Когда Памси чувствует себя хорошо, у него все получается, он всем доволен и всех любит. В это время его настроение похоже на чистую

J02

103

Я учусь владеть собой

Я учусь владеть собой

тую воду, и мысли у него ясные и "чистые" (показывает стакан с чистой водой).

— Когда в его голову приходят отличные идеи, то настроение бывает прекрасным, радостным и мысли становятся похожи на салют: они блестят и переливаются, как вода в этом стакане (бросает во второй стакан блестящие палочки и размешивает).



— Но бывает, что его мысли грустны и неприятны, ему или плохо, или обидно. Тогда его мысли похожи на темную, мутную воду (бросает кусочек глины в третий стакан).

3. Обсуждение

Примерные вопросы для обсуждения:

— Бывало ли у вас такое грустное настроение, как у дракончика Памси? Когда?

— Что вы чувствовали при этом?

— О чем вы думали?

•

— Как вы выходили из грустного состояния?

— Нужно ли ждать, когда пройдет плохое настроение?

— Что же нужно делать, чтобы оно прошло? Ведущий вывешивает на доску плакат "Три настроения".

4. Учим правило

Ведущий открывает детям "правило-секрет": наше настроение зависит от наших мыслей. Поэтому, если хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение, думай о хорошем.

Затем ведущий приводит примеры мыслей, которые создают хорошее или плохое

настроение, и записывает их на доске, например:

Я плохой

Я не умею

Я не справился

Меня обидели

Я боюсь

5. Домашнее задание

Предложите детям:

Я справлюсь

У меня получится

Я научусь

Все будет хорошо

Я не буду бояться

Плакат "Три настроения"

— в течение недели последить за своим настроением, отметить, ^{каким} оно чаще всего бывает;

104

Я учусь владеть собой

Я учусь владеть собой

— если настроение станет плохим, попытаться "исправить" его при помощи хороших мыслей;

— принести на следующее занятие рабочие тетради и изготовить карточки, изображающие три настроения ("чистое", "блестящее", "темное").

6. Завершение занятия

Закончить занятие можно "танцем с дракончиком". Танец основан на игре "Дракон ловит свой хвост" и исполняется под музыку веселой песенки "Танец утят". Ведущий, стоящий первым, держит персонаж-игруш-ку на поднятой руке. Дети, взявшись за руки (цепочкой), изображают хвост дракона, подпрыгивая под музыку. Ребенок, замыкающий цепочку, управляет "хвостом", поворачиваясь в разные стороны.

На первом занятии "головой" дракона обязательно должен быть ведущий, а на последующих — те дети, которые отличились на занятии.

На этом занятии вводится ритуал приветствия и прощания: в конце занятия Памси всегда прощается с детьми, произнося слово "Пока!", а при встрече на следующем занятии говорит: "Привет!"



Комментарии для ведущего:

Представляя Памси (это может быть также и любой другой персонаж), следует рассказать немного о нем. Ему столько же лет, сколько и детям (7 лет). Он уже многое знает, умеет считать, знает буквы и т. д. Но он еще не научился справляться с плохим настроением и не знает, как прогонять плохие мысли.

Желательно, чтобы ведущий дал возможность "пообщаться" с игрушкой каждому ребенку (например, потрогать ее, поздороваться с ней). Это помогает детям включиться в игровую ситуацию, почувствовать себя свободнее.

706

Занятие 2



Цели:

- развивать у детей умение управлять своим настроением;
- дать детям представление о взаимосвязи, существующей между мыслями и настроением;
- развивать способность детей к рефлексии.



Материалы:

- мягкая игрушка — дракончик Памси.
- карточки, изображающие три настроения ("чистое", "блестящее", "темное");
- плакаты, на которых перечислены положительные и отрицательные мысли: "Такие мысли всегда помогут мне", "Такие мысли мне мешают";
- наклейки для поощрения;



Ход занятия: 1. Повторение

Обсуждается предыдущее занятие. Примерные вопросы для обсуждения:

Деле?

— О каких трех настроениях Памси мы узнали? - Какое настроение чаще всего бывало у вас на прошедшей не-

— Что вы при этом чувствовали, и какие у вас были мысли?

Ведущий предлагает вспомнить, в каком настроении дети остави-^{ли} Дракончика на прошлом занятии и подумать над вопросами:

— Чего ждет Памси?

Я учусь владеть собой

Я учусь владеть собой

— Умеет ли он что-нибудь делать со своим настроением? - Нужно ли ждать, пока плохое настроение само пройдет?

— Что нужно делать? Кто расскажет, как это сделать? **2. Работа с текстом**

Ведущий читает окончание рассказа "Памси грустит". **Памси грустит** (окончание)

У Памси есть настоящий друг, очень близкий. Его имя Стефан. Это обычный мальчик. Памси зовет его просто Друг.

Друг знает о разных настроениях, он многое знает и о плохих мыслях. Но главное — Стефан знает, как избавиться от этих плохих мыслей. Стефану тоже семь лет, он первоклассник, и он хорошо научился прогонять плохие мысли.

Однажды Памси и Стефан гуляли среди высоких луговых цветов. У Памси было очень мрачное настроение.

— О! — повторял Памси, — неужели это настроение никогда не пройдет?! Я так устал! Будет ли мне снова хорошо? Когда же это случится?!

— Что же должно случиться? — спросил Стефан.

— Я не знаю, — ответил Памси, — но очень хочу, чтобы что-нибудь произошло, и мое настроение изменилось.

— Памси, не обязательно ждать, пока что-то или кто-то поможет тебе. Ты и сам можешь изменить свое настроение, — сказал Стефан.

— Я сам могу сделать так, что мне станет лучше? Но как? — удивился Памси.

— Я научился избавляться от плохого настроения сам, и если ты тоже хочешь научиться, я помогу тебе, — ответил Стефан

Памси заволновался.

— Вот это да! — сказал он. — Я сам смогу избавляться от темных мыслей! Что же для этого нужно? Мои сильные лапы? Мой больш^ой хвост? Мое свирепое дыхание? Или все это вместе?

— Нет! — засмеялся Стефан, — ничего этого тебе не понадобится. Все, что являлось причиной твоей беды — это же и поможет ее преодолеть.

Памси очень удивился.

— Как так может быть? — спросил он.

— Если твои плохие мысли приносят тебе неприятности, то твои хорошие мысли всегда помогут тебе, они самые верные твои помощники, — сказал Друг. — Хорошие мысли никогда не покидают тебя. Возможно, тебе иногда покажется, что они покинули тебя, но на самом деле они всегда с тобой, ты просто забыл про них.

Как это здорово, — воскликнул Памси. — Какой ты молодец, Стефан! Я тоже хочу этому научиться. Давай начнем прямо сейчас!

— Хорошо, — сказал Стефан, — но ты тоже будешь мне помогать, мы будем помогать друг другу.

— Отлично! — засмеялся Памси и начал плясать на траве.

Они веселились на лугу, думая о том, как замечательно узнать обо всех возможностях своих хороших мыслей.

3. Упражнение "Мысли и настроение"

Ведущий перечисляет мысли, отображенные на плакатах "Такие мысли всегда помогут мне" и "Такие мысли мне мешают", например: "я не умею", "я боюсь", "я справлюсь", "у меня получится", "все будет хорошо" и т.п., а дети при помощи карточек "называют" (показывают) настроение, которое этим мыслям соответствует. Угадавшие получают наклейки.

4. Домашнее задание

Предложите детям, чтобы они, если их будет что-то огорчать, попытались подумать иначе о том, что их расстраивает, попробовали изменить свое отношение к этому.



Комментарии для ведущего:

108



Проверив, как дети поняли содержание предыдущего занятия и ^{1К} они сделали домашнее задание, отметьте тех из них, кому удалось ус-

709

Я учусь владеть собой

пешно справиться с этой задачей. Можно использовать цветные наклейки: дарить их детям или приклеивать на тетради, чтобы в конце года каждый мог увидеть, как успешно он поработал. Наклейки можно заменить игрушечными штампиками-печатами. Свою веселую печать может ставить на обложки тетрадей ребят сам дракончик Памси.

Если ученики уже умеют писать, то "хорошие" мысли можно записать в тетради.



Такие мысли всегда помогут мне

Я справлюсь У меня получится
Я научусь Все будет хорошо Я не буду бояться
Плакат "Такие мысли всегда помогут мне"

Такие мысли мне мешают

Я плохой
Я не умею
Я не справился
Меня обидели
Я боюсь

Плакат "Такие мысли мне мешают"

Я учусь владеть собой

Занятие 3

Цели:

- учить детей различать эмоциональные ощущения, определять их характер (хорошо, радостно, неприятно);
- знакомить их с разными способами выражения эмоций;
- тренировать умение выражать эмоции в мимике.



Материалы:

- мягкая игрушка — дракончик Памси;
- раскраски двух видов для каждого ребенка;
- цветные карандаши или фломастеры;
- аудиокассета с записью спокойной, грустной и веселой музыки;
- карточки с изображением трех настроений для каждого ребенка.



Ход занятия:

1. Игра-разминка

Ведущий просит детей показать при помощи мимики:

- свое сегодняшнее настроение;

- то настроение, которое наиболее часто было у них на прошедшей неделе;
- грустное настроение;
- как справиться с плохим настроением.

При выполнении этого задания нужно, чтобы дети вспомнили по-Южительные мысли, помогающие улучшить настроение.

2. Работа с раскрасками

Ведущий раздает детям по две раскраски (на одной Памси изоб-^а*ен в грустном настроении, а на другой — в веселом) и просит раскра-

110

111

Я учусь владеть собой

Я учусь владеть собой

сить их цветными карандашами или фломастерами. Затем дети все вместе рассматривают рисунки, обсуждают, как они раскрашены. Важно, что-бы дети пришли к выводу, что когда нам плохо, то все вокруг кажется мрачным, темным, неприятным, а когда хорошо — все изменяется, светлеет, словно оживает.

3. Работа с музыкальными отрывками

Звучат отрывки веселой, грустной и спокойной мелодий. Дети должны поднять карточку, которая соответствует настроению каждого отрывка.

4. Завершение занятия

Ведущий предлагает детям "станцевать с дракончиком" (см. занятие 1). На этот раз "головой" дракона будет ученик, хорошо поработавший на уроке.

5. Домашнее задание

Предложите детям попробовать дома самостоятельно нарисовать дракончика Памси.



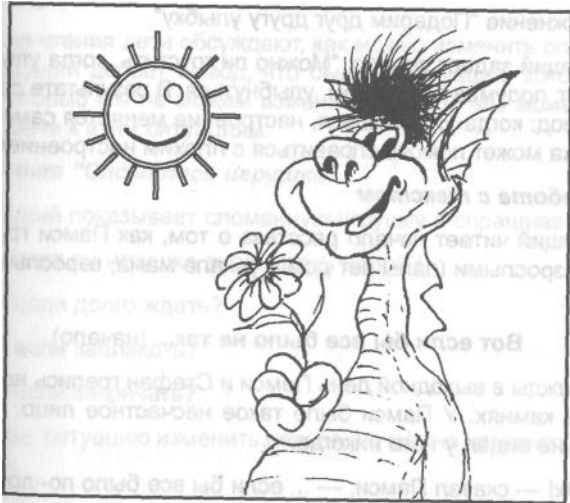
Комментарии для ведущего:

Для этого занятия следует заранее приготовить рисунок-раскраску и сделать копии по количеству детей. После окончания работы дети забирают раскраски домой.

Заключительный танец — игра с дракончиком может стать своего рода ритуалом завершения занятий.



Раскраска "Памси грустит"



Раскраска "Веселый Памси"

772

В- Крюкова, Н. П. Слободяник

773

Я учусь владеть собой

Занятие 4



Цели:

- учить детей управлять своим настроением;
- учить детей искать выход из трудных ситуаций.

Материалы:

- мягкая игрушка — дракончик Памси;
- сломанная игрушка;
- текст рассказа "Вот если бы все было не так..." (начало).



«Ход занятия:

1. Эмоциональный настрой

Упражнение "Подарим друг другу улыбку"

Ведущий задает вопрос: "Можно ли грустить, когда улыбаешься?" и предлагает, подумав о грустном, улыбнуться. В результате дети должны сделать вывод: когда улыбаешься, настроение меняется само собой, поэтому улыбка может помочь справиться с плохим настроением.

2. Работа с текстом

Ведущий читает начало рассказа о том, как Памси грустит из-за проблем с взрослыми (папы нет дома, уехала мама, взрослые не играют с ним и т.д.).

Вот если бы все было не так... (начало) Однажды в выходной день Памси и Стефан грелись на солнышке, лежа на камнях. У Памси было такое несчастное лицо, какого ДрУГ раньше не видел у него никогда.

— Эх! — сказал Памси, — ... если бы все было по-другому!

— Что ты имеешь в виду? — спросил Друг.

— А то, — ответил Памси, — что я могу быть счастлив только тогда, когда все будет не так, как сейчас. — С этими словами Памси сделал вздох великого несчастья и отчаяния.

— Вот если бы я умел выдыхать огонь, как взрослые драконы!.. Вот если бы моя чешуя была такой же блестящей, то я был бы, как взрослый... Вот если бы наш папа жил с нами, то я бы с ним чаще общался... Вот если бы мне не надо было гулять с младшим братиком, то у меня было бы больше времени на игры с друзьями...

Тогда Друг ответил так:

— Памси, у всех вещей и явлений есть свои светлые и темные стороны, а ты видишь только темные стороны. Тебе нужно научиться видеть и светлые стороны, тогда ты будешь чувствовать себя отлично. Если видеть только темную сторону, то будешь чувствовать себя плохо, тебе всегда будет грустно. Научись выбирать.

— Я хочу, чтобы мне было хорошо, но не знаю, как это сделать, — сказал Памси. — Я хочу различать и правильно выбирать свои мысли. Хочу прогнать плохое настроение. Научи меня, Друг!

3. Обсуждение

После чтения дети обсуждают, как можно изменить описанную ситуацию. Ведущий делает вывод, что бывают ситуации, которые нам не нравятся, которые мы не можем изменить, но зато мы можем изменить свое отношение к этим ситуациям.

4. Опыт "Сломалась игрушка"

Ведущий показывает сломанную игрушку и спрашивает:

— Может ли игрушка вновь стать целой?

