**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ «ЦЕНТР ПОМОЩИ ДЕТЯМ, ОСТАВШИМСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ» Г.ПЕРМИ**

УТВЕРЖДАЮ

Директор В.И. Смирнов

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.

**КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ НА ВВЕДЕНИЕ РЕБЁНКА В НОВЫЙ КОЛЛЕКТИВ И СПЛОЧЕНИЕ**

**КОЛЛЕКТИВА ГРУПП «ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ШАГАТЬ»**

**Педагог-психолог: Акулова Дияна Александровна**

**Пермь, 2017**

**Пояснительная записка**

Для психического развития и дальнейшей социализации воспитанника учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей с ограниченными возможностями в здоровье, огромное значение имеет его общение с окружением. Большую часть времени ребёнок проводит в школе, в группе, а значит, становление его личности будет непосредственно происходить в межличностных отношениях со сверстниками школы, учреждения и педагогами. От того, как складываются эти отношения, во многом зависит его эмоциональное благополучие, формирование позитивной самооценки, становление и закрепление личностного стиля поведения и то, как воспитанник будет относиться к окружающему миру. К одним они испытывают большую симпатию, к другим – меньшую, к третьим – безразличны, а четвертые вообще вызывают отрицательное отношение. Но как бы то ни было, с каждым воспитанником происходит взаимодействие, общение. И именно умение общаться дает подростку возможность выстраивать желаемые взаимоотношения и избегать конфликтных ситуаций.

Под умением общаться понимается не только наличие языковых навыков как средства общения, но и сформированность умения продуктивного взаимодействия, наличия развитых коммуникативных умений и навыков. В процессе общения воспитанник получает ответы на вопросы, узнает новую информацию, принимает социальный опыт, учится подчиняться правилам, изучает и усваивает социальные нормы, реализует свои планы и желания.

Программа состоит из двух блоков, цель которых постепенно подготовить воспитанника к построению конструктивных [взаимоотношений](http://pandia.ru/text/category/vzaimootnoshenie/), которые и приведут к лучшей адаптации в новых условиях и дальнейшему сплочению коллектива групп, в этом заключается актуальность программы. Программа ориентирована на воспитанников в возрасте 9-17 лет. Оптимальное число детей в группе — до 8 человек. Время проведения каждого занятия — 45 минут. Занятия проводятся во вторую половину дня, в течение учебного года 1 раз в неделю по следующей схеме:

1. Вводная часть (Разминка).

2. Основная часть (Рабочая).

3. Заключительная часть (Рефлексия).

**Методы, используемые в программе:**основное содержание занятий составляют упражнения и игры, психогимнастика, элементы сказко-, драма-, арт- терапии, методы групповой дискуссии.

Блоки программы, возможно, проводить по отдельности, а так же в комплексе.

**Принципы, реализуемые в программе:**

**- принцип активности участников**: члены группы постоянно вовлекаются в игры, упражне­ния, а также целенаправленно наблюдают и анализируют действия других участников;

**-**    **принцип партнерского общения:** взаимодействие в группе строится с учетом интересов всех участников, признания цен­ности личности каждого из них, равенства их позиций, а также соучастия, сопереживания, принятия друг друга (не позволяет­ся наносить удары «ниже пояса», загонять человека «в угол» и т.п.);

- **принцип конфиденциальности:**«психологическая закрытость» группы уменьшает риск психических травм участников.

Первый блок программы рассчитан для детей вновь прибывших в учреждение. Состоит из 7 занятий. Период адаптации к новым условиям для детей является достаточно сложным, так как многие воспитанники за свою «короткую» жизнь поменяли достаточно много учреждений для детей сирот. На данном этапе возникает ряд проблем: новое учреждение, школа, группа, конфликты со сверстниками, педагогами, низкая мотивация, нет желания ходить в школу, агрессивное поведение, физиологические расстройства. Особенно важно в этот период вовремя оказать психолого-педагогическую поддержку воспитаннику. В первом блоке воспитанники познают себя, при этом взаимодействуют и познают друг друга, что на наш взгляд позволяет найти каждому воспитаннику друга по интересам, увлечениям и сходным мнениям на то или другое явление. Через методы арт-терапии, средства психодраммы и ролевой игры позволяет эффективней решить ряд возникших сложностей и трудностей адаптации воспитанников в новых условиях жизнедеятельности.

**Цель:** развитие навыков конструктивного общения и групповой сплоченности в период адаптации в учреждении.

**Задачи:**

1. Накопить положительный эмоциональный опыт;

2. Создать условия для гармонизации эмоциональной сферы детей ;

3. Развивать групповую сплочённость;

4. Формировать умения выражать свои мысли;

5. Раскрывать ресурсы личности;

6.Развивать саморегуляцию.

Второй блок рассчитан для основной категории воспитанников учреждения. Состоит из 12 тренинговых занятий. Наиболее актуально проводить после летних каникул, в период адаптации и формировании групп.

**Цель:** Развитие навыков сотрудничества и групповой сплочённости. Создание условий для формирования детского коллектива группы через активные формы работы.

**Задачи:**  
1. Формировать благоприятный психологический климата в группе.

2. Развивать умения понять состояние партнера по общению.

3. Предоставить возможность почувствовать и обсудить положительные стороны партнерских отношений в группе, основанных на доверии.

4. Создать условия для развития адекватной самооценки.

5. Развивать умения работать в команде.

6. Развивать навыки сотрудничества и группового взаимодействия.

7.Развивать навыки саморегуляции .

8.Создать условия для профилактики переутомления и эмоционального напряжения.

9. Профилактика конфликтного поведения в школьной среде. Развитие взаимоуважения.

**Планируемые результаты освоения программы:**

- овладение воспитанниками умениями и навыками эффективного взаимодействия;  
- улучшение социально-психологического климата группы и учреждения;  
- повышение социального статуса отдельных воспитанников;  
- снижение показателей агрессивности, тревожности и депрессии;  
- снижение числа детей отверженных и изолированных.