— А если долго ждать?

— А если заплакать?

— А если закричать?

Вывод: ситуацию изменить нельзя, но можно изменить наше отношение к ней.

7/5

774

Я учусь владеть собой

5. Домашнее задание

-,

Г-,

Предложите детям подумать над тем, как Памси может изменить отношение к ситуациям, которые его огорчают.

Комментарии для ведущего:

В этом задании не обязательно показывать именно сломанную игрушку, можно показать разорванную книгу, разбитую чашку и т.д. Главное — продемонстрировать детям ситуацию, которая подтверждает, что "слезами горю не поможешь", и настроить детей на поиск выхода из создавшейся ситуации.



Я учусь владеть

Занятие 5





Цели:

- научить детей поиску выхода из трудной ситуации, изменить которую невозможно;
- ознакомить детей с "позитивным переформулированием" как способом изменения отношения к ситуации.

Материалы:

- мягкая игрушка — дракончик Памси;
- крупные макеты двух цветков;
- текст рассказа "Вот если бы все было не так..." (окончание);
- плакаты "Такие мысли всегда помогут мне", "Такие мысли мне мешают".



Ход занятия:

1. Повторение

Дети предлагают свои варианты изменения отношения к ситуациям Памси. Затем ведущий просит ребят привести примеры ситуаций, когда их что-то огорчает, но изменить этого они не могут.

2. Работа с текстом

Ведущий читает окончание рассказа "Вот если бы все было не так..."

Вот если бы все было не так... (окончание)

Памси был очень удивлен, что можно прогонять темные мысли, когда только пожелаешь. Ему очень хотелось узнать, как же можно сделать это, и он с нетерпением ждал, когда же Друг научит его.

- Итак... Ты, Памси, грустишь из-за того, что не выдыхаешь ^{Ог}онь, как это делают взрослые драконы, и твоя шерсть не такая глад-

777

Я учусь владеть собой

кая, как у них. Твой папа не живет с вами, и тебя это очень огорчает У тебя остается мало времени для развлечений с друзьями из-за того, что тебе нужно гулять с младшим братом. Ты не можешь все это изменить, но ты можешь изменить свои мысли об этом. Попробуй подумать обо всем этом по-другому, как бы с другой стороны, а мысли выбирай только светлые.

Памси был удивлен.

— Как это — только светлые? — спросил он.

— Очень просто! Ты собирал когда-нибудь цветы на лугу? Ты выбираешь лишь те, которые тебе нравятся, — Друг наклонился и сорвал два цветка.

— Назовем один из них "Даже если...", а другой — "В любом случае...". Это один из способов избавления от темных мыслей. Мы постараемся обо всем, что тебя огорчает, думать по-другому при помощи этих слов. Говори их вместо слов сожаления, которые ты повторял, когда грустил ("вот если бы все было по-другому..."). Теперь ты говори так: "Даже если я не умею выдыхать огонь, как взрослые, в любом случае, у меня есть друзья, такие же, как я, и хотя они тоже пока многого не умеют делать, как взрослые, нам бывает очень хорошо вместе. Даже если папа не живет с нами, я могу с ним видаться, когда захочу. Даже если мне приходится гулять с младшим братом, в любом случае, нам с ним бывает очень весело, и у меня остается время поиграть с друзьями".

Памси сделал большие глаза — оказалось, что изменять мысли не так уж и сложно!

— Неужели, это помогает прогонять темные мысли и исправлять плохое настроение? — спросил он Стефана.

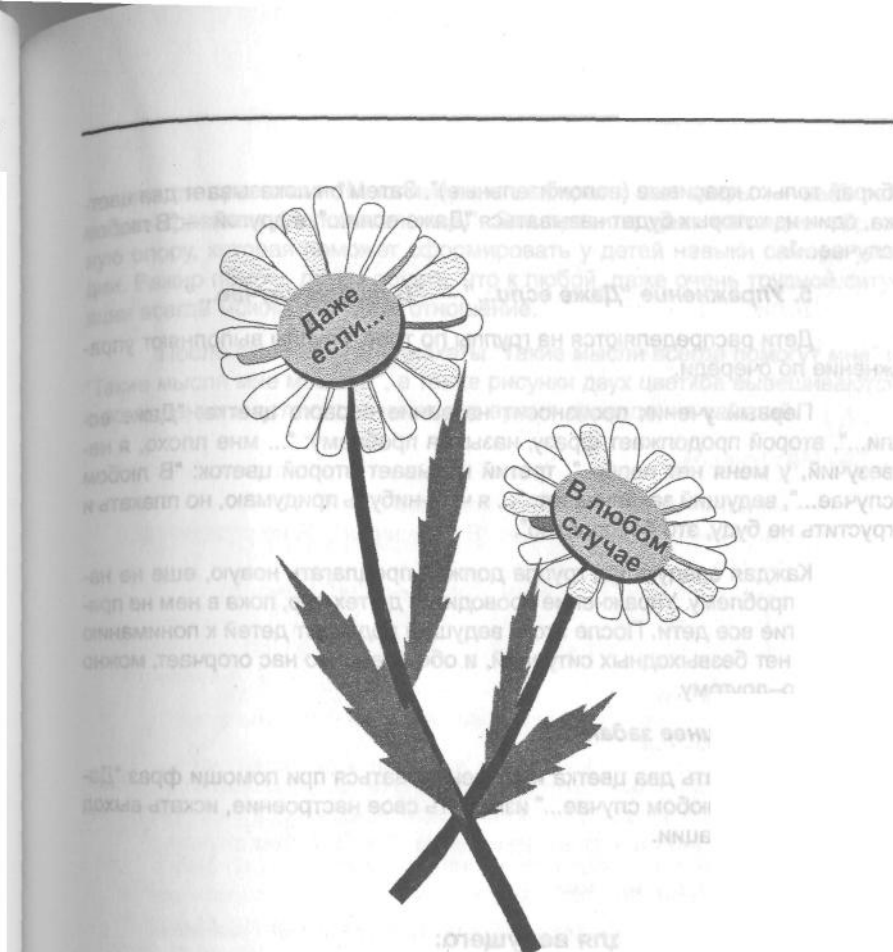
— Очень даже помогает, но иногда приходится повторять эти слова много раз, пока настроение не станет лучше.

— Как твое настроение сейчас? — спросил Друг.

— О! Намного лучше! Но я хочу еще потренироваться. Это гораздо лучше, чем ждать,

когда все пройдет само собой.

Я учусь владеть собой



3. Обсуждение

После обсуждения рассказа ведущий говорит детям о том, что у каждого из нас бывают ситуации, которые нас огорчают, однако не стоит долго "застревать" на грустных мыслях. Вместе с детьми он приходит к

выводу — мы не можем изменить ситуацию, но можем сами выбирать, о чем думать и как думать.

4. Учим правило

Для иллюстрации возможности выбора ведущий просит детей помнить, как они собирают цветы на лугу (срывают только те, которые Явятся). И вводит правило: "Мысли нужно выбирать, как цветы — вы-

/78

779

Я учусь владеть собой

Я учусь владеть собой

бирай только красивые (положительные)". Затем он показывает два цветка, один из которых будет называться "Даже если...", а другой — "В любом случае...".

5. Упражнение "Даже если..." — "В любом случае..."

Дети распределяются на группы по трое. Группы выполняют упражнение по очереди.

Первый ученик произносит название первого цветка: "Даже если...", второй продолжает фразу, называя проблему: "... мне плохо, я невезучий, у меня нет папы...", третий называет второй

цветок: "В любом случае...", ведущий заканчивает: "... я что-нибудь придумаю, но плакать и грустить не буду, это бесполезно".

Каждая следующая группа должна предлагать новую, еще не названную проблему. Упражнение проводится до тех пор, пока в нем не примут участие все дети. После этого ведущий подводит детей к пониманию того, что нет безвыходных ситуаций, и обо всем, что нас огорчает, можно думать по-другому.

6. Домашнее задание

Нарисовать два цветка и потренироваться при помощи фраз "Даже если..." и "В любом случае..." изменять свое настроение, искать выход из сложной ситуации.

Комментарии для ведущего:

На данном занятии дети рассматривают сложные ситуации (желательно, чтобы это были реальные ситуации из жизни, с которыми чаще всего сталкиваются дети конкретной группы) и ищут возможные выходы из них. Они ищут ответы на вопрос, что же зависит именно от них в ситуации, которую они сами изменить не в состоянии.

Главный вывод, к которому подводит детей ведущий — многие ситуации мы не можем изменить (родители не живут вместе, в семье не хватает денег, тяжело болен кто-то из близких и т.д.), но мы можем изменить наши мысли о них, а значит и свое настроение, и свое состояние.

Для того, чтобы детям было легче понять достаточно сложную Д^а учеников начальной школы установку на саморегуляцию, объяснения Д^о

120



полняются правилом: "Мысли нужно выбирать, как цветы — выбирай только красивые (положительные)". Это правило дает наглядно-образную опору, которая поможет сформировать у детей навыки саморегуляции. Важно помочь детям понять, что к любой, даже очень трудной ситуации всегда можно изменить отношение.

После этого занятия плакаты "Такие мысли всегда помогут мне" и "Такие мысли мне мешают", а также рисунки двух цветков вывешиваются в помещении и остаются там на все время проведения занятий.

Я учусь владеть собой

Занятие 6



Цели:

— закрепить умение менять отношение к трудной ситуации.

Материалы:

- мягкая игрушка — дракончик Памси;
- две баночки с надписями: "Я справился", "Я не справился";
- фишки;
- текст рассказа "Я не могу этого вынести!" (начало).



Ход занятия:

1. Повторение

Дети вместе с ведущим рассматривают рисунки цветков, выполненные дома. Вспоминают, как меняли свое отношение к трудной ситуации при помощи цветов и фраз "Даже если..." и "В любом случае..."

2. Работа с текстом

Ведущий читает начало рассказа "Я не могу этого вынести!". **Я не могу этого вынести!** (начало)

Однажды Стефан пришел в гости к Памси, который только что вернулся с прогулки. Памси был в ярости. Он метался по пещере, бил с силой хвостом по полу. Когда Друг вошел к нему в пещеру, то услышал, как он кричал: "Я не могу этого вынести!"

— Чего ты не можешь вынести? — спросил Стефан.

— Я не могу вынести, когда другие драконы корчат мне рожи и дразнят меня! Они выводят меня из себя!!!

— Успокойся, Памси, — сказал Друг, — ты сейчас очень *рассержен*, и мы не сможем поговорить, если ты не успокоишься. Мы что-ни-

Я учусь владеть собой

будь обязательно придумаем, когда ты сможешь спокойно все объяснить. Я тоже не люблю, когда меня дразнят.

— О, Стефан, как обидно, когда другие корчат мне рожи и обзывают меня! Мой светлый ум куда-то прячется от обиды, а темные мысли прыгают в голове, как хищники.

— Памси, разве от тебя зависит, что говорят и делают другие драконы? Разве можешь ты заставить их думать и действовать по-другому?

— Конечно, нет, — ответил Памси, — это же их мысли и их действия.

— Но ты забыл, Памси, что у тебя есть что-то, что ты можешь изменять, если захочешь. Что это, Памси?

— Да, да я помню — это мои мысли, но поверь, что когда ты слышишь, как тебя обзывают, то трудно думать в этот момент о чем-то хорошем.

Друг улыбнулся, его глаза заблестели озорными искорками.

- Ты совсем забыл, Памси, что у тебя есть еще и блестящие мысли. Это как раз то, что тебе нужно сейчас! Светлые и блестящие мысли могут очень многое.

Памси и Друг стали что-то придумывать, постоянно перешептываясь и хихикая. О чем они шептались, могли слышать разве что бабочки да луговые цветы. Было заметно, что им весело, и что они что-то придумали. Это был план!

3. Обсуждение

После того, как дети прослушали рассказ, ведущий просит их ответить на вопрос: "Как помочь Памси найти выход из этой ситуации?" Обсуждаются все предложенные детьми варианты.

4. Упражнение "Я справился!"

Ведущий предлагает детям различные ситуации, например: "Тебя эзняют", "Друг не пригласил тебя на день рождения", "Тебе не купили по-Равившуюся игрушку" и т. д. Желающие предлагают свои способы действий, которые затем обсуждаются всеми остальными. Если ребенку, Сложившему свой вариант, удалось, по мнению остальных, справиться-

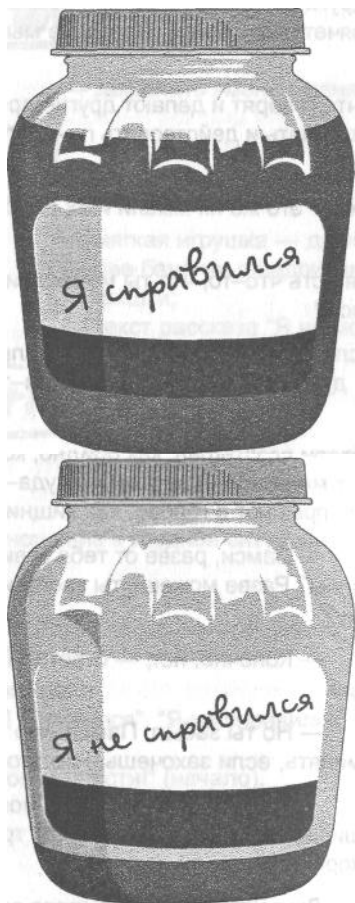
122

123

Я учусь владеть собой

Я учусь владеть

ся с ситуацией, то фишку он бросает в баночку "Я справился", если нет-в баночку "Я не справился".



4. Домашнее задание

Попросите детей подумать вместе с родителями, как помочь Пам-си выйти из трудной ситуации, а также приготовить дома баночки или коробочки с надписями "Я справился", "Я не справился" и опускать в них фишки (пуговицы, бусинки): в случае победы над сложной ситуацией — в первую баночку, в случае неудачи — во вторую.



(Комментарии для ведущего:

На этом занятии идет закрепление полученных знаний. Дети пробуют применять их, связывая новые знания с конкретными ситуациями из своей жизни.

Для лучшего осознания этого способа саморегуляции дома дети с помощью баночек (или коробочек) могут фиксировать ситуации, с которыми им удастся справиться. На последующих занятиях ведущий должен периодически спрашивать ребят о том, сколько фишек накопилось в их баночках, или просить их рассказать о тех ситуациях, с которыми они справились.



Занятие 7

Цели:

— дать представление о связи между мыслями и поведением.

Материалы:

- мягкая игрушка — дракончик Памси;
- текст рассказа "Я не могу этого вынести!" (окончание);
- баночка с надписью "Я справился";
- фишки.

Ход занятия: 1. Повторение

Дети приводят примеры трудных ситуаций, из которых они смогли выйти с помощью

приобретенных навыков.

Ведущий спрашивает, удалось ли детям разгадать план Памси.

Дети предлагают различные варианты поведения Памси в сложившейся ситуации:

- дразнить обидчиков;
- пожаловаться взрослым;
- наказать, обратившись к друзьям постарше;
- не обращать внимания и др.

Ведущий вместе с детьми разбирает каждый предложенный вари-



ант.

2. Работа с текстом

Ведущий читает окончание рассказа "Я не могу этого вынести!".

J24

125

Я учусь владеть собой

Я не могу этого вынести! (окончание)

На следующий день Памси снова вышел погулять к другим драконам. Самый большой из них, дракон по имени Воден, который часто задибался и обижал других, вышел вперед и начал обзывать Памси и корчить ему рожи. Обычно Памси старался спрятаться, но только не на этот раз. Он уже хорошо потренировался, поэтому уверенно подошел прямо к обидчику и спокойным, но громким голосом сказал: "Послушай, это же твои глаза, твой рот и твой нос. Все принадлежит тебе, и ты можешь использовать их как угодно: кривляться, гримасничать. Но есть один недостаток, который нужно исправить: твои уши не участвуют в этом деле, хотя они имеют полное право на это. Мне кажется, что ты должен шевелить ушами, когда корчишь рожу". Сказав это, Памси повернулся и ушел, оставив застывшего от изумленья Бо-дена и всю его компанию.

Позднее Памси и Друг обсуждали произошедшие события.

— Как ты думаешь, перестанет теперь Воден строить тебе рожи и обзывать тебя? — спросил Друг.

— Может быть, перестанет, а может — нет, — ответил Памси. — Это его право, но я уже больше не собираюсь убегать и плакать из-за этого.

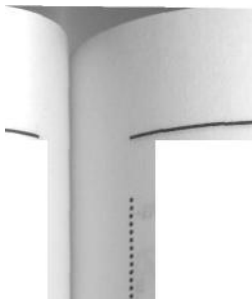
— Что же ты будешь делать, если он снова начнет дразниться?

— Я напомню ему про уши, — хихикнув, ответил Памси.

Каждый раз, как только Воден начинал дразнить Памси, он был готов ответить ему. В первый день после своей победы, когда Воден попытался снова дразнить его, Памси сказал, что Бодену нужно еще потренироваться шевелить ушами. На второй день он сказал, что нужно еще долго тренироваться. На третий день он сказал, всплеснув руками: "О! Ты никогда не научишься!"

И задира Воден, не выдержав, убежал. Он был страшно зол. Вбежав в свою пещеру, он закричал: "Я не могу этого вынести!" Воден бил хвостом по каменному полу и топал ногами так сильно, что когда его брат вошел в пещеру, он очень удивился и спросил:

— Что с тобой? Кто тебя так разозлил?



Я учусь владеть собой

— Я не могу больше терпеть того, что этот маленький Памси не реагирует на мои оскорбления, и даже смеется надо мной! Ему безразлично, что я строю рожи, он говорит, что если это мое лицо, то я могу с ним делать все, что захочу. Он даже советует мне, как строить рожи получше, и говорит, что нужно еще и шевелить ушами!

— Да! Ты здорово разозлился! Что же ты теперь будешь делать? — спросил брат.

— Я поищу кого-нибудь другого, кому можно строить рожи и кого легко вывести из себя.

На следующее утро Памси проснулся в прекрасном настроении и был полон сил и энергии. Он чувствовал себя повзрослевшим. Еще недавно было столько всего, чего он не мог вынести, а сейчас он понимал и ощущал, что сможет выдержать многое, и это было замечательное чувство.

Памси знал, что в этом ему помогают его светлые и блестящие мысли. Он улыбался, думая об этом. Все чаще Памси стал замечать, что его мысли и чувства соответствуют друг другу.

3. Обсуждение

— Что помогло Памси справиться с трудной ситуацией?

— Как он научился действовать?

— Какие мысли использовал Памси?

— Какую часть плана ему помогли составить "чистые" мысли, какую — "блестящие"?

— Что еще понадобилось Памси, чтобы научиться так вести себя? (смелость, уверенность, юмор)

4. Игра "Я справлюсь"

Ведущий предлагает детям различные ситуации. Тот, кто считает, что сможет справиться — поднимает обе руки вверх, а кто не знает выхода — прячет руки за спину.

Можно предложить следующие варианты: тебя дразнят; у тебя отобрали любимую игрушку; тебе не разрешают смотреть телевизор; те-

126

127



Я учусь владеть собой

Я учусь владеть собой

бе не подарили обещанный подарок; друг обиделся; ты поссорился с братом или сестрой и т.д.

Идет обсуждение. Ребята рассказывают, как будут себя вести в этих ситуациях. Если предложенный вариант одобряет большинство детей, то следует положить фишку в баночку "Я справился".

5. Домашнее задание

До следующего занятия при каждой победе над трудной ситуацией опускать фишку (бусинку, пуговку) в баночку с надписью "Я справился".



(Комментарии для ведущего:

На этом занятии очень важно дать возможность всем ребятам высказать свои предложения. Возможно, кто-то продумал свои варианты дома с родителями, у кого-то ответ возник только что, главное — дать поучаствовать в обсуждении каждому.

Занятие 8



Цели:



- закрепить навыки работы с "позитивными мыслями";
- закрепить представление о том, что мысли могут управлять нашими поступками.

Материалы:

- мягкая игрушка — дракончик Памси;
- баночки с надписями "Я справился", "Я не справился";
- фишки;
- текст рассказа "Мне плохо!" (начало).



Ход занятия:

1. Повторение

Ведущий спрашивает детей о том, насколько успешно им удастся справляться с трудными ситуациями, и задает им следующие вопросы:

- Кто уже положил хотя бы одну фишку в баночку с надписью "Я справился"?
- Кто может рассказать о том, как это было?

2. Работа с текстом

Ведущий читает начало рассказа "Мне плохо!" о том, как что-то произошло по вине Памси, хотя он этого совсем не хотел.

Мне плохо! (начало)

Один раз в году, в самом начале лета, у всех живущих в долине Драконов бывает замечательный праздник. Он называется "Праздник Дракона".

В.- Крюкова, Н. П. Слободяни

729

Я учусь владеть собой

Я учусь владеть собой

Этот праздник любят все драконы и с нетерпением ждут его целый год.

В этот праздничный день невозможно застать дома ни одного драка, кона — все выходят к берегу океана. Они берут с собой лопаты, ведра, совки для песка, а также приносят одеяла и угощения. Каждый год в этот день драконы все вместе строят огромный песочный замок. Он гораздо выше самих драконов, поэтому они берут с собой лестницы. Огромные стены и башни замка украшаются розовыми флажками, а глубокий ров вокруг замка наполняется водой. Чтобы построить такой замок, необходимо целый день работать многим драконам. Когда строительство замка заканчивается, все драконы встают вокруг замка, берутся за руки и водят хоровод, поют свои любимые песни, смеются и радуются. Затем они наблюдают, как набегающие волны прилива медленно размывают стены песочного замка. Все садятся на одеяла, угощаются и отдыхают.

Пришел Праздник Дракона и в этом году. Памси пригласил поучаствовать и повеселиться на празднике своего друга Стефана.

Замок был построен, драконы уже взялись за руки, чтобы спеть песни, как вдруг Памси почувствовал какое-то неприятное щекотание в носу. Он задышал быстрее, его грудная клетка наполнилась воздухом, ему показалось, что он сейчас взорвется! Памси постарался задержать дыхание, попытался потереть нос, закрыл глаза, но ничего не помогало.

Не сумев справиться, Памси чихнул. Да так сильно, что замок зашатался от вырвавшегося из его груди воздуха. Со звуком "Бум!!!" он осыпался в ров с водой и полностью исчез.

Все драконы восприняли это очень спокойно, хотя и огорчились, но никто из них не стал обвинять Памси в том, что произошло, они понимали, что у него это получилось нечаянно.

Они даже пытались успокоить себя и Памси, говоря, что к вечеру замок все равно бы

смыли волны: "Главное, что мы его построили и великолепно потрудились, нам было очень хорошо работать всем вместе".

Даже задира Воден был сдержан и вежлив с Памси.

Но Памси был безутешен! Замок погружался в воду, а Памси погружался в темное настроение.

— О, Стефан, какой я невезучий! Я всегда что-то делаю не так! Я не гоюсь ни на что! Я испортил замок и наш общий праздник!

Чем больше он прислушивался к темным мыслям, тем хуже себя чувствовал.

— Мне очень плохо! Никто не захочет приглашать меня на праздники, если я приношу одни неприятности! Мне плохо! Мне плохо! Мне плохо! — повторял и повторял Памси.

3. Обсуждение

— Бывали ли вы причиной какого-то происшествия, хотя это случилось нечаянно? Например, разбились что-то, забыли сделать, нечаянно толкнули, что-то сломали или испортили...

— Как вы выходили из этой ситуации?

— Как поступил Памси?

— Что бы вы ему посоветовали?

— Как мы себя чувствуем, если не можем что-то изменить?

- О чем может подумать Памси, чтобы не погрузиться в плохие мысли?

— Всегда ли помогает нам жалость к себе?

— Бывало ли так, что вы уставали от жалости к себе?

- Как избавиться от жалости к себе? (Заняться чем-то интересным, почитать, погулять, порисовать.)

4. Упражнение

Ведущий предлагает детям проверить, как слова и мысли влияют ³ состояние человека. С этой целью дети выполняют следующее упражнение.

Ведущий подходит по очереди к каждому ребенку и просит его вы-
"ь вперед руку. Затем он старается опустить руку ребенка вниз, на-
^{1Ma}я на нее сверху. Ребенок должен удержать руку, говоря при этом

/30

737

г

Я учусь владеть собой

вслух: "Я сильный!" На втором этапе выполняются те же самые действия но уже со словами "Я слабый".

Попросите детей о том, чтобы они произносили слова с соответствующей их смыслу интонацией. Затем обсудите, в каком случае им было легче удерживать руку и почему.

Постарайтесь подвести детей к выводу о том, что поддерживающие слова помогают нам справляться с трудностями и побеждать.

5. Домашнее задание

Попросите детей поразмышлять о том, как наши мысли влияют на наши возможности.

Комментарии для ведущего:

Мышечный тренинг очень хорошо демонстрирует, как слова и мысли влияют на действия человека. Важно, следить за тем, чтобы дети произносили фразы с соответствующей интонацией (уверенности или, наоборот, неуверенности, сомнения). Дети должны почувствовать влияние слов и внутренней установки: при словах "я слабый" рука словно слабеет и наоборот, слова "я сильный" повышают уверенность в своих силах и помогают противостоять воздействию.



Я учусь владеть собой

Занятие 9



Цели:

- учить детей применять полученные навыки изменения отношения к ситуации;
- учить детей способам саморегуляции.

Материалы:

- мягкая игрушка — дракончик Памси;
- баночки с фишками;
- наклейки-поощрения;
- аудиокассета с записью спокойной, медленной музыки; - текст рассказа "Мне плохо!"

(окончание).



Ход занятия:

1. Повторение

Ведущий спрашивает:

- У кого в баночке с названием "Я справился" уже много фишек?

- Можете ли вы рассказать хотя бы о некоторых случаях, когда вам удалось справиться с непростой ситуацией?

- Что для этого потребовалось?

2. Работа с текстом

Ведущий читает окончание рассказа "Мне плохо!". **Мне плохо!** (окончание)

Темные мысли еще никогда так не захватывали Памси. Обычно Стефан был выдержан и терпелив, он объяснял Памси, как справляться с темными мыслями, но не сейчас!

733

w

Я учусь владеть собой

Я учусь владеть собой

Друг подошел к Памси, который убежал подальше ото всех, и сказал:

- Памси, ты мой лучший друг и самый необыкновенный дракон которого я только знаю.

Ты уже многое знаешь и умеешь, и ты прекра! сно понимаешь, какие мысли завладели сейчас тобой. Ты решил жалеть себя, это значит — оставаться со своими темными мыслями. Но я сделал другой выбор и не хочу иметь дело с темными мыслями. Если ты передумаешь и захочешь изменить свои мысли, —ты знаешь, как это сделать. Тогда приходи, я буду очень рад.

С этими словами Стефан встал и зашагал туда, где шел праздник и было весело.

Памси очень хотелось возразить, сказать, что у него нет темных мыслей, но он понимал, что это они заставляют его думать, будто все плохо, и жалеть себя. Он понимал, что может избавиться от них, но решил остаться с темными мыслями столько, сколько сможет.

"Так, — думал Памси,- если темные мысли заставляют меня говорить, что мне плохо, то буду это говорить столько, сколько смогу". И он начал повторять:

- Мне плохо! Мне плохо! Мне плохо! Мне плохо! Мне плохо! Мне плохо! Мне плохо!

Он повторил эти слова только семь раз, а решил произнести их сто раз. Как это еще долго!

Памси попытался говорить быстрее:

- Мне плохо! Мне плохо! Мне плохо! Он зевнул и продолжал:

- Мне плохо! Мне плохо! Мне плохо! Ему уже приходилось заставлять себя.

"Ох! Это же становится смешным! Зачем я здесь сижу и жалею себя, когда все веселятся, и я мог бы быть с ними", — подумал Памси вскопчил и прокричал:

— Я не хочу оставаться с темными мыслями! Мне надоело жалеть себя, и это просто глупо! Почему я сижу здесь, когда вокруг столько приятного и интересного?!

Он побежал по берегу догонять Стефана и так сильно разбежался, что от радости чуть было не сбил его с ног. А Друг так обрадовался Памси, что даже этого и не заметил.

3. Обсуждение

— Как вел себя Друг на этот раз?