**Методическое обеспечение:**

**Основные методы:** элементы сказко-, драма-, арт- терапии, методы групповой дискуссии, ролевые игры.

Диагностическая процедура проводится в два этапа. До реализации программы и после проведения психологических занятий. Форма проведения индивидуальная.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название методики** | | **Направленность** |
| **Перечень диагностических материалов** | | | |
| 1. | Тест Басса- Дарки | Исследование агрессии | |
| 2. | Опросник депрессии у детей М.Ковак | Определение динамики депрессивных расстройств | |
| 3. | Социометрия | Методика выявления социометрического статуса личности и структуры межличностных связей в группе | |
| 4. | Методика Н.Г. Лусканова | Исследование учебной мотивации | |
| 5. | Изучение социально-ситуативной тревожности | Изучение уровня видов тревожности | |
| 6. | Методика «Дерево» Л.П. Пономаренко | Оценка успешности адаптации. Положение ребёнка в коллективе | |
| 7. | Дембо-Рубенштей в модификации А.М. Прихожан | Исследование самооценки | |
| 8. | Шкала одиночества (Д.Рассел, Л.Пепло, М. Фергюсон) | Исследование уровня объективного ощущения человеком своего одиночества | |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Название занятия** | **Цель, задачи** | | **Количество часов** |
| **I блок** | | | | |
| 1. | Занятие 1. | Принятие правил и норм работы группы; исследование психоэмоционального состояния; сплочение группы; накопление положительного эмоционального опыта; снятие психоэмоционального напряжения и тревожности. | | 1 |
| 2. | Занятие 2. | Создание в группе теплой, доверительной атмосферы и снятие эмоционального напряжения. | | 1 |
| 3. | Занятие 3. | Профилактика эмоционального напряжения. Развитие чувств, приятия и толерантности. Формирование благоприятного эмоционального фона. | | 1 |
| 4. | Занятие 4. | Создание условий для получения детьми положительного ресурсного компонента, заложенного в сказках, предлагаемых детям для ролевого разыгрывания; расширение детьми своего ролевого репертуара; развитие фантазии и воображения. | | 1 |
| 5. | Занятие 5. | Демонстрация индивидуальных особенностей человека.  Изменить отношение к непохожим людям; разработать модель конструктивного взаимодействия с «непохожими» людьми. | | 1 |
| 6. | Занятие 6-7. | Развитие интереса к себе, формирование первичных навыков самоанализа. Развитие умения выделять сильные и слабые стороны своего характера. Развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания. | | 2 |
| **II блок** | | | | |
| 1. | Занятие 1. «Знакомство». | | Сближение участников группы. Создание атмосферы принятия и понимания, развитие эмпатии. Знакомство, получение первичной информации друг о друге, формирование коммуникативных навыков. | 1 |
| 2. | **Занятие 2. «Усиление сплоченности».** | | Развитие навыков сотрудничества. Создание положительного настроя в группе. Развитие адекватной самооценки и навыков сотрудничества. | 1 |
| 3. | Занятие 3. «Наша группа самая…». | | Сплочение детского коллектива и повышение самооценки детей. Развитие коммуникативных навыков. | 1 |
| 4. | Занятие 4. «Развиваем навыки общения». | | Развитие навыков сотрудничества и общения. Сплочение детского коллектива. | 1 |
| 5. | Занятие 5.«Групповая сплочённость». | | Развитие навыков общения и сотрудничества. Развитие групповой сплочённости. Обучение навыкам снятия напряжения. | 1 |
| 6. | Занятие 6. «Мне в тебе нравится ...». | | Развитие навыков сотрудничества. | 1 |
| 7. | Занятие 7. «Развиваем навыки общения». | | Сплочение детского коллектива и повышение самооценки детей. Развитие коммуникативных навыков. | 1 |
| 8. | Занятие 8. «Умение сотрудничать». | | Развитие навыков сотрудничества, взаимодействияи общения. Формирование детского коллектива. | 1 |
| 9. | Занятие 9. «Доверие и активность». | | Формирование социального доверия. Развитие социальной активности детей. Развитие коммуникативных навыков.  Формирование у детей адекватной самооценки.  Обучение умению самостоятельно решать проблемы. | 1 |
| 10. | Занятие 10. «Лебедь, рак и щука». | | Сплочение детского коллектива и повышение самооценки детей. | 1 |
| 11. | Занятие 11. «Ключ от жизни». | | Развитие навыков общения и сотрудничества, групповой сплочённости | 1 |
| 12. | Занятие 12. «Умение работать вместе». | | Формирование коммуникативных навыков; развитие умения работать вместе над поставленной проблемой; формирование оценочных способностей воспитанников. Развитие групповой сплочённости. | 1 |

**Содержание занятий**

**I блок:**

**Занятие 1.**

**Задачи:** принятие правил и норм работы группы; исследование психоэмоционального состояния; сплочение группы; накопление положительного эмоционального опыта; снятие психоэмоционального напряжения и тревожности.

**Содержание:**

Добрый день, ребята! Я рада приветствовать вас на занятии. Сегодня к нам в гости придёт сказка, и мы с вами совершим путешествие в сказочную страну. Чтобы познакомиться друг с другом поближе, я предлагаю поиграть в такую игру.

**Разогрев 1.** «Снежный ком». Дети называют своё имя и любимого сказочного героя. А затем приветствуете нашу группу какой-то фразой, жестом от лица этого героя.

**Цель:** знакомство участников, снятие эмоционального напряжения, вхождение в группу.

**Разогрев № 2.** «Броуновское движение». Дети совершают хаотичные движения и объединяются по сигналу ведущего в пары, тройки и четверки.

**Цель:** снятие психологического дискомфорта, повышение доверия через телесный контакт, снятие мышечного напряжения, повышение поисковой активности и интереса к внешнему миру, телесный контакт и поддержка, что особенно важно для детей детского дома.

**Проводится шеринг.**

**Разогрев № 3** «Повтори движение». Каждый участник по кругу загадывает сказочного героя и показывает его с помощью движений, которые все остальные должны повторить и угадать сказочного героя.

Материалы: бланки методики «Карта чувств», восемь цветных карандашей.

**Игра «Волшебный круг».**

Игра на групповое взаимодействие. Участники встают в круг, взявшись за руки. Ведущий держит обруч, детям необходимо пройти через него, не разнимая рук. Если кто-то разнимет руки, ему будет задана сказочная задача.

**Примеры сказочных задач**

1.В одной сказочной стране есть река. Но течет в ней не вода, а огонь. Как переправиться через эту реку?