— Почему он не стал помогать Памси? (Он уже учил Памси, теперь выбор был за ним.)

— Какой выбор сделал Памси?

— Смог ли Памси справиться сам?

— Жалел ли себя Памси?

— Часто ли вы жалеете себя?

— Уставали ли вы когда-нибудь от жалости к себе?

— Как долго нужно жалеть себя?

Постарайтесь, чтобы дети поняли: мы можем немного пожалеть себя, но если слишком увлекаемся жалостью к себе и не можем остановиться, то это чувство начинает мешать нам. Перестать жалеть себя — это словно выбросить "темные" мысли в мусорное ведро.

4. Игра-упражнение "Мусорное ведро"

Дети пишут на листах бумаги: "Мне плохо", "Мне жаль себя" и пр. столько раз, сколько они смогут и захотят. Затем читают вслух и обсуждают:

— Какие это мысли?

— Нужны ли они нам?

— Помогают ли эти мысли нам жить?

— Зачем же их читать?

— Зачем же их хранить?

Учитель просит детей скомкать листочки, порвать их со словами: "Эти мысли мне мешают, они мне не нужны!" и выбросить в мусорное ве-

дро.

734

/35

Я учусь владеть собой

Я учусь владеть собой

5. Упражнение "Рисуем картинку в уме"

Под спокойную музыку ведущий тихим голосом медленно говорит'

Сядьте удобно, плечи опущены, руки свободно лежат на коленях, голова чуть наклонена вниз. Дышите ровно и свободно. Представьте, что вы справились с трудной ситуацией. Вы испытали гор. дость. Вам приятно, и вы говорите себе: "Я справился". Вам приятно ощущать себя сильнее ситуации. Вы мысленно говорите: "Я умею владеть собой". От этих слов силы наполняют вас еще больше, и ваши плечи выпрямляются, голова гордо поднимается, вы словно растете. Откройте глаза и скажите три раза: "Я умею владеть собой".

6. Домашнее задание

Предложите детям попробовать использовать прием "Мусорное ведро" у себя дома тогда, когда им будет плохо, и поучиться перед сном рисовать "картинки в уме".

Комментарии для ведущего:

Игра-упражнение "Мусорное ведро", как показала практика, очень нравится детям. Они его быстро осваивают и используют чаще, чем другие приемы саморегуляции. Ребятам, которые не достаточно хорошо овладели письмом, можно предложить рисовать ситуации на тему "мне

плохо".

Важно обратить внимание детей на то, что события и обстоятельства, огорчающие нас, будут всегда, но нельзя слишком увлекаться жалостью к себе, лучше попытаться найти выход из ситуации и помочь себе.

Перед выполнением упражнения, включающего в себя элементы релаксации, ведущему необходимо научить детей правильному дыханию. Для этого надо предложить им сделать глубокий и медленный вдох, а затем — медленный и полный выдох (3 раза). Следует объяснить, что "картинки в уме" будут более четкими, если ребята научатся правильно дышать.

Для релаксации подходит любая музыка, используемая обычно в таких целях (спокойная, приятная).



Первые девять занятий (они укладываются по времени проведения в первую четверть), помогают детям адаптироваться к школьной жизни. Как правило, эту задачу удастся выполнить еще до наступления осенних каникул. Возвращаясь после каникул, дети рассказывают о том, как они скучали по школе, урокам, учителям и Памси. Они приносят для Памси свои рисунки и с интересом обсуждают то, что узнали на занятиях.

Следующие занятия направлены на формирование прочных навыков саморегуляции, на усвоение новых понятий, на анализ внутренних состояний. Игре по-прежнему придается большое значение в проведении занятий, однако все больше внимания уделяется обсуждению, дискуссии, анализу поступков и поведения. Дети учатся отвечать на вопросы и делать выводы, обобщать, анализировать и логически рассуждать. По каждой теме проводятся упражнения на саморегуляцию, в занятиях используются приемы самовнушения.

Форма проведения занятий остается достаточно свободной. Ребята не только слушают и отвечают на вопросы, но и общаются с игровым персонажем Памси. Они задают ему свои вопросы, дают советы.

Работу во второй четверти можно начать с дополнительного занятия по теме "Моя доброта" (занятие 10).

Количество занятий по темам (и сами темы) можно менять в зависимости от особенностей конкретного класса и его проблем. Для классов коррекционной направленности можно уменьшить количество тем, соответственно увеличив число занятий по каждой теме для закрепления и отработки новых понятий и навыков.

736

Я учусь владеть собой

1

Я учусь владеть собой



Занятие 10

Цели:

— осознание понятия "доброта".

Материалы:

— мягкая игрушка — дракончик Памси.

— аудиокассета с музыкой для релаксации;

— плакат "Чашка доброты".



«Ход занятия:

1. Повторение

Ведущий с помощью вопросов выявляет уровень усвоения предыдущего материала:

- Кто из вас пытается исправлять свое плохое настроение?
- Кто может рассказать нам о том, как ему это удавалось сделать?
- Кто из вас добрый?
- Что такое доброта?
- Какие мысли помогают быть добрым?

2. Упражнение "Волшебная чашка"

Дети под музыку для релаксации выполняют задания ведущего-

Сядьте удобно, прикройте глаза, дышите спокойно, ровно и глубоко. Расслабьтесь. Представьте себе белый экран, сосредоточьтесь на нем. Вообразите, что вы видите на нем свою любимую чашку-Раскрасьте ее так, как вам хочется. Еще раз внимательно рассмотрите чашку. Наполните ее до краев вашим любимым напитком.

736

ставьте и постарайтесь мысленно нарисовать рядом с вашей чашкой другую, чужую. Она пустая. Отлейте из своей чашки в пустую. Рядом еще пустая чашка, еще и еще... Отливайте из своей в пустые и не жалеете. А сейчас посмотрите снова в свою чашку. О! Она снова полна до краев! Что же с ней случилось? Почему так произошло?.. Ваша чашка особенная — волшебная. Мы можем отливать из нее, а она всегда будет полной. Эта чашка — твоя! Она наполнена твоей добротой! Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажем: "Это я! У меня есть такая чашка!"



Плакат "Чашка доброты" 3. Обсуждение

Завершив упражнение, дети рассказывают о том, какие чашки видели, обмениваются мнениями, почему чашка всегда оставалась полной. Памси показывает плакат со своей чашкой. Ведущий задает вопросы:

- Почему чашка становилась все полной, хотя из нее отливали ;Эпиток в другие чашки? (Чем больше отдаешь доброты другим — тем ³ольше доброты получаешь обратно.)
- Как узнать о доброте другого человека?

739

Я учусь владеть собой

Я учусь владеть собой

брота".

- Кто может назвать добрых людей?
- Кто очень добрый в школе (классе)?

— Как вы узнали об их доброте?

— Можно ли всем стать добрее? Как? **4. Домашнее задание**

Нарисовать дома свою чашку доброты и написать на ней "Моя до-

Занятие 11



Комментарии для ведущего:

Данное занятие является связующим между первой и второй учебными четвертями. Его основная цель — помочь детям настроиться на продолжение обучения приемам саморегуляции, вспомнить, чему они научились ранее, уточнить, что из пройденного материала используют дети в повседневной жизни. Тема доброты помогает детям легче понять, что за мыслями всегда следуют дела, мысли руководят нашими поступками. Как правило, каждый из ребят считает себя добрым, однако многие дети выясняют, что добрыми их считают не все в классе. Ведущий объясняет, что для того, чтобы все узнали, какой ты добрый, нужно проявлять свою доброту, а это значит — совершать добрые поступки. Чем больше добрых поступков, тем ты добрее, как в случае с чашкой, поэтому она и называется "Чашка доброты".



Цели:

— ознакомить детей с понятием "выбор";

— учить детей прогнозировать ситуацию.



Материалы:

— мягкая игрушка — дракончик Памси;

— рассказ "Памси выбирает" (начало);

— плакат "Памси выбирает".



Ход занятия: 1. Повторение

Ведущий вместе с детьми рассматривает чашки доброты, нарисованные дома. Далее он задает вопросы:

— Удалось ли вам за эти дни хотя бы один раз проявить свою доброту?

— Кто может об этом рассказать?

— А кто наблюдал доброту других? **2. Работа с текстом**

Памси выбирает (начало)

Однажды вечером Памси лежал, свернувшись в клубок, у камина. Ему было тепло и удобно.

— Памси, — позвала его мама, — ты уже сделал уроки?

— Еще нет, — отозвался Памси. Он решил взяться за уроки через минуту. "Но сначала я подложу дров в огонь", — подумал он. Кинув в огонь последнее полено, он опять вспомнил про уроки, но, услышав



Я учусь владеть собой

голос младшего брата, решил, что тому скучно одному, и пошел не-много с ним поиграть. Через некоторое время он наконец-то сел за уроки. Он взял в руки карандаш и решил его поточить. "Конечно, у меня есть другой, хорошо заточенный карандаш, но пусть этот будет запасным", — подумал Памси. Когда он закончил точить карандаш, то услышал голос мамы:

— Уже поздно, пора спать! И Памси отправился спать.

На следующий день учительница собирала тетради с домашним заданием.

— Памси, где твоя тетрадь? — спросила учительница. Памси опустил глаза и ответил:

— Я забыл ее, то есть я хочу сказать, что мне надо было следить за огнем, потому я приносил дрова, а еще моему брату было скучно, и я играл с ним, а когда сел делать уроки, мне понадобилось поточить карандаш. Я помнил про уроки, но делать их было уже поздно, поэтому я не виноват...

3. Обсуждение рассказа

Ребята отвечают на следующие "вопросы":

— Что выбрал Памси вместо уроков?

— Сколько раз он выбирал вместо уроков что-то другое?

— Что было для него важнее: уроки или дрова; уроки или карандаши; уроки или игра с братом?

• Что такое выбор?

— Что произойдет в школе?

— Пожалеет ли Памси о своем выборе?

— О чем ему нужно было подумать, чтобы сделать правильный выбор?

— Какую отметку получит Памси за домашнее задание?

•

В процессе обсуждения ведущий должен подвести детей к пониманию того, что, выбирая между делами, надо, прежде всего, подумать о том, что будет потом.

После обсуждения ведущий показывает плакат "Памси выбирает".

2



Плакат "Памси выбирает"

Необходимо ответить на вопрос: "Какие мысли помогут Памси сделать правильный выбор?"

4. Учим правило

Ведущий предлагает детям записать в тетрадях правило: "Выби-Рэя, думай, что будет потом".

Затем задает вопросы:

- Подумайте, что будет потом, если...
- не беречь игрушки, книги?
- дергать за хвост собаку?

742

/43

Я учусь владеть собой

- не выполнять домашнее задание?
- обижать других?
- А можно ли этого избежать? **5. Домашнее задание**

Предложите детям ответить на вопрос: "Часто ли приходится делать выбор?" и вспомнить о ситуациях, в которых приходилось делать выбор.

Комментарии для ведущего:

По теме "Выбор" проводятся три занятия. На первом обсуждается понятие "выбор". Нужно подвести детей к необходимости задумываться о последствиях того или иного выбора.

Тем самым ведущий учит детей анализировать ситуацию, задумываться о последствиях своих поступков.



Я учусь владеть собой

Занятие 12



Цели:

- ознакомить детей с понятием ответственности за свой выбор.



Материалы:

- мягкая игрушка — дракончик Памси;
- атрибуты для игры "Магазин" (книги, игрушки и т.д.);
- текст рассказа "Памси выбирает" (окончание).



Ход занятия:

1. Повторение

Ведущий начинает занятие с вопросов:

— Приходилось ли вам за эти дни делать выбор хоть один раз?

— Как сделать правильный выбор?

— А что мы получим, сделав выбор? (То, что выбрали.)

2. Работа с текстом

Памси выбирает (окончание)

На уроке перед самой переменной учительница поставила на парту перед Памси коробку.

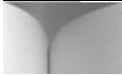
— Памси, — сказала она, — кто-то в нашем классе сделал выбор — не делать уроки дома, и он должен будет остаться и сделать их на перемене. Подумай, кто это? Напиши его имя на листке и опусти листок в коробку.

Памси совсем не хотелось признавать свою вину, оставаться на перемене и делать уроки, когда все весело играют и отдыхают. Он начал думать о хорошем: о летних каникулах, праздничной ярмарке.

• В. Крюкова, Н. П. Слободяник

745

Я учусь владеть собой



Он вспомнил, как на летней ярмарке он участвовал в лотерее, где нужно было угадать, под какой из чашек спрятаны ягоды. Он выбрал чашку правильно и получил приз — целую горсть вкусных лесных ягод. Вспомнив об этом сейчас, Памси понял, что это был его выбор а ведь ты всегда получаешь то, что выбираешь.

"Я был единственным, кто не сделал уроки дома, это был мой выбор. Значит, работать во время перемены должен я", — подумал Памси. Он написал на листке бумаги свое имя, опустил в коробку и принялся делать уроки.

3. Обсуждение

Дети обсуждают текст по вопросам:

— Как Памси понял, что это ему надо отвечать за свой выбор?

— Что он получил?

Дети приходят к выводу, что мы всегда получаем то, что выбрали.

4. Ролевая игра "Магазин"

В процессе игры дети выбирают книги, игрушки, сладости и объясняют свой выбор.

5. Домашнее задание

Предложите подумать над вопросом: "Помогают ли "светлые" мысли делать выбор?"



Комментарии для ведущего:

На втором занятии по теме "Выбор" следует особо обратить внимание детей на последствия выбора — на то, что происходит, когда выбираешь и не задумываешься о том, что будет потом. Важно подвести детей к пониманию того, что мы всегда получаем то, что сами выбрали, а значит, мы сами отвечаем за это.

146

Я учусь владеть собой

Занятие 13



Цели:

- закрепить знания о правилах осуществления выбора;
- учить детей анализировать свои поступки и поступки других людей.

Материалы:

- мягкая игрушка — дракончик Памси;
- аудиокассета с записью спокойной музыки для релаксации.



выбор.

Ход занятия:

1. Повторение

Дети рассказывают о том, как "чистые" мысли помогли им делать

2. Упражнение "Рисуем картинку в уме"

Под спокойную музыку ведущий тихо и медленно говорит:

Сядьте поудобнее, расслабьтесь, дышите ровно и спокойно. Глаза прикройте, голову чуть наклоните вперед...

Представьте себе белый экран. Мысленно нарисуйте на нем три коробки. Первая коробка — большая. Это — ваши желания. Вторая, средняя — это ваш выбор. Третья, маленькая — то, что мы получаем в результате выбора.

Теперь сложите в большую коробку все ваши желания. В среднюю — все, что вы выберете из желаний. А в маленькой постарайтесь представить то, что вы получите.

;
747



Я учусь владеть собой



3. Игра-упражнение "Догадайся, из какой коробки?"

Ведущий предлагает детям определить, из какой коробки взяты эти утверждения, и объяснить свое решение:

- хочу в кино;
- съел много мороженого;
- не пошел в кино из-за домашних дел;

- получил двойку;
- заболело горло.

4. Игра-упражнение "Догадайся о выборе, если..."

Ведущий предлагает варианты возможных последствий тех или иных действий ребенка:

- родители довольны;
- друг поблагодарил;
- учитель огорчился.

Затем он напоминает детям схему: *ситуация (желания) — выбор — последствия выбора* и просит их придумать историю, в которой определенный выбор ребенка привел бы к перечисленным выше событиям.

Я учусь владеть собой

148

5. Домашнее задание

Предложите детям вспомнить ситуации, в которых им удавалось сделать правильный выбор.

Комментарии для ведущего:

Это занятие является последним по теме "Выбор", поэтому важно закрепить уже полученные знания и помочь детям попробовать применить эти знания на примере их собственных конкретных ситуаций.



Я учусь владеть собой

Занятие 14

Цели:

- дать представление о понятии "успех".



Материалы:

- мягкая игрушка — дракончик Памси;
- рассказ "Контрольная работа" (начало).



Ход занятия:

1. Повторение

Домашнее задание проверяется по вопросам:

- Удастся ли вам делать правильный выбор?
- Хорошо ли вы умеете выбирать мысли?
- Всегда ли вам помогают "светлые" мысли?

2. Работа с текстом

Контрольная работа (начало)

Памси учился в первом классе уже несколько месяцев. В один из дней учительница сказала, что завтра будет первая контрольная работа, и к ней нужно подготовиться. "О, я знаю, как готовиться к контрольной — нужно думать только о хорошем, нужно выбирать только хорошие

мысли, — думал Памси. — Я справлюсь! У меня все получится! Я получу самую лучшую оценку!"

Так он думал весь вечер, радовался, танцевал и прыгал.

На следующий день Памси не мог дождаться, когда же он начнет писать контрольную работу. Получив задание, он сказал себе: "Я смо-

/50

Я учусь владеть собой

гу это выполнить!" И, не задумываясь, начал быстро писать. Памси первый сдал свою тетрадь на проверку и побежал отдыхать.

3. Обсуждение

Прочитав только первую часть рассказа, ведущий особо обращает внимание детей на то, что Памси не готовился к контрольной работе, но был уверен, что напишет ее, так как считал: главное — это верить в то, что все будет хорошо.

Затем ведущий задает вопросы:

— Как вы думаете, какую оценку получит Памси?

— Почему вы так считаете?

— Достаточно ли только одной уверенности в успехе для того, чтобы его добиться?

— Что еще для этого нужно? **4. Упражнение "Я смогу!"**

Дети встают на одну ногу и стараются ровно и четко написать другой ногой в воздухе свое имя, повторяя про себя: "Я смогу!"

Одной рукой дети глядят голову, а другой — круговыми движениями — свой живот, повторяя про себя: "Я смогу!"

Одной рукой ребята пишут свое имя, а ногой в это же время фамилию, повторяя про себя: "Я смогу!"

После выполнения упражнений ведущий задает вопросы:

— Всем ли было легко выполнять это упражнение?

— Что нужно для того, чтобы все получилось?

— Достаточно ли только верить и говорить себе: "Все получится! Я смогу!"

— Что еще нужно?

Затем вместе с ребятами ведущий делает вывод: чтобы добиться чего-то, нужно верить в успех, но не только... Надо еще и добиваться это-^{го} Добрыми делами, усилиями и тренировкой.

757

Я учусь владеть собой



5. Домашнее задание

Подумать и ответить на вопрос:

— В каких случаях нужно быстро решать и делать, а в каких — нужно хорошо и основательно подумать и только потом делать?

Комментарии для ведущего:

Это занятие — первое по теме "Успех". Обучение в этом тематическом блоке проводится в той же последовательности, что и в остальных: получение информации о содержании того или иного навыка и применение полученных знаний в конкретных ситуациях (отработка навыка).

На занятии следует обратить особое внимание детей на один из компонентов успеха — положительный настрой. Дети должны вспомнить о том, как нам помогают хорошие мысли (в конкретном случае — это мысли о том, что все получится). В качестве синонима слова "успех" можно использовать слово "удача", уточнив, что оно образуется от слова "удается". Чтобы добиться цели, чтобы задуманное удалось, и все получилось необходимо в это верить.

Я учусь владеть собой

Занятие 15



Цели:

•

- дать детям знание об условиях достижения успеха.
- дать наглядное представление о составляющих успеха.

•

Материалы:

- мягкая игрушка — дракончик Памси;
- рассказ "Контрольная работа" (окончание);
- плакат "Звезда удачи";
- макет звезды, состоящей из двух половинок.



Ход занятия: 1. Повторение

Дети вспоминают содержание первой части рассказа "Контрольная работа", отвечая на вопросы:

- На что надеялся Памси?
- Чего он не знал?

2. Работа с текстом

Контрольная работа (окончание)

На следующий день Памси шел в школу и думал, какую оценку получит за контрольную работу. В классе, когда учительница всем раздала тетради, Памси увидел, что в его тетради стояла самая плохая оценка. Он очень удивился и огорчился.

После школы Памси отправился к своему Другу и рассказал ему о контрольной работе.

— Я не понял, что произошло. У меня были такие хорошие мысли, почему же ничего не получилось...

753

Я учусь владеть собой

Друг ответил:

— Когда ты выбираешь правильные мысли, это хороший выбор он придает тебе силы и уверенности, но ты забыл спросить себя: "д все ли я сделал, что мне надо было сделать?" Если ты хочешь чего-то добиться, ты должен приложить для этого усилия. Ты должен не только думать, но и действовать... Видишь толстую веревку над ручьем, привязанную к дереву? Ты всегда хотел научиться качаться на ней над водой и не падать. Но для этого надо не только об этом думать, но и тренироваться.

Они вместе схватились за веревку и с веселым криком полетели над ручьем.

3. Обсуждение

Ведущий спрашивает детей:

- Как вы думаете, чего не сделал Памси?

- Зачем нужны действия, дела, тренировка?
- А нужны ли были хорошие мысли? (Да, нужны, но этого мало.)
- Почему он получил плохую отметку? (Не готовился.)

4. Работа с плакатом

Ведущий показывает плакат "Звезда удачи" и макет звезды, состоящей из двух половинок, на одной написано — "Мысли", а на второй — "Дела". При их соединении на обратной стороне получается слово "Удача".

Далее следуют вопросы:

- Похожа одна половинка на звезду?
- А другая?
- А если соединить их вместе?

Следует обратить внимание детей на то, что отдельно "Мысли" и "Дела" еще не составляют "Удачу". Успеха можно добиться, если есть и то, и другое. Затем ведущий объясняет, почему "Удача" изображена на плакате в виде звезды: когда что-то не удается, то нам кажется, что это

754

Я учусь владеть собой

у>ке никогда не получится, что удача далеко-далеко от нас, как звезда. Но стоит поверить и начать добиваться цели, как все получается.



Плакат "Звезда удачи" 5. Домашнее задание

- Подумать и ответить на вопросы:
- Чего вы когда-то не умели делать, чему хотели научиться и затем научились?
- О чем вы думали? Что вы для этого делали? •— Нарисовать "Звезду удачи".

Комментарии для ведущего:

На этом занятии вводится представление о двух компонентах ус-^{Пе*}а: позитивном настрое и действиях, направленных на достижение це-

755



Я учусь владеть собой

ли. Добиться своей цели можно, когда не только веришь в удачу, но и добиваешься ее делами, усилиями, тренировкой.

Макет разрезанной на две половинки звезды дает наглядное представление об этих компонентах и помогает закрепить знания.



Макет "Звезда удачи"

^
Я учусь владеть собой
Занятие 16



Цели:

- закрепить представление о составляющих успеха;
- учить детей применять полученные знания.





Материалы:

»

- мягкая игрушка — дракончик Памси;
- макет "Звезда удачи";
- рисунки детей;
- аудиокассета с записью музыки для релаксации.

Ход занятия: 1. Повторение

Дети рассказывают о том, как им удавалось добиться успеха в чем-либо, и показывают свои "Звезды удачи".

2. Ролевые игры

»

Ситуация Знакомство

О чем нужно подумать и что сделать, чтобы познакомиться с кем-то? Какие нужны мысли и какие действия? (Мысли — "Я хочу познакомиться с ним, я спрошу его о чем-то или узнаю его имя". Действия — подойти, улыбнуться, сказать то, что хотел.)

Ситуация "Подари подарок другу"

Дети должны придумать, что подарить другу и решить, о чем нужно подумать и что сделать, чтобы подарить свой подарок.

Ребята разыгрывают ситуации по желанию, после чего можно за-следующие вопросы:

- Было ли это просто?

757

Я учусь владеть собой

- Что проще: продумать, как действовать или выполнить действие?

3. Упражнение "Рисуем картинку в уме"

Под музыку ведущий спокойно и медленно говорит:

Сядьте поудобнее, расслабьтесь, дышите ровно и спокойно. Представьте себе белый экран. Пусть на нем появится то, что вы загадали. Нарисуйте на нем свое желание в виде звезды. Первая половина — то, о чем вы мечтаете и на что надеетесь. Вторая — то, что вы делаете, чтобы добиться успеха.

Рисуйте до тех пор, пока не почувствуете, что достигли цели и вам удалось то, к чему вы стремились.

Мысленно порадуйтесь:

- Я сделал это!
- Я думал об этом!
- Я заслужил удачу!

Насладитесь своей удачей. Откройте глаза и скажите уверенно вслух: "Я смогу сделать то, что мне надо сделать!"

4. Домашнее задание

Попробовать применить полученные знания: поставить перед собой задачу и постараться добиться успеха с помощью "Звезды удачи".



Комментарии для ведущего:

На этом занятии дети, используя уже знакомые им приемы саморегуляции, закрепляют полученные знания.

Я учусь владеть собой

Занятие 17



Цели:

- учить детей говорить "нет!";
- помочь детям осознать ответственность за свой выбор.

Материалы:

- мягкая игрушка — дракончик Памси;
- текст рассказа «Когда трудно сказать "нет!"» (начало).



Ход занятия: 1. Повторение

Дети, которым удалось хотя бы раз добиться успеха, рассказывают об этом, используя знания, полученные на занятиях.

2. Работа с текстом

Когда трудно сказать "нет!" (начало)

Когда Памси был маленьким, он очень любил говорить слово "нет". Его спрашивали: "Ты вымыл руки?" — "Нет", — отвечал Памси. "Ты любишь кашу?" — "Нет". "Ты убрал игрушки?" — опять "нет". Когда Памси подрос, он по-прежнему легко мог сказать "нет", если ему предлагали что-то невкусное или заставляли делать уроки и не смотреть долго телевизор.

Но он заметил, что все чаще ему стало трудно говорить "нет". Это случалось тогда, когда его приятели звали Памси делать что-то, что было, по его мнению, опасно, вредно и нехорошо. Если в таких случаях он не мог сказать "нет", то потом чувствовал себя очень плохо. Что-то мешало ему сказать "нет". Это были мысли: "Если я скажу "нет", то я кого-то обижу, если я скажу "нет", то со мной не будут иг-

759

Я учусь владеть собой

Т

рать, если я скажу "нет", то меня будут считать трусом". Эти мысли так надоели Памси, что однажды он не выдержал и все рассказал Другу-

— Я понимаю, откуда идут эти мысли — это мой страх. Я не могу сказать "нет" из-за страха и очень злюсь на себя за это. Эти темные мысли управляют моим поведением, портят мое настроение и мешают мне. Я хотел бы знать, смогу ли я сам справиться с этим?

3. Обсуждение

Обсуждение рассказа ведется по вопросам:

- Что мешало Памси сказать "нет!"?
- Бывали ли у вас в жизни ситуации, когда вам было трудно сказать "нет!"?
- Что можно посоветовать Памси?
- Может ли "Звезда удачи" помочь Памси в этой ситуации?
- Зачем нужно научиться говорить "нет!", даже когда это нелегко?

4. Учимся говорить "нет!"

Сначала ведущий задает детям вопросы, на которые им легко ответить "нет!"

- Вам хотелось бы спать в ледянс-й пещере?
- Вы хотели бы всю свою жизнь просидеть дома и никогда не выходить на улицу?

- Вы любите горькую пищу?
- Просто ли было вам говорить "нет! "? Почему?

А затем ведущий перечисляет ситуации, в которых детям бывает нелегко отказаться, например, когда им предлагают:

- обидеть кого-то,
- сказать кому-то неправду,
- съесть мороженое, когда болит горло,
- покататься на машине с незнакомым человеком.

Далее обсуждаются вопросы:

- Что мешает нам быть решительным и сказать твердое "нет! "?
- Что может произойти, если не сказать "нет! "? (Дети приводят свои примеры.)
- Поможет ли вам тренировка сделать выбор и сказать "нет! ", когда это необходимо?

В результате обсуждения дети должны прийти к выводу, что если вовремя не сказать "нет! ", то это может привести к печальным последствиям, и они за это в ответе.

5. Домашнее задание

- • !*.: : I

Продолжать учиться говорить "нет! ", да^когда это трудно. • ;

- Ч

¹¹ с. в.

Крюкова, Н. П. Слободяник
Я учусь владеть собой

Занятие 18



Цели:

— учить детей говорить "нет! ", используя приобретенные знания о выборе и успехе.



Материалы:

- мягкая игрушка — дракончик Памси^-%•>«• •
- рассказ о Памси «Когда трудно сказать^"нет! "» (окончание);
- плакат «Памси говорит "нет! "». «Э^тм¹ <чо ,«/•

to С Э>- <л«)С

кг мн" ,

^4v



Ход занятия: 1, Повторение

Дети рассказывают о тех случаях, когда им было трудно сказать "нет", но они это сделали, а затем вспоминают о том, что мешало Памси сказать "нет! ".