2. Один раз задумался Иван Царевич: правду ли говорят, что Баба-яга такая злая и коварная? А как вы думаете? Почему Баба-яга иногда бывает злой и коварной?

**Правила и нормы Сказочной страны**

**Совместно с ведущим дети придумывают и обсуждаю правила и нормы** «Сказочной страны», н.р. быть искренними и открытыми, активными. Если правила нарушаются, детям предлагается решить сказочные задачи с целью закрепления данного правила в группе.

После принятия правил детьми ведущий раскладывает по восемь карандашей, бланки методики рассказывает детям сказку.

**Сказка**

Далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое Чувство живет в домике определенного цвета. Кто-то живет в красном домике, кто-то в синем, кто-то в черном, кто-то в зеленом... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами. Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев.

Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось. И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда — всю краску унес ветер. У вас есть цветные карандаши. Пожалуйста, помогите жителям и раскрасьте домики.

**Игра «Раскрась домик».**

**Ведущий.**Спасибо вам, ребята, от лица всех жителей. Вы восстановили страну. Настоящие волшебники! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помогите каждому жителю найти свой домик. Закрасьте или подчеркните название чувства цветом, соответствующим цвету его домика.

(Дети выполняют задание.)

Спасибо! Вы не только восстановили страну, но и помогли жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как же мы будем путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотрите — вот карта страны чувств (ведущий показывает силуэт человека). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена.

Только ты, как человек, восстановивший страну, можешь раскрасить карту. Для этого возьми, пожалуйста, свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту.

Если, рассматривая карту страны, ребенок скажет, что это — человек, можно объяснить ему, что на карте очертание разных стран может быть похоже на что угодно. Например, очертание Италии похоже на сапог (при этом хорошо иметь под рукой атлас и подкрепить свои слова рассматриванием карт).

**Обсуждение занятия- шеринг.**

На данном этапе ведущий подводит итоги и проводит обсуждение занятия. Дети делятся впечатлениями, что им было интересно, что понравилось. Какие эмоции и чувства испытывают.

**Занятие 2.**

**Цель:** создание в группе теплой, доверительной атмосферы и снятие эмоционального напряжения.

**Содержание:**

Ребята, я рада видеть вас на втором занятии. Проводится рефлексия предыдущего занятия.

**Игра разминка «Поздороваться необычным образом».**

**Цель:** развитие навыков общения, активация на работу.

**Игра разминка** «Хлопните в ладоши те кто…» (любит смотреть мультики, любит мороженое, учится хорошо, любит молоко, любит сказки…?). На наших занятиях мы будем слушать и играть в сказки.

- Ребята, а вы много знаете сказок? Предлагаю выполнить задание в группах. Дети вспоминают как можно больше сказок и записывают на листе. После работы проводится обсуждение. Обсуждение в кругу. Молодцы!

Сказка-это подарок.

- Сейчас закроем глазки, и сказка подарит вам волшебный подарок.

**Упражнение «Подарок из сказки»**.

Каждому ребёнку на руки кладётся волшебный платочек, после чего он закрывает глаза и говорит, какой подарок из сказки он получил. Проходит шеринг. Дети делятся впечатления, ощущениями. Каждый из вас получил подарок, запомните его. Я предлагаю совершить вам путешествие к водопаду.

**Медитация «Водопад».**

**Инструкция:** сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните.

Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове… Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, как расслабляются мышцы шеи. Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной. А свет течет по твоей груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются и ты сам собой, без всякого усилия, можешь глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет тебе ощущать себя очень расслабленно и приятно. Пусть свет течет также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами… (30 секунд). Теперь поблагодари этот водопад за то, что он тебя так чудно расслабил. Немного потянись, выпрямись и открой глаза.

Обмен впечатлениями, чувствами, ответы на вопросы (шеринг)

- Что вы сейчас чувствуете?

- Опишите ваш водопад, какой он? Какое настроение после путешествия? Удалось ли вам отдохнуть?

- Что из сегодняшнего занятия запомнилось больше всего?

- Что было делать легко, что трудно?

**Ритуал завершения занятия:**

Передача теплого рукопожатия по кругу.

**Занятие 3.**

**Цель:** профилактика эмоционального напряжения. Развитие чувств, приятия и толерантности. Формирование благоприятного эмоционального фона.

**Содержание:**

**Игра разминка «В стране сказок».** Надо вспомнить как можно больше сказок. Выигрывает тот, кто скажет последний.

**Упражнение «Ветер».** Ведущий показывает движение в кругу. За ним повторяет один, потом другой, третий. Нельзя ошибаться, опережать соседа.

**Чтение сказки.**

**Сказка о дружбе и ее потере.**

Жили-были два муравья Мур и Рум. Они были очень большими друзьями и превыше всего ценили свою дружбу. Однажды встретили Мур и Рум старого Богомола и рассказали ему о своей дружбе.

– Так вы думаете, что нет ничего на свете, что смогло бы разрушить вашу дружбу?

– Мы уверены – что бы ни случилось, наша дружба не может исчезнуть! – говорили муравьи. – Можешь, как угодно испытать нас, дружба останется несокрушимой.

– Вы хотите подвергнуть вашу дружбу испытанию? – спросил Богомол. – Стоит ли? Если вы потеряете вашу дружбу, восстановить ее будет очень сложно.

– Мы не боимся испытаний. Проверь нас! – настаивали муравьи. – А если наша дружба не выдержит, значит, она не нужна нам.

– Ну что же, хорошо. Но потом пеняйте только на себя, – сказал Богомол. – Пойдемте к Пчеле-Колдунье, и пусть она с помощью своего волшебства подвергнет вас испытаниям. Посмотрим, устоит ли ваша дружба.

Отправились Мур и Рум к Пчеле и рассказали ей о своем желании доказать Богомолу, что нет вещи, способной уничтожить их дружбу. Подумала Пчела-Колдунья и сказала:

– Хорошо, я устрою вам семь испытаний. Проверим крепость вашей дружбы. Вот первое испытание. – и зажужжала заклинанья:

Елики-горелики, Лики-рели-ка!  
Сохранится ль дружба  
Существ без языка?

Она тихонько коснулась муравьев своим жалом и – они забыли язык, на котором общались. Но ничуть не повредило это дружбе муравьев. Они сумели прекрасно обойтись без слов и быстро научились понимать друг друга.

Тогда Пчела-Колдунья вернула муравьям способность общаться на своем языке и прожжужала новые заклинания, наводя чары для второго испытания:

Елики-горелики,  
Лики-рели-ка-тож!  
Прозвучите в речи  
Грубость, обида и ложь!

Стали муравьи оскорблять друг друга и обвинять в том, чего никогда не было. Более того: даже обычные слова казались им оскорблением, потому что стали они очень обидчивыми, и уже, казалось, приходит конец их дружбе. Но друзьям удалось остановиться, потому что поняли они, что нет за их словами злобы. Они сумели простить друг другу дерзкие и несправедливые слова, и дружба их устояла.

На третий раз Пчела разбудила в их душах злобу. «Теперь-то точно поссорятся!» – подумала она. Но Мур и Рум излили свою ярость, переломав сухие травинки и палочки, и, освободившись от нее, обнялись снова. Растерялась было Пчела-Колдунья. Однако сняв заклятье грубости и обмана с муравьиных речей, попыталась в четвертый раз: вызвала она у муравьев сильнейший страх перед миром. Долго Мур и Рум не решались вылезти из-под листочков, где прятались от всех окружающих опасностей и друг от друга. И все же вылезли они – и объединились: вдвоем не так страшно. И дружба победила страх. Ничего не смогли поделать с муравьиной дружбой и жажда власти («кто главнее?»), вызванная в их сердцах Колдуньей, и переживания горя.

Перед седьмым испытанием всерьез задумалась Пчела-Колдунья: какие же еще навести чары? Тогда старый Богомол сказал ей:

– Одно только уничтожит их дружбу...

– Мои чары пробуждают только то, что есть в них самих, – оговорилась Пчела.

– Это я помню. И беспокоюсь: сможешь ли ты потом вернуть все, как было?

Пошептались они о чем-то с Пчелой и высказали муравьям свои сомнения в необходимости последнего колдовства. Однако Мур и Рум, как никогда уверенные в силе своей дружбы, настаивали на последнем, седьмом, испытании.

Делать нечего. В последний раз взялась ворожить Пчела:

Елики-горелики. Лики-рели-ка-иста-ми!  
Станьте, муравьи,  
Ныне...

И Пчела произнесла самое важное слово заклятия (догадайтесь – какое?). И сама подивилась результату: отвернулись бывшие друзья друг от друга и уползли в разные стороны. Как ни старалась Пчела, не удалось ей расколдовать Мура и Рума и восстановить дружбу.

Почему? Потому что разбуженное ею в сердцах бывших друзей качество разрушает все – даже самые добрые отношения. Потому что как болезнь проникает оно в душу и отделяет одно живое существо от всех других живых существ. Потому что враждебно это качество всякому искреннему и доброму общению. Никакая дружба не устоит, если просыпается в душе...

**Шеринг**

- Какие чувства и эмоции вы испытывали, когда слушали сказку?

- Чему учит эта сказка?

- Какой сказочный герой тебе понравился?

-С каким цветом можно сравнить ваше настроение?

**Занятие 4.**

**Цель:** Создание условий для получения детьми положительного ресурсного компонента, заложенного в сказках, предлагаемых детям для ролевого разыгрывания; расширение детьми своего ролевого репертуара; развитие фантазии и воображения.

Необходимые материалы: иллюстрации к сказкам: «Репка», «Гуси-лебеди», «Бременские музыканты», «Снежная королева», «Три поросёнка», «Курочка ряба» (по 2‑3 иллюстрации с главными героями и фрагментами сказки на листах формата А-4);

- ленты различных цветов (желтые, красные, синие, зеленые, черные) длиной около 1,5 метров каждая (20-25 штук)

Ритуал начала занятия: передача теплого рукопожатия по кругу.

Разогрев: Ведущий предлагает детям вспомнить, какие виды сказок они знают (волшебные, бытовые, о дружбе и взаимопомощи). Ведущий кладет на пол три разные ленты, обозначая, где какой вид сказок, а детям предлагается припомнить сказку, в двух-трех фразах озвучить- о чем эта сказка, в чем ее предполагаемый «урок» и положить выбранную ими цветную ленту к одной из трех групп.

**Упражнение «Играем сказку»**

**Выбор сказки:** «Ребята, вы сейчас назвали много разных сказок. Давай одну из них сыграем все вместе. А чтобы облегчить вам процесс выбора сказки и вспомнить героев этих сказок, я предлагаю поиграть. Посмотрите, на полу разложены группками картинки, на которых вы найдете героев из очень известных сказок. А теперь каждый из вас встаньте и подойдите к той, которая больше ему понравилась. У какой из сказок окажется больше всего сторонников среди детей - ту мы и будем сегодня играть.

**Припоминание сказки:** из числа детей выбирается желающий напомнить остальным основное содержание сказки (ведущий при необходимости подсказывает то, что ребенок забыл);

**Перечисление ролей:** ведущий называет основные роли сказки;

*Выбор ролей*: дети выбирают роли по своему желанию (если несколько претендентов, то роль достается тому, кто первый назвался, если есть недовольные, одну роль могут играть несколько детей, это могут быть разные качества одного героя - например, один играет доброту, а другой- храбрость). Если какую-то роль никто не хочет выбирать, ее можно заменить куклой или стульчиком.

*Выделение в сказке основных сцен* (чтобы дети еще раз услышали одну общую сказку).

*Выбор сцены из сказки*: Детям предлагается выбрать ту сцену, какую они бы хотели сыграть сейчас;

*-Надевание роли*: ребенок выбирает себе атрибут для роли из множества цветных лент, которые можно надеть на шею, на голову, как-то повязать, сделать украшение, хвост, поводок и т.п., при этом ведущий задает уточняющие вопросы для каждого героя типа «Какое настроение у героя- грустное или веселое, во что она одета? »;

*- Выстраивание сцены*: определяется место, где будет происходить действие, допустим, в центре круга, где сидели дети, или у одной из стен комнаты, где проходит занятие, используя стулья, на которых сидели дети, и оставшиеся цветные ленты дети строят декорации и определяют, где что находится.