2. Работа с текстом

Когда трудно сказать "нет! " (окончание)

Памси понимал, что ему необходимо научиться говорить "нет" даже тогда, когда это бывает трудно. "Я смогу сделать то, что мне надо сделать", — решил Памси. Он сложил лапы

рупором и крикнул: "Нет!", да так громко, что эхо разнесло по ущелью это слово три раза: "Нет! Нет! Нет!". Это было больше, чем просто звук его голоса, это был звук его силы, звук победы над своим страхом.

Памси знал, что нужно тренироваться для того, чтобы чего-то добиться. Он сел на краю ущелья и начал тренироваться. Памси вспомнил случай, когда его звали разорять птичьи гнезда, а он боялся сказать "нет", потому что думал, что с ним тогда перестанут дружить. И сейчас он крикнул: "Нет!", вспоминая это. Эхо снова повторило это

162

Я учусь владеть собой

слово три раза: "Нет! Нет! Нет!". "Нет!" — темным мыслям, "Нет!" — страху, "Нет!" — плохим друзьям.

Памси знал, что сказать "нет" ему будет непросто и теперь, но такая тренировка стала хорошим началом. Он понял, что справится.



Плакат «Памси говорит "нет!"» **3. Обсуждение**

Ведущий предлагает детям следующие вопросы для обсуждения::

- Откуда шел страх Памси?
- Как он сделал выбор? Верный ли это выбор?

163

Я учусь владеть собой

- Добьется ли Памси успеха?
- Какие мысли и действия ему помогли?
- Будет ли Памси всегда легко говорить трудное "нет"? Почему?
- Сможете ли вы поступить так же, не бояться, что вас будут дразнить и с вами не захотят играть?

4. Работа с плакатом

Дети рассматривают плакат «Памси говорит "нет!"» и обсуждают, в каких ситуациях важно уметь говорить "нет!".

5. Домашнее задание

Предложите детям придумать и нарисовать в виде запрещающих знаков то, от чего они хотели бы научиться отказываться, чему они хотели бы научиться говорить "нет!".



Комментарии для ведущего:

Теме «Трудное слово "нет!"» также отводится три занятия, и они строятся в той же последовательности, что и занятия по другим темам: введение понятия «трудное слово "нет!"», отработка и закрепление навыка.

На данном занятии идет закрепление умения делать выбор и умения добиваться успеха.

••

Я учусь владеть собой



Занятие 19

Цели:

— закрепить знания о том, как говорить "нет!", когда это необходимо.



Материалы:

- мягкая игрушка — дракончик Памси;
- плакат «Памси говорит "нет!"»;
- аудиокассеты с записью музыки для релаксации.



If*

Ход занятия:

1. Повторение

Дети вместе рассматривают сделанные дома рисунки, на которых нарисовано, чему они хотят сказать "нет!", и обмениваются мнениями.

2. Упражнение-тренинг

Ведущий говорит:

— Представьте, что кто-то пытается заставить вас сделать что-то неприятное, опасное, просто плохое. Что подсказывает вам ваш ум?

"Темные" мысли:

- Если я скажу "нет!", со мной не будут дружить.
- Если я откажусь, то они станут дразнить меня.
- А вдруг я останусь один, если скажу им "нет"? "Чистые" мысли:
- Это мой выбор!
- Я смогу победить свой страх!

165

Я учусь владеть собой

— Это нужно сказать, и я сделаю это!

— Памси смог, и я смогу!

— Я не испугаюсь! **3. Упражнение**

Под музыку ведущий спокойно и медленно говорит:

Я учусь владеть собой

Сядьте удобно, расслабьтесь. Закройте глаза. Дышите ровно и медленно. Вдох — сила и погружение, выдох — уверенность и спокойствие. При каждом вдохе силы нарастают. Это

приносит удовольствие. Эти силы помогают сделать правильный выбор в любой ситуации. Силы помогут сказать "нет!" в любой ситуации. Ваше тело почувствовало силу. Вообразите, как ваш голос произносит: "Нет!". Все силы, которые вам нужны, находятся в вас. Это ваша сила! Она поможет сделать все так, как нужно! Решайте, когда ее использовать. Это ваша сила! Ясные мысли помогут ее использовать. Никто не сможет отнять у вас вашу силу. Ваш ясный ум — только ваш! Ваша сила — только ваша сила!

Теперь пошевелили пальцами, рукой, открыли глаза и сказали вслух: "Я смогу сказать "нет!", когда это нужно!"

4. Домашнее задание

В течение недели обращать внимание на те ситуации, в которых вам придется отказываться от чего-либо, и учиться говорить "нет!".

:

Занятие 20



Цели:

- закрепить полученные знания;
- развивать у детей уверенность в себе.

Материалы:

- мягкая игрушка — дракончик Памси;
- рассказ "Соревнования".

1Ход занятия:

1. Повторение

Дети вспоминают, чему они учились на предыдущих занятиях, об суждают, что они уже умеют делать.

Ведущий задает следующие вопросы:

- Кому помогают наши занятия справляться с проблемами?
- Бываете ли вы не уверены в себе? Когда?
- Когда вы чувствуете себя неуверенно, ждете ли вы поддержк от других?
- А если вас не поддерживают, можете ли вы справиться?
- Как вы помогаете себе сами?

2. Работа с текстом

Соревнования

В первый летний день все динозавры собираются в ущелье на ежегодный праздник, который называется "Спортивная ярмарка". Это праздник отдыха, развлечений и соревнований. Здесь есть все: и музыка, и веселые игры, и соревнования. Все веселятся и отдыхают.

167

Я учусь владеть собой

Драконы соревнуются друг с другом в силе, ловкости и умениях, в некоторых соревнованиях участвуют все драконы, соревнуются команды, а в некоторых соревнованиях драконы принимают участие по одному.

Каждый год появляется какое-нибудь новое соревнование, и о нем никто не знает заранее.

Ведущий объявляет соревнование, забравшись на высокую гору, чтобы все его видели и слышали.

В этом году первое соревнование называлось "Сдвинь тяжелый камень-валун". Этот отвалившийся кусок скалы, большой и тяжелый, даже по форме напоминал динозавра. Победители получали приз — большой сладкий пирог.

Несколько динозавров-силачей встали вокруг камня, а другие стали их поддерживать криками: "Давай! Давай! Вы сможете!" От этих криков драконы почувствовали себя еще более сильными, они сделали глубокий вдох и сдвинули скалу. Им вручили приз — большой ягодный пирог. Среди этих силачей был и Боден.

Потом были драконы бега. Все драконы выстроились на линии старта, и, когда судья дал свисток, началась гонка. Нужно было пробежать под палящими лучами солнца до дальней скалы и дотронуться до нее, а затем вернуться назад. Зрители кричали и поддерживали бегущих. "Давай! Давай! Вы сможете!" Это подбадривало бегунов, они чувствовали себя сильными, хотя бежать было нелегко. Первым прибежал дракон Зеда. Он тоже получил приз.

Затем началось соревнование "Чей огонь лучше". Нужно было выдохнуть как можно больше красивого огня. В этом соревновании участвовали многие драконы. Каждый год побеждал Боден, хотя и Зеда очень старался. Болельщики кричали: "Молодцы! Вы лучше всех!". Боден и в этом году выдохнул самый большой и красивый огонь, он опять победил.

Настало время для соревнования, о котором никто не знал. Ведущий объявил, что оно называется "Перейди по тоненькому мостику через речку". Казалось, это самое простое соревнование, его сложность заключалась лишь в том, что болельщики должны были кричать не в поддержку, а наоборот, например, "Упадешь!", "Не сможешь!". Дело было не в том, что болельщики были недобрыми, просто таким было условием соревнования.

Я учусь владеть собой

Первым пошел Зеда, а за ним Боден. Они были очень опытные спортсмены и хотели это показать. Как только Зеда вступил на мостик, все закричали: "Упадешь!", и Зеда от неожиданности покачнулся и упал в мелкую речку. Казалось, пройти так легко, и ему было непонятно, почему же он упал. Тогда на мостик вступил Боден. Он был просто уверен в победе. Но как только он вступил на мостик, все закричали: "Упадешь! Не получится!" И Боден тоже пошатнулся и упал! Тогда все поняли, как это трудно — идти под крики "Упадешь!". Если не справились такие сильные спортсмены, то кто же сможет?

Тогда отважился маленький Памси. Все соревнования он наблюдал за происходящим и размышлял над тем, как же удастся другим побеждать. Он был меньше других спортсменов, еще не умел выдыхать огонь, у него не было столько сил, чтобы сдвинуть скалу, и его ноги не были такими длинными, как у взрослых драконов, чтобы обогнать их в беге.

765





Я учусь владеть собой

Он встал на мостик и пошел, расставив лапки. Сначала все при-тихли, но, вспомнив про условие, закричали: "Упадешь, малыш! Не получится!".

Памси ступал аккуратно и спокойно, он шел и шел, и добрался до конца мостика. Тогда все закричали: "Ура! Молодец!", побежали к нему, взяли его на руки.

Он получил приз — свой любимый пирог с ягодами. Всем хотелось понять, как же ему удалось победить, все были очень рады, кроме Бо-дена. Он был очень зол и не понимал, как такой маленький Памси смог победить его, Бодена — опытного спортсмена. Памси подошел к Бодену и спокойно, доброжелательно сказал ему:

— Знаешь, ты не сердись, но дело было не в том, как идти, а в том, как и о чем думать!

3. Обсуждение

Вопросы к детям:

— Как Памси удалось выиграть в этом очень трудном соревновании?

— Почему упали другие драконы?

Ведущий должен постараться подвести детей к пониманию того, что произошло: Памси *верил в свои силы*, он не слушал других драконов, а *слушал свои мысли*.

— Что для вас является трудным?

— Кто верит, что справится со своими проблемами?

Далее ведущий просит детей вспомнить слова самоподдержки. ("Я смогу!", "У меня получится!", "Я справлюсь!", "Все будет хорошо!") И делает вместе с детьми вывод: если вы *захотите*, то всегда найдете поддержку в себе.

4. Домашнее задание

Учиться поддерживать себя в трудных ситуациях.

170

Я учусь владеть собой



Комментарии для ведущего:

Начиная с 20-го занятия, рассказы уже не делятся на две части, а каждая история прочитывается (или рассказывается) целиком на одном занятии. В этих историях Памси применяет те навыки, которым он обучался вместе с детьми.

На занятиях-тренингах происходит отработка полученных знаний и навыков. На таких занятиях желательно дать детям возможность поиграть, подвигаться. Дети должны самостоятельно обыгрывать ситуации.

Проблемных задач ребята не решают, однако полезно останавливать рассказ на кульминации, чтобы выяснить мнение детей, узнать, что бы они сделали в данной ситуации, как бы использовали то, чему научились на занятиях.

Я учусь владеть собой

Занятие 21



Цели:

— выработать у детей умение самостоятельно помогать себе.





щего:

Материалы:

- мягкая ифушка — дракончик Памси;
- палка-мостик (можно нарисовать мост на полу мелом);;
- шест для балансирования. ^ .

> ;,-> :•-, sue •- .

Ход занятия:

1. Повторение

Дети вспоминают предыдущее занятие, отвечая на вопросы веду-

- Как Памси удалось победить в соревновании?
- Что кричали другие дракончики?
- Почему упали другие спортсмены?
- Как Памси помогал себе победить?
- Что он использовал? ("Светлые" мысли; веру в свои силы; умение владеть собой.)
- Как вы понимаете слова Памси: "Главное не в том, как нужно было *идти*, а в том, как *и о*

чем думать!"?

2. Упражнение-тренинг

Ведущий кладет палку-мостик (или рисует мост мелом на полу) и предлагает детям по очереди пройти по такому мостику приставным шагом, не дотрагиваясь при этом до пола за линией ограничения. Можно

172

Я учусь владеть собой

предложить держать в руках шест для балансирования. По условию у ребенка есть три попытки, во время которых:

- все болельщики поддерживают идущего словами: "Молодец!";
- все молчат;
- все кричат идущему: "Упадешь!";

V§. Обсуждение

Ш*- Когда было идти легче?

- Что вам мешало и когда?
- Чем вы себе помогали?
- Что вы мысленно себе говорили? ("Я смогу! У меня получится!")

4. Домашнее задание

Потренироваться делать то, что не получается, используя полученные навыки самоподдержки.

i O'.

Я учусь



Занятие 22 Цели:

Я учусь владеть собой

- дать детям представление об индивидуальности, неповторимости каждого из них;



- диагностика самооценки.

Материалы:



- игрушка — дракончик Памси;
- текст рассказа "Разноцветные камешки";
- бланки для диагностики самооценки.

Ход занятия:

1. Игра-разминка

Ведущий предлагает детям изобразить графически (не пользуясь буквами) слово "Радость". После выполнения задания дети рассматривают все рисунки, а ведущий задает вопрос:

- Почему все рисунки разные?
- Следует подвести детей к выводу: все мы очень разные.

2. Работа с текстом

Разноцветные камешки

Однажды воскресным утром Памси спросил свою маму:

- Я особенный, не такой как другие?
- Да, конечно же, ты особенный!
- Но почему? Что во мне особенного?

774

Мама пошла в другую комнату и принесла небольшой мешочек. Она высыпала из него на стол разноцветные камешки. Камешки сверкали и переливались.

— Я отдаю тебе эти камешки и надеюсь, они помогут тебе узнать, что в тебе есть особенного, — сказала мама.

— Я могу взять эти камешки с собой на прогулку? — спросил Памси.

— Конечно, — ответила мама, — теперь они твои.

Памси сложил камешки в мешочек и отправился на прогулку. Он очень радовался, что наконец-то узнает, чем отличается от других, что в нем особенного. Памси дошел до мостика через речку, сел там и стал разглядывать камешки и размышлять, как же они помогут ему узнать, почему он особенный.

Вдруг он услышал чей-то жалобный плач на другой стороне реки. Он повернулся и увидел маленького дракончика, который сидел под деревом и плакал. Памси встал и пошел к нему, чтобы помочь. Дракончику нужно было, чтобы его кто-нибудь выслушал. Пока дракончик рассказывал Памси свою историю, он успокоился и перестал плакать. Памси вынул из мешочка один камешек и подарил дракончику, а сам вернулся на мостик.