- *Ритуал вхождения в сказку*: по инструкции ведущего каждый ребенок проходит, как через волшебные ворота, попадая уже в сказку;

- *Разыгрывание фрагмента сказки* (при необходимости ведущий подсказывает дальнейший сюжетный ход, если дети сами подзабыли);

- *Ритуал выхода из сказки*: После окончания разыгрывания сказки дети вновь проходят через волшебные ворота, возвращаясь в реальный мир из сказки;

- *Снятие роли*: Ведущий «снимает» роль с каждого ребенка («ты больше не герой, ты Лена»);

*- Разбор сцены*: Все вместе разбирают сцену;

**Шеринг** (обсуждение): сначала от лица самого ребенка, ответ на вопросы типа: «Что ты сейчас чувствуешь?», «Как тебе игралось?», «Что помогало играть, что мешало?». После высказывания всех участников идет шеринг из роли, которую играл ребенок, ответы на вопросы ведущего: «Что чувствует герой?», «Что он хочет?», «О чем эта сказка? Чему она нас учит? В каких ситуациях нашей жизни нам пригодится то, что мы узнали из сказки?» и т.п.

Ритуал завершения занятия: Передача теплого рукопожатия по кругу.

**Занятие 5.**

**Цель:** демонстрация индивидуальных особенностей человека.

**Задачи:**изменить отношение к непохожим людям; разработать модель конструктивного взаимодействия с «непохожими» людьми.

**Разминка «Слушай команду».** Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети свободно двигаются по комнате. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например: «Положите правую руку на плечо соседа») и тотчас же ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу. Команды даются в разной последовательности: спокойные и энергичные. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание.

**Работа со сказкой**

В некотором царстве, в некотором государстве жил-был купец. Была у него лавка богатая. Все в ней было: и шелка, и снадобья, и кушанья изысканные. Купец по всем странам ездил, привозил отовсюду разные диковины. Однажды решил он поплыть на другую сторону земли. Там было загадочное восемьдесят девятое царство. Кого ни спрашивал купец, никто там еще не был. Разные легенды ходили про эту землю: про двухголовую собаку, которая врагов за сто верст чуяла, про птицу-орлана, которая видела, что на другом краю земли делается, про прекрасную царевну, которая всех женихов от себя прогоняет. До того стало купцу интересно, что решил он туда попасть. Путь предстоял неблизкий. Собрал купец самых лучших матросов, самый крепкий корабль купил, запасся припасами и поплыл. Плыли они долго, разных чудес насмотрелись, много бурь страшных выдержали. Иной раз хотелось купцу назад повернуть, к дому родному, но что-то останавливало его, вперед гнало. Устали моряки, измучились, к дому повернуть просят. Тут крик раздался: «Земля, земля!» Только сошли они на берег, как на море шторм поднялся. Пошли матросы на ночлег размещаться. Купец тем временем узнал, где можно лавку открыть. Разложил он товары свои по полкам. Стали к нему жители местные заходить, товарами интересоваться. А купец от всех нос воротит: мол, запах от них противный, да и одеты они уж больно грязно, манерам не обучены. Весь день купец нос платком закрывал и глаза отводил, чтобы жителей не видеть. Да еще нос задирал: мол, вы все глупые, необразованные, а я-то уж и в университетах обучался. Несподручно, мол, мне с вами разговаривать. Покупатели недовольными из его лавки выходить начали. Никто туда идти не хочет. Призадумался купец: «Если так и дальше будет, разорюсь я, по миру пойду. Что же делать мне?» Сидел он и горевал возле своей лавки. Проходил мимо старичок. Остановился, на купца посмотрел и сказал: «Все люди — что цветы на поляне: красивые и незаметные, душистые и без запаха. Разные они. Только все они к солнышку тянутся». Сказал старичок слова эти и пропал.

**Обсуждение: что запомнилось в сказке? Что важного узнал купец?**

**Что понравилось, что не понравилось?**

**Игра «Похожие и разные».**

Предварительная подготовка: доска делится на две части.

**Материалы:**доска, мел, наклейки для победителей (по желанию ведущего).

**Инструкция***.* Ребята, сейчас мы проведем небольшую игру, которая позволит нам понять наши сходство и различия. Для этого нам нужно поделиться на две команды. От каждой команды вызывается по одному добровольцу. Сейчас двум командам предстоит в течение одной минуты находить сходство и различия в добровольцах. Одна команда находит только сходство, а другая — различия. За каждый правильный ответ я буду ставить на доске плюс. Затем мы увидим, чего же в двух людях больше: сходства или различий. Так как это соревнование, то будьте очень внимательны, вам нужно выиграть. Итак, всем ли понятны правила игры?

**Обсуждение:**что понравилось, что не понравилось в игре? Что запомнилось? Какие выводы мы можем сделать?

**Выводы:**все люди разные, но у них есть много похожего.

**Игра «Сотвори себе друга»**

**Материалы:**разноцветные ленты.

**Инструкция.**Мы с вами проведем небольшой эксперимент — постараемся узнать, как выглядят те люди, которые нам нравятся и которые не нравятся. Мы разделимся на две команды. Каждая команда должна будет придумать одежду из лент и ткани для человека, который нравится или не нравится. Из каждой команды нужен один доброволец. Одна команда будет придумывать одежду для человека, который нравится, а другая для того, кто не нравится. Всем ли понятны правила игры?

**Комментарий для ведущего.** Если дети отказываются придумывать одежду для человека, который им не нравится, то в роли «неприятного» человека может побыть сам ведущий. Дети с удовольствием наряжают ведущего в «неприятные» одежды.

**Обсуждение:** понравилась или не понравилась вам игра? Что особенно запомнилось? Какие выводы мы можем сделать, глядя на наряды двух людей? Похожи ли между собой два одетых человека («приятный» и «неприятный»)? Что можно сказать про людей, которые будут одеты подобным образом? (Перечислить личностные качества.) Чем похожи эти люди на каждого из вас? Найти сходства и отличия.

**Выводы:** «неприятного» человека дети одевают в темные цвета, очень небрежно, как бы стараясь его спрятать. «Приятного» человека одевают очень тщательно, в яркие, красивые цвета. Темные цвета ассоциируются со злостью, вредностью, лживостью человека. Яркие цвета напоминают о доброте, веселье, мягкости, честности человека. Бывает ли такое, что хороший человек надевает черную одежду, а злой и вредный — красивую и разноцветную? Делаем вывод, что по одежде судить о человеке нельзя («Встречают по одежде, а провожают по уму»). Нет только плохих или хороших людей, в каждом человеке есть хорошее и плохое.

**Упражнение «Закончи предложение».**

**Материалы:** клубок.

**Инструкция.** Каждому из вас я кину клубочек и попрошу закончить предложение. Это мы сделаем для того, чтобы понять, какие люди нравятся вашей группе, а какие — не нравятся.

— Мне нравятся / не нравятся люди, которые…

— Самое лучшее качество человека — это…

— Самое плохое качество человека — это…

— Я не хочу дружить с некоторыми людьми, потому что…

**Выводы:** нравятся нам люди, которые похожи на нас. Мы их считаем «своими»: относимся к ним хорошо, прощаем им ошибки, дружим с ними. Не нравятся те люди, которые на нас не похожи. Мы считаем их «чужими», отказываемся с ними разговаривать, плохо к ним относимся, обижаем их. Могут ли непохожие на нас люди быть хорошими? Что нужно, чтобы узнать: какой человек? Нужно с ним пообщаться, поговорить. По одному внешнему виду нельзя делать никаких выводов. С непохожими на нас людьми нужно разговаривать, чтобы понять их. Похожи ли друзья друг на друга? Не всегда. Друзья, как пазлы, дополняют друг друга. Можем ли мы считать своим другом человека, который на нас не похож?

**Комментарий для ведущего.** Если позволяет время и энергия детей, то можно сделать ранжир качеств. Это позволит выяснить личностные предпочтения участников, продемонстрировать детям ценности их класса.

**Игра «Мы с тобой сегодня похожи и непохожи…»**

**Материалы:** клубок.

**Инструкция.** Ребята, наше занятие на сегодня закончилось.

Посмотрите внимательно на вашего соседа слева. Подумайте, чем он сегодня похож и не похож на вас. Каждый из нас скажет своему соседу такую фразу: «Мы с тобой сегодня похожи… и не похожи…» и передаст клубочек соседу. Говорить будем по очереди, я начну первой.

**Занятие 6-7.**

**Задачи:**

1. Развитие интереса к себе, формирование первичных навыков самоанализа.
2. Развитие умения выделять сильные и слабые стороны своего характера.
3. Развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания.
4. Формирование умения говорить и думать о себе.

**Содержание:**

- Мы часто встречаем разных людей, кто-то из них похож на нас, кто-то отличается, кто-то кажется нам необычным и даже странным. И все мы по-разному воспринимаем и относимся к тем, кто не такой, как мы. Сегодня тема нашего занятия «Все люди отличаются друг от друга своими качествами». Каждый из вас не только неповторим, но и до конца непознаваем, потому что сложнее человека природа ничего не создала. И одно из самых увлекательных занятий – узнавать что-то новое о самом себе и окружающих людях. Девиз нашего занятия: «Познай самого себя и других».

**Упражнение «На что похоже мое настроение».**

«Прислушайтесь к себе. На какой цвет похоже ваше настроение? Упражнение выполняется в кругу, с мячиком. Варианты: «На какую погоду (музыку, цветок, животное и т.д.) похоже ваше настроение?»

**Упражнение «Никто не знает».**

Будем бросать мяч друг другу. Тот, у кого окажется мяч, говорит фразу: «Никто не знает, что я (или – у меня)….» Будьте внимательны, старайтесь сделать так, чтобы каждый принял участие. У каждого из нас мяч может побывать много раз.

**Упражнение «Неоконченные предложения».**

Детям предлагаются плакаты, и они поочередно заканчивают предложение:

* «Я мечтаю…»
* «Я стремлюсь…»
* «Я верю…»

**Упражнение «Ладошка» (музыкальное сопровождение работы за круглым столом).**

Предлагаем детям положить ладошку на лист бумаги, раздвинуть пальцы и обвести контуры своей руки карандашом (можно приготовить заготовки ладошек и предложить учащимся). А затем на рисунке, на каждом пальчике, написать что-либо хорошее о себе от первого лица: «Я – красивый», «Я – сильный» и т.д. Затем собираем ладошки, по очереди читаем их группе, а дети догадываются, кому какая «ладошка» принадлежит. Все «ладошки» раздаем их владельцам, предлагаем положить (повесить) на видное место, каждый день проговаривать вслух все свои самые хорошие качества и постепенно дополнять новыми.

**Упражнение «Мы похожи – мы отличаемся».**

Приглашаем двух участников, обращаем внимание на их внешность, затем предлагаем группе найти у них пять сходных и пять различных качеств.

**Динамическая пауза:** двигательные упражнения, включающие попеременное или одновременное выполнение движений разными руками (способствуют межполушарному взаимодействию).

- А сейчас, ребята, мы с вами попадем в сказку, где все герои тоже отличаются друг от друга своими качествами!

**Сказка «Туча»** (Музыкальное сопровождение инсценировки сказки.

Варианты: чтение сказки ведущим, инсценировка элементов сказки).

Однажды белое, пушистое и нарядное облачко встретилось в голубом небе с другими облаками.

- Здравствуй, дружочек, - сказали они ему. – Иди к нам, ты такое красивое.

Облачко радостно подплыло к другим облакам, радуясь, что его так дружелюбно приняли.

-Давайте поиграем во что-нибудь, например, полетаем над землей и посмотрим, что делают люди, - предложило Облачко.

-О, мы с радостью полетим с тобой, ведь это так интересно! – воскликнули все разом.

- И я с вами! – вдруг раздался просящий голос.

- Ну вот еще! Ты нам все испортишь, ты такая серая и неуклюжая, люди испугаются тебя и убегут, - послышались со всех сторон голоса.

Пока они это говорили, Облачко внимательно посмотрело в ту сторону, откуда только что раздался голос, и увидело пухлое серо-черное облако, которое еще больше хмурилось и темнело от насмешек своих собратьев. Облачку стало жалко его.

- Кто это? – спросило оно у своих новых друзей.