Через некоторое время он увидел своих друзей, они бежали к нему, чтобы вместе поиграть. Памси долго играл с друзьями, и им было очень весело вместе. Когда все устали и легли на полянке отдохнуть, Памси достал свои мешочек и на прощание подарил каждому по камешку.

По дороге домой Памси услышал мелодию своей любимой песни и направился туда, откуда доносилось пение. Вскоре он увидел того, кто пел. Это был обыкновенный дракончик с красивым голосом, и Памси решил его отблагодарить за радость, которую он ему доставил. Он достал из своего мешочка голубой, как небо, камешек и подарил певцу.

Наконец, Памси вернулся домой. Мама уже ждала его и сразу спросила:

- Ну как, Памси, узнал, что в тебе особенного?

175

Я учусь владеть собой

— Нет, — ответил Памси и рассказал маме о своей прогулке.

— Как, ты не понял, что в тебе особенного? Ведь ты не смог пройти мимо плачущего дракончика, ты нужен своим друзьям и умеешь ценить дружбу, любишь прекрасное и понимаешь музыку. Это все замечательные особенности, которые я очень в тебе люблю, —

сказала мама.

— Мама, — спросил Памси, — а ты не перестаешь любить меня, когда я не слушаюсь и огорчаю тебя?

— Даже если я сержусь на тебя или наказываю, то все равно продолжаю любить тебя.

Памси попросил маму закрыть глаза и положил в ее руку самый красивый и яркий камешек.

3. Обсуждение

После чтения рассказа ведущий задает детям вопросы:

- Что можно сказать о Памси? Какой он?
- А вас интересовал вопрос, чем вы отличаетесь от других?
- А что вы можете сказать о своих одноклассниках?
- Кто самый добрый?
- Кто самый веселый?
- Кто самый смелый?
- Кто самый умный?

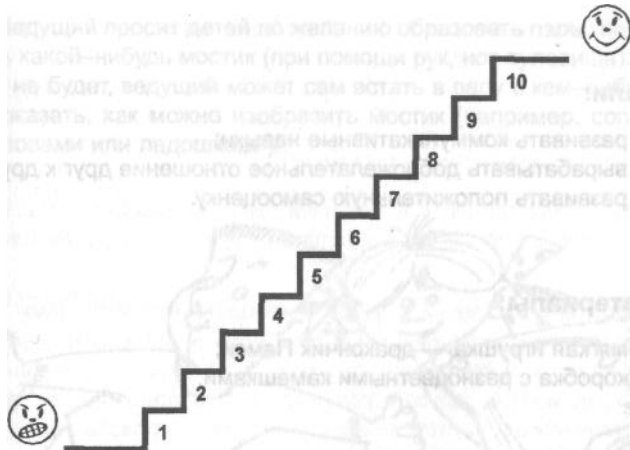
4. Диагностика самооценки "Самый-самый"

Ведущий предлагает детям бланки, на которых нарисованы лесенки (по десять ступенек в каждой):

- самый добрый — самый злой;
- самый веселый — самый грустный;
- самый смелый — самый трусливый;
- самый умный — самый глупый.

176

Я учусь владеть собой самый злой



самый добрый

Образец бланка для диагностики самооценки

Ведущий говорит детям, что на самой верхней ступеньке лестницы располагаются те дети, у которых качество (например, доброта) выражено в максимальной степени, а на нижней — те, у кого в максимальной степени присутствует противоположное качество (злость). Затем он просит детей оценить себя по этим качествам и поставить букву "Я" на то место, которое соответствует их самооценке.

5. Домашнее задание

Предложите детям попросить родителей, чтобы они оценили их таким же способом.

- в. Крюкова, Н. П. Слободяник

Я учусь владеть собой

Занятие 23



Цели:

- развивать коммуникативные навыки;
- вырабатывать доброжелательное отношение друг к другу;
- развивать положительную самооценку.



Материалы:

- мягкая игрушка — дракончик Памси;
- коробка с разноцветными камешками.

Ход занятия: 1. Повторение

Ведущий просит желающих рассказать о том, как их оценили родители. Затем он задает детям следующие вопросы:

- Как вы считаете, остаетесь ли вы для своих родителей самыми любимыми, лучшими и единственными даже после ваших шалостей?
- А для учителей?
- А для друзей?
- Что, кроме нашей внешности, делает нас непохожими на других? (Наши мысли, наши чувства, наши мечты, надежды и т.д.)

2. Упражнение "Подари камешек"

Ведущий предлагает детям взять из коробки по одному или по два разноцветных камешка и подарить их тому, кому они захотят, но обязательно со словами: "Я дарю тебе камешки, потому что ты самый..."

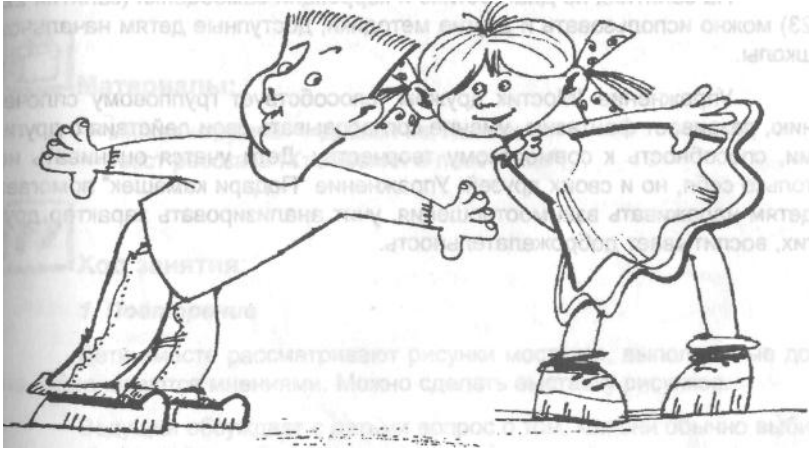
Тем детям, которым ничего не досталось, камешки дарит ведущий, обязательно отмечая при этом лучшие качества каждого ребенка, которому он делает подарок.

775

Я учусь владеть собой

3. Упражнение "Мостик дружбы"

Ведущий просит детей по желанию образовать пары, придумать и показать какой-нибудь мостик (при помощи рук, ног, туловища). Если желающих не будет, ведущий может сам встать в пару с кем-нибудь из детей и показать, как можно изобразить мостик (например, соприкоснувшись головами или ладошками).



Затем он спрашивает, кто из детей хотел бы "построить" мостик втроем, вчетвером и т.д. до тех пор, пока будут находиться желающие. Заканчивается упражнение тем, что все берутся за руки, делают круг и поднимают руки вверх, изображая "Мост дружбы".

4. Игра "Если нравится тебе, то делай так!"

Дети стоят в кругу, кто-нибудь из них показывает любое движение, произнося при этом первые слова песенки "Если нравится тебе, то делай так...", остальные дети повторяют движение, продолжая песенку: "Если нравится тебе, то и другим ты покажи, если нравится тебе, то делай так...". Затем свое движение показывает следующий ребенок, и так до тех пор, пока не завершится круг.

/79

Я учусь владеть собой

5. Домашнее задание

Придумать и нарисовать необыкновенные мостики (дружбы, счастья, радости, мечты и т.д.)



Комментарии для ведущего:

На занятиях по диагностике и коррекции самооценки (занятия 22, 23) можно использовать и другие методики, доступные детям начальной школы.

Упражнение "Мостик дружбы" способствует групповому сплочению, развивает фантазию, умение согласовывать свои действия с другими, способность к совместному творчеству. Дети учатся оценивать не только себя, но и своих друзей. Упражнение "Подари камешек" помогает детям налаживать взаимоотношения, учит анализировать характер других, воспитывает доброжелательность.

Я учусь владеть

Занятие 24



Цели:

— дать детям представление о саморегуляции в критических ситуациях; — ввести понятие "тайм-аут".

Материалы:

— мягкая игрушка — дракончик Памси;

— текст рассказа "Кто хозяин в песочнице";



Ход занятия:

1. Повторение

Дети вместе рассматривают рисунки мостиков, выполненные дома, обмениваются мнениями. Можно сделать выставку рисунков.

Ведущий обсуждает с детьми вопрос о том, как они обычно выбирают себе друзей.

Затем ведущий задает детям следующие вопросы:

— А ссоритесь ли вы со своими друзьями?

— В чем причины ваших ссор?

2. Работа с текстом

Кто хозяин в песочнице?

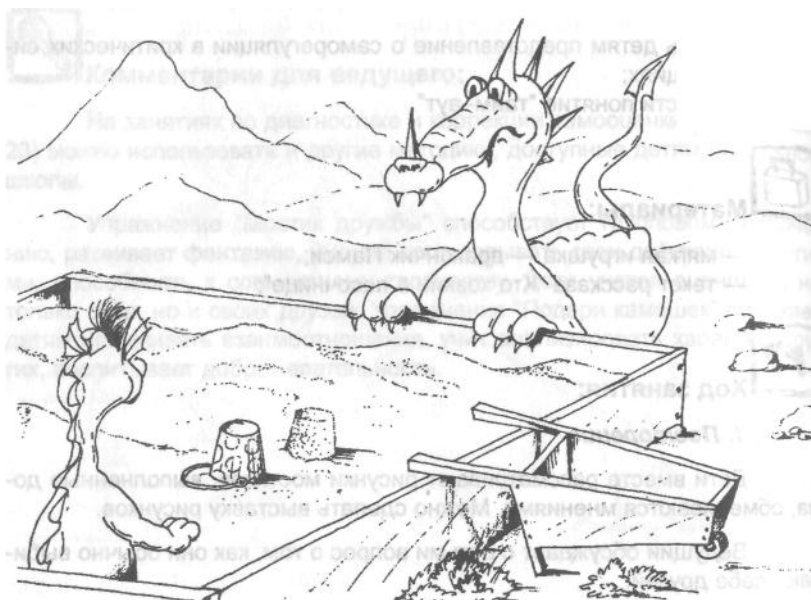
Недалеко от пещеры, где живет Памси, есть песочница. Памси очень любит там играть, и когда друзья ищут его, они всегда сначала идут в песочницу. В этой песочнице есть любимая игрушка Памси — тележка. Когда Памси играет с ней, он представляет себя водителем большого грузовика, который перевозит песок. Он так увлеченно играет, что не замечает ничего вокруг.

757

Я учусь владеть собой

Однажды Памси, как обычно, играл с тележкой и вдруг услышал как кто-то сказал грубо:

- Отдай мою тележку!



Памси оглянулся и увидел злого задиру Бодена.

— Яне отдам тележку, я первый взял ее поиграть! — ответил Памси.

Воден схватился за край тележки и попытался отнять ее, но Памси крепко держал тележку и не хотел уступать. Каждый тянул тележку на себя, пока, наконец, между ними не завязался настоящий бой. Они боролись, катаясь в песке, поднимая клубы пыли. А тележка одиноко стояла на краю песочницы.

Наконец они устали, и Памси предложил:

— Давай сделаем перерыв — возьмем тайм-аут!

Я учусь владеть собой

— Вот ты и бери перерыв! — ответил Воден.

— Нет, ты бери перерыв! — заспорил Памси. И они снова начали бороться.

— Давай, разделим тайм-аут пополам, — я возьму одну половину, а ты другую! — предложил Памси, и Воден согласился. Они сели в разных углах песочницы спиной друг к другу и задумались.

"Мне нужно было сразу отдать тележку Бодену, — подумал Памси, — ведь мы могли ее сломать". А Воден подумал: "Я не должен был отнимать тележку, можно было подождать, когда Памси наиграется".

Когда тайм-аут закончился, Воден сказал:

— Я никогда раньше первым не останавливался и не делал перерыв.

— Я тоже, — ответил Памси, — во время перерыва я успокоился и понял, что мог бы уступить и отдать тебе тележку сразу!

— А я, — сказал Воден, — во время перерыва понял, что нам не надо было драться из-за тележки, мы могли бы играть в нее по очереди или даже вместе.

— Это было бы очень здорово! — воскликнул Памси, — мы могли бы подружиться.

— Отлично! — сказал Воден, — ты будешь моим первым другом!

3. Обсуждение

После чтения рассказа проводится обсуждение:

— Что бы случилось, если бы они вовремя не остановились? (Потеряли друга, потеряли время, испортили настроение, сломали игрушку.)

— Трудно ли вам останавливаться в момент ссоры, драки?

— Нужно ли этому учиться?

— Зачем нужен тайм-аут в подобных случаях?

Делается вывод о том, что тайм-аут нужен, чтобы успокоиться, подумать и принять правильное решение.

752

753

Я учусь владеть собой

4. Игра "Если нравится тебе, то делай так"

См. занятие 23.

5. Домашнее задание

— В сложных ситуациях вспоминать про тайм-аут, особенно тогда когда дети на кого-то сердятся, хотят отомстить кому-то, ударить кого-то

Я учусь владеть собой

и т.д.

Занятие 25

Цели:

— тренировка умения останавливаться, регулировать свое агрессивное поведение, т.е. брать тайм-аут;

— развитие коммуникативных навыков



Материалы:

— мягкая игрушка — дракончик Памси;

— мягкие игрушки;

— сценарии игровых ситуаций.

да ' ЗИ ,<*ТвМЧД

№i, Vi ,,t

Ч v>£f,

Ход занятия:

1. Повторение

Ведущий просит детей рассказать, были ли у них за эту неделю ситуации, когда им удавалось справиться с ситуацией при помощи тайм-аута?

2. Разыгрывание ситуаций

Ведущий предлагает детям, используя мягкие игрушки, разыграть ситуацию, придумав для нее окончание.

Ситуация 1

Мишка сделал крышу из капустного листа, а зайка не знал, что это крыша мишки, и съел ее. Проснулся мишка, а зайка крышу доедает ... (далее дети придумывают и доигрывают сами).

Ситуация 2

Подарил ежик лисичке букет цветов на день рождения. Лисичка понюхала их, а там сидела пчела, и она ужалила лисичку в нос ... (далее дети придумывают и доигрывают сами).