- Это Туча, пояснило самое красивое облако. – Ее никогда никуда не берут, потому что она страшна и уродлива. А людям нравятся только белые облака.

- Давайте …. Давайте возьмем ее с собой, - предложило облачко, но его слова потонули в общем шуме.

Облака подхватили Облачко и полетели. Пролетая мимо Тучи, Облачко вдруг услышало, как она грустно сказала: «Так всю жизнь, неужели я никогда не смогу быть полезной людям, не смогу стать такой же красивой, как мои собратья?!»

Облака плыли над городами, селами, реками, горами, морями, озерами.

- А хотите, я покажу вам ту страну, в которой я родилось? – спросило Облачко.

- Очень хотим! – послышалось со всех сторон.

- Тогда летим, - сказало Облачко.

Вскоре они прилетели в края, где всегда жарко грело солнце, где сады были полны фруктов, а на полях колосилась рожь.

- Но что это?- Облачко тревожно посмотрело вниз и не поверило своим глазам. «Где зеленые луга, полноводные реки, спелые колосья ржи, где великолепные сады и леса? – тревожно спросило себя Облачко. – И где все люди?»

- Вы побудьте здесь без меня, я скоро вернусь, - сказало Облачко.

Оно низко спустилось над землей, и его взору предстала страшная картина: почти все засохло; река, которая когда-то была самой полноводной, стала похожа на жалкий ручеек.

- Мы умрем от голода и засухи! – слышались отовсюду тревожные и печальные голоса людей.

Облачко стремглав взлетело вверх.

- Я должна помочь им, но я такое маленькое! – воскликнуло оно - Что же делать?

Никто не заметил, что Туча медленно летела вслед за облаками.

- Я помогу! – сказала она.

- Куда тебе! С твоим-то видом только помогать, вновь послышались со всех сторон насмешки.

Но Туча, не обращая внимания на насмешки, делала свое дело. Она спустилась ниже к земле… Раздался сильный удар грома и хлынул такой сильный дождь, какого здесь уже давно не видали. На глазах у всех природа стала оживать: реки наполнялись водой, леса, поля, сады набирали силу и свежесть. И вот выглянуло солнце, его лучи пробились сквозь Тучу, которая стала легкой и прозрачной. Вдруг все увидели радугу. «Радуга – это хорошая примета. Мы не умрем от голода и засухи», - слышались повсюду радостные голоса людей. Дождь кончился, и казалось, умытая земля благодарила Тучу, а ее собратья восхищались ею. Туча же, улыбаясь, медленно поднималась в самую высь неба, в страну ангелов, туда, где живут самые красивые и добрые облака.

При обсуждении обращается внимание на несоответствие внешнего облика и качеств как тучи, так и облаков.

**Шеринг.**

**Упражнение «Темные и светлые мешочки».**

На доске нарисованы два больших мешка, достаем заранее заготовленные таблички, на которых написаны качества людей, и предлагаем ученикам коллективно рассортировать эти качества на «темные» и «светлые». Выбирается помощник, который с помощью магнитов будет прикреплять таблицы к доске («складывать в мешки»). При этом под темными «качествами» будут пониматься те, которые мешают жить мирно и счастливо как самому человеку, так и его окружению. Соответственно, под «светлыми» те, которые помогают.

**Итог занятия:**

**Упражнение «Светофорики».**

Ребятам раздаются зелено-красные «светофорики» - кружочки из ватмана, зеленые с одной стороны, красные с другой, диаметром примерно 4-5 сантиметров. Ведущий указкой показывает качества, помещенные в мешочки в предыдущем упражнении. Детям необходимо подумать, присутствует ли у них это качество, и ответить при помощи «светофорика». «Да» - зеленый цвет, «нет» - красный. (Ведущий тоже играет) Затем ведущий спрашивает, были ли ребята, у которых есть качества только из одного мешочка.

Вместе с детьми делаем вывод о том, что в каждом человеке, как правило, присутствуют и «темные» и «светлые» качества.

«Спасибо за приятное занятие»

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

**Содержание занятий**

**II блок**

**Занятие 1. «Знакомство».**

**Упражнение «Знакомство».**

**Цель:** сближение участников группы. Дети садятся в круг, каждый по очереди представляет себя и говорит, что он любит и не любит, следующий участник сначала повторяет все о предыдущем, а после представляет себя и т. д.

**Упражнение «Никто не знает».**

**Цель:** создание атмосферы принятия и понимания, развитие эмпатии.   
Перебрасывая мяч по кругу, участники продолжают фразу: «Никто из вас не знает, что я…(умею шить, петь и т. д. )».

**Упражнение «Молекулы».**

**Цель:** повышение позитивного настроя и сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

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

**Упражнение «Три товарища».**

**Цель:** знакомство, получение первичной информации друг о друге, формирование коммуникативных навыков.

Группа делится на подгруппы по три человека в каждой. На каждую группу раздается анкета.

**Анкета «Три товарища»**

Вот три вещи, которые мы все любим:

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вот три вещи, которые мы все не любим:

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В этом мы отличаемся друг от друга:

Имя:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Я отличаюсь от других тем, что я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Имя:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Я отличаюсь от других тем, что я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Имя:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Я отличаюсь от других тем, что я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Упражнение «Гордиев узел».**

**Цель:** снятие напряженности.

Инструкция: «Встаньте, закройте глаза, руки вытяните вперед на уровне груди, идите вперед и попытайтесь взять в каждую руку руки других участников».

**Рефлексия**

Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии.

**Упражнение «Колокол».**

**Цель:** сплочение группы, создание атмосферы единства.

Дети встают в круг, поочередно поднимают правую и левую руки вверх, соединяя руки в центре круга в виде «колокола», произносят «Бом!» и синхронно, с силой бросают руки вниз. Повторить несколько раз.

**Упражнение «Я самый»**

**Цель:** снятие внутренних зажимов, поиск внутренних ресурсов.

Каждый по очереди заканчивает предложение: «Я самый…»

**«Путешествие на облаке». Релаксация.**

Материалы: В качестве сопровождения желательно использовать спокойную инструментальную музыку.

Инструкция: сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните…

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овевает твое лицо?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твое облако перенесет тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно «увидеть» это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное… (30 секунд).

Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, на твое место. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатало… Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе… Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий.

**Рефлексия занятия.**

**Занятие 2.**

**Тема: «Усиление сплоченности».**

**Цель:** Развитие навыков сотрудничества.

**Задачи:**  
1. Создание положительного настроя в группе.  
2. Сохранение во время занятий доброжелательного отношения детей друг к другу.  
3. Развитие адекватной самооценки.

4. Развитие навыков сотрудничества.

**Содержание:**

**Приветствие.** Все участники группы здороваются друг с другом, называя по имени.

**Упражнение 1.** «Шестерка».

Очень простая и веселая игра помогающая участникам тренировать внимание и сообразительность. Все игроки встают вкруг. Каждый участник группы (начиная с ведущего) называют числа натурального ряда: 1,2,3,4,5…. Запрещается называть числа заканчивающиеся на цифру 6 и кратную шести (6,12, 16…). Если игроку досталось такое число, он должен молча подпрыгнуть и хлопнуть в ладоши. Тот, кто ошибся, выбывает из игры. Играть можно до трех оставшихся внимательных игроков.

**Игра «Волна».**

**Игра «Пересядьте все те, кто…».**

**Цель:** повышение позитивного настроя и сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление. Из круга убирается один стул. Психолог говорит: «Пересядьте все те, кто в красном (в джинсах, у кого есть сестра и т. д. )». Тот участник, который замешкался, и ему не хватило стула – становится ведущим.

**Игра**  **«Найди себя».**

**Цель:** самораскрытие, работа с образом «Я».

Предлагается набор разных предметов: ракушка, игрушка, кубик и т. д. Предлагается посмотреть на них и выбрать один предмет, который чем - то похож на вас, чем – то нравится, придумать и рассказать историю об этом персонаже.

**Игра «Комплименты».**

**Цель:** усиление сплоченности, снятие внутренних зажимов.

Дети по кругу, передавая друг другу мяч, говорят рядом сидящему: “Мне нравится, что ты добрый”, а сосед отвечает: “Да, я добрый, а еще я умный” и т. д.

**Игра «Два стула».**

Дети садятся друг к другу спиной. После чего педагог задаёт вопросы, задача детей ответить не глядя на соседа на вопросы, которые касаются одного человека из пары.

**Релаксационное упражнение «Радуга».**

Цель: снятие эмоционального напряжения. Стимулирование эмоционального воображения.

Упражнение можно выполнять отдельно или после релаксации.

1. Закрой глаза. Представь, что у тебя в голове находится экран. На экране ты видишь радугу – цвета, которые тебе нравятся. Для каждого цвета есть свой настрой и чувство. Ты видишь то, что описываю я, или то, что захочешь сам.
2. Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару. Он освежает тебя, как купание в озере. Что ты видишь, когда думаешь о голубом?
3. Следующий цвет – красный. Красный дает нам энергию и тепло. На него хорошо смотреть, когда тебе холодно. Иногда слишком много красного нас злит. Что ты думаешь, когда смотришь на красный цвет.
4. Желтый приносит нам радость. Он согревает, как солнце, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение. Что ты думаешь, когда смотришь на желтый цвет?
5. Зеленый – цвет природы. Если мы больны или нам не по себе, зеленый помогает нам чувствовать себя лучше. Что ты думаешь, когда смотришь на него?
6. Замечаешь ли ты, как разные цвета влияют на настроение и даже на самочувствие? Попробуй так же увидеть другие цвета.

Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии.

**Рефлексия занятия.**

**Занятие 3.**

**Тема: Наша группа самая…**

**Цель занятия:** сплочение детского коллектива и повышение самооценки детей. Развитие коммуникативных навыков.

**Содержание:**

**Разминка «Слушай команду.**

Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети свободно двигаются по комнате. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например: «Положите правую руку на плечо соседа») и тотчас же ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу. Команды даются в разной последовательности: спокойные и энергичные. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание.

**Упражнение «Снежный ком».**

Дети дают определение своей группе. Наша группа самая…Один называет прилагательное, другой повторяет предыдущее и называет своё.

**Упражнение «Знаете ли вы меня».**

Упражнение направлено на познание и узнавание детей друг друга. Психолог задаёт в кругу вопросы детям в быстром темпе. Дети должны дать ответ на них.

Где мне нравится больше всего проводить каникулы

Мой любимый цвет\_\_\_\_\_\_

Три моих любимых блюда \_\_\_

Моя самая любимая телепередача

Музыка, которую мне нравится слушать

Мой любимый цветок

Мой любимый фильм

Мой любимый праздник \_\_\_\_\_\_\_, потому что

Мое любимое увлечение (хобби) \_\_\_\_\_

Люблю читать (какие книги)

Мои любимые журналы, газеты

Как я высказываю участие при неприятностях, случившихся у друга

Мой любимый вид спорта

Мои любимые сладости \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Мой день рождения \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Моя сокровенная мечта \_\_\_\_\_\_

Мои любимые животные \_

Мое представление о развлечениях \_\_

Мой любимый артист \_\_

**Упражнение «Слепой и поводырь».** Развитие навыков сотрудничества, формирование групповой сплочённости, развитие доверия.

**Упражнение «Качества».** Детям предлагается назвать качества, которые нравятся в соседе.

**Упражнение «Ассоциации».**

Выбирается ведущий, который загадывает кого-то одного из участников. Задача остальных игроков отгадать этого участника. Для этого необходимо задавать вопросы, на которые ведущий отвечает ассоциативно. Например, если это цвет, то какой; если это музыка, то какая; если погода, то какая и т.д. Таким образом, появляется набор ассоциаций, по которым дети пробуют отгадать участника. Как только отгадали, ведущим становиться игрок, которого загадывали.

**Упражнение «Поменяйтесь местами».**

Все сидят кругом, ведущий внутри круга. Ведущий называет признак, по которому игроки должны поменяться местами. Ведущий командует: «Поменяйтесь местами те, кто в брюках (в рубашках, с карими глазами, с большими ушами и т.д.)». Пока те меняются, ведущий занимает одно из освободившихся мест, а тот, кто остаётся без места, становится ведущим.

**Упражнение «Угадай по руке»**

**Упражнение «На что похоже мое настроение».**

«Прислушайтесь к себе. На какой цвет похоже ваше настроение