Я учусь владеть собой

Ситуация 3

Слоненок решил помочь белочке полить огород, но не заметил, что под листьями спит ежик, и облил его водой, а ежик ... (далее дети придумывают и доигрывают сами).

Ведущий может предложить ситуации из реальной жизни детей. Важно дать возможность детям обыграть ситуации и понять, для чего нужно брать тайм-аут, как важно останавливаться, чтобы успокоиться, подумать, не обидеть друзей.

3. Обсуждение

После проигрывания ситуаций ведущий задает детям вопросы:

— Что мы учились делать? -Трудно ли это?

— Нужно ли этому учиться?

4. Домашнее задание

Потренироваться вовремя останавливаться в сложных ситуациях, брать тайм-аут.



Комментарии для ведущего:

Занятия 24, 25 направлены на развитие умения регулировать свое состояние в критических ситуациях. На занятии 24 учащиеся получают представление о том, как важно останавливаться в критических ситуациях, чтобы действовать осознанно, иными словами, о том, что необходимо регулировать свои эмоции. На занятии 25, разыгрывая ситуации, дети упражняются в умении регулировать свое состояние, учатся анализировать ситуации, развивают способность проявлять свои эмоции в поведении (в мимике, пантомимике, жестах, интонациях).

Я учусь владеть собой

Занятие 26



Цели:

— предупреждение и коррекция страхов.

Материалы:

- мягкая игрушка — дракончик Памси;
- рассказ "Ночные страхи";
- бумага и цветные карандаши.



Ход занятия:

1. Рисуем свой страх

Ведущий задает детям вопросы:

- Что такое страх?
- Нужен ли страх?
- Чего боитесь вы?

Ведущий предлагает детям нарисовать свой страх. Затем все рисунки вывешиваются на доску, и все дети рассматривают их.

2. Работа с текстом

Ночные страхи

Вот уже несколько ночей подряд Памси не спал. Как только выключали свет, и становилось темно и тихо, в углу комнаты что-то начинало шевелиться и блестеть. Это очень пугало Памси, он залезал под одеяло с головой, закрывал глаза и уши, но страх все равно не давал ему уснуть. Но однажды Памси не выдержал, он встал на кровати и громко сказал:

— Эй, кто там? Ты кто такой? Отвечай сейчас же!

187

Я учусь владеть собой

В углу все сразу стихло. Памси спросил еще раз:

— Есть там кто-нибудь?

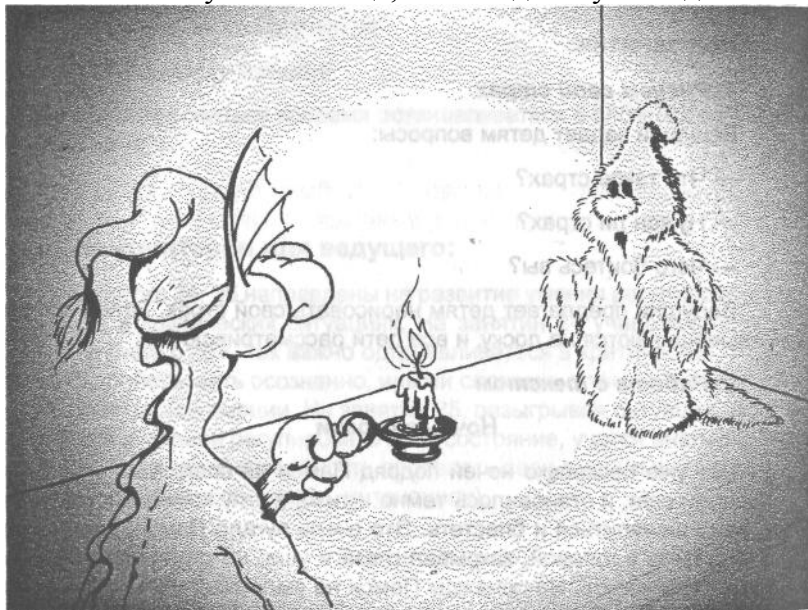
Эти слова помогли ему немного успокоиться, и он уже не так боялся. Через некоторое время в углу снова что-то зашевелилось, и раздался очень тихий, робкий голос:

— Ты не мог бы мне помочь?

— Помочь?! — переспросил Памси, — разве привидению нужна помощь?!

Он считал, что привидения могут только пугать.

— Если тебе нужна помощь, то выходи из угла и давай поговорим — сказал Памси.



188

Я учусь владеть собой

— Хорошо, только ты, пожалуйста, не бойся меня, — раздался шепот из угла, и оттуда вышло маленькое пушистое Привидение с добрыми светящимися глазами.

Оно рассказало Памси, что давно хотело познакомиться с кем-нибудь, но почему-то все пугались и убегали от него.

— Меня можно увидеть только в темноте, — сказала Привидение, — но темнота многих пугает, а я так хочу, чтобы кто-нибудь научил меня танцевать.

— Если ты хочешь, — сказал Памси, — то я с удовольствием научу тебя танцевать.

Он взял Приведение за руки, и они начали весело кружиться и подпрыгивать.

3. Обсуждение

— Чего боялся Памси?

— Чего боялось Приведение?

— Как им удалось справиться со страхом?

— Можно ли сказать, что страх — это боязнь неизвестности?

— Как справиться с неизвестностью?

— Вам удавалось справляться со страхом?

4. Игра "Найди способ выйти из круга"

Все дети встают в круг, взявшись за руки. Один ребенок стоит внутри круга и должен постараться любым способом выйти из него.

5. Работа с рисунками

Ведущий предлагает детям нарисовать рядом со своим страхом себя (как можно крупнее), а затем зачеркнуть свой страх и оставить только себя. Если кому-то жаль зачеркивать свой рисунок, можно предложить назвать рисунок по-другому, например, "Чего я уже не боюсь".

189

Я учусь владеть собой



Комментарии для ведущего:

Это занятие направлено на предупреждение и коррекцию детских страхов. Его можно построить на содержании тех страхов, которые характерны для конкретной группы детей (по обращениям родителей).

Важно научить детей понимать, что часто мы боимся чего-то неизвестного. Чтобы победить такой страх, нужно сначала понять, чего конкретно мы боимся. Например, если ребенок боится темноты, то нужно помочь ему понять, что если включить свет, то в комнате никого не будет, а значит, мы боялись того, чего нет.

..

Я учусь владеть собой



Занятие 27

Цели:

— обобщить и закрепить полученные знания и навыки;

— вручение сертификатов "Я умею владеть собой".

Материалы:

— игрушка — дракончик Памси;

— плакаты по всем темам;

— сертификаты "Я умею владеть собой";

— аудиокассета с записью "Танца утят" или другой танцевальной музыки.

Ход занятия:

1. Эмоциональный настрой

"Подарим Памси улыбку"

Ведущий от лица Памси сообщает о том, что очень полюбил всех ребят, благодарит их за дружбу, помощь и хорошие советы. Ребятам предлагается сказать несколько добрых слов Памси и друг другу о занятиях.

2. Повторение

Вспомнить все темы и попросить рассказать о том, что у ребят изменилось к лучшему после этих занятий, что стало хорошо получаться, чему еще нужно учиться.

3. Награждение

Памси вместе с ведущим награждают ребят дипломами-сертификатами "Я умею владеть собой", давая каждому напутствия, высказывая



пожелания.

ЮЮ

Я учусь владеть собой



4. Завершение

Под музыку "Танец утят" дети играют в любимую игру Памси — "Поймай свой хвост".



Комментарии для ведущего:

На последнем занятии необходимо создать очень теплую и праздничную обстановку. Повторение материала должно происходить в игре. Дети обращаются к игровому персонажу с пожеланиями и рассказывают о том, какие занятия им особенно запомнились, какие очень помогли, какие приемы саморегуляции они чаще всего используют.

Дипломы-сертификаты нужно изготовить заранее, на них можно написать общие или индивидуальные пожелания детям, перечислить основные приемы саморегуляции.

792

> собой

.

Литература

Anderson Jill. In pursuit of excellence. Storybook. Oregon, 1987.

Бендас Т.В., Нагаев В.В. Психология чувств и их воспитание. — М., 1982.

Захаров А.И. Как преодолеть отклонения в поведении ребенка. — М., 1989.

Захаров А.И. Как преодолеть страх у детей. — М., 1989.

Изард К.Е. Эмоции человека. — М., 1980.

Казанский О.А. Игры в.самих себя. — М., 1994.

Чистякова Г.И. Психогимнастика. — М., 1990.

.

13 С. В. Крюкова, Н. П. Слободяник

Сведения об авторах

Крюкова Светлана Владимировна

Педагог-психолог Государственного образовательного учреждения №1641 г. Москвы. В 1996 году окончила Международный образовательный и психологический колледж г. Москвы (сейчас — Московский психолого-педагогический институт) по специальности "Практическая психология", а в 1997-98 году обучалась в Тренинг-центре при ЦСПА "Генезис" по теме: "Содержание и методы работы по социально-психологической адаптации в образовательном учреждении. Технологии проведения психологических тренингов с детьми и подростками".

С 1992 по 1996 год работала воспитателем дошкольного учреждения в разновозрастных Монтессори-группах, с 1996 года — практический психолог.

Проводит групповые тренинговые занятия с детьми и подростками по темам: "Я управляю стрессом", "Занятия по арттерапии", а также с педагогами по темам "Навыки конструктивного взаимодействия с подростками", "Я управляю гневом". Дважды, в 1997 и 1998 гг., становилась призером Всероссийского конкурса авторских разработок по социально-психологической адаптации детей и подростков, проводимого ЦСПА "Генезис" совместно с Министерством образования РФ.

Автор цикла программ по развитию познавательной сферы у дошкольников.

О себе говорит, что в душе она романтик и оптимист, любит отдых на природе, любит петь под гитару у костра, имеет большую семью — 150 мальчиков и девочек в возрасте от 2 до 10 лет.

194

Слободяник Надежда Павловна

Педагог-психолог московской школы №1129. В 1983 году окончила Ленинградский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена (сейчас — Государственный педагогический университет г. Санкт-Петербурга) по специальности "Педагогика и дошкольная психология", а в 1991 году — факультет подготовки детских практических психологов при Московском государственном педагогическом университете имени В.И. Ленина. Работала воспитателем дошкольного учреждения, преподавателем психологии в педагогическом училище, методистом. В настоящее время занимается практической психологической работой с детьми и подростками.

Н.П. Слободяник разработала четыре авторские программы для учащихся начальной и средней школы: "Я учусь владеть собой" (для 1 класса); "Развитие познавательных интересов через игру" (для 2 класса); "Тренинги общения" (для 3 класса) и "Самопознание, самоанализ, самоопределение" (для 5-8 классов).

В 1998 году стала победителем окружного конкурса "Учитель года" и лауреатом Московского конкурса "Учитель года — 98" в номинации "Новое в столичном образовании", а также призером Всероссийского конкурса авторских разработок по социально-психологической адаптации детей и подростков, проводимого ЦСПА "Генезис" совместно с Министерством образования РФ.

Имеет двоих детей, любит музыку и путешествия, занимается разведением цветов и дизайном интерьера.

Содержание

От издательства.....5

Часть 1. Работа с дошкольниками7

Введение9

Тренинговая программа

"Давайте жить дружно!".....15

Занятие 118

Занятие 2.....20

Занятие 3.....22

Занятие 4.....25

Занятие 5.....28

Занятие 6.....31

Занятие 734

Литература.....38

Тренинговая программа

"Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь"

.39

Занятие 1. Робость42

Занятие 2. Радость-145

Занятие 3. Радость-248

Занятие 4. Радость-3

Занятие 5. Радость-4

Занятие 6. Страх-1

Занятие 7. Страх-2

Занятие 8. Страх-3

Занятие 9. Страх-4

Занятие 10. Удивление

Занятие 11. Самодовольство

Занятие 12. Закрепление знаний о чувствах

Занятие 13. Злость

Занятие 14. Стыд, вина

Занятие 15. Отвращение, брезгливость . . . Творческая мастерская	
Занятие 1. Взлохмаченные человечки.....	
Занятие 2. "Русские горки".....	
Литература.....	
Послесловие автора	

Часть 2. Работа с младшими школьниками

Введение

Коррекционно-развивающая программа "Я учусь владеть собой"

Занятие 1 Занятие 2 Занятие 3

.51 .54 .58 .61 .63 .65 ..68 ..71 ..74 ..76 ..78 ..81 ..84 ..84 ..87 ...89 .90

.95 .97

.101 .102 .107 .111

/97

196

Занятие 4 114

Занятие 5 117

Занятие 6 122

Занятие 7 125

Занятие 8 129

Занятие 9 133

Занятие 10 138

Занятие 11 141

Занятие 12 145

Занятие 13 147

Занятие 14..... 150

Занятие 15 153

Занятие 16 157

Занятие 17 159

Занятие 18..... 162

Занятие 19 v..... 165

Занятие 20 167

Занятие 21 172

Занятие 22..... 174

Занятие 23 178

Занятие 24 181

Занятие 25 185

Занятие 26..... 187

Занятие 27 191

Литература..... 193

Сведения об авторах..... 194

Центр социально-психологической адаптации "Генезис"



Основные направления деятельности:

Научно-исследовательская и методическая работа: разработка, издание и распространение психолого—педагогических технологий групповой работы с педагогами, школьной администрацией, психологами, детьми и родителями.

Практическая работа в школах: проведение психологических групповых занятий с детьми и подростками, с педагогическими коллективами школ, с родителями, оргконсультирование педагогических команд.

Консультативная работа: бесплатные консультации для подростков, в том числе по вопросам профессионального и личностного самоопределения, консультации родителей по вопросам детско—родительских отношений и по улучшению взаимоотношений семьи и школы, групповое консультирование подростков по вопросам выработки жизненно—важных социальных навыков.

Повышение квалификации психологов системы образования: обучение приемам и техникам групповой работы с детьми и подростками, а также технологиям построения тренинговых программ по конкретным проблемам.

Профессиональное обучение: обучение (совместно с факультетом психологии МГУ им. М.В.Ломоносова) педагогов и психологов по специальности "Практическая психология личности" с выдачей диплома МГУ о дополнительном образовании (профессиональной переподготовке).

Издательская деятельность: выпуск методической литературы для школьных психологов и педагогов, в сферу интересов которых вхо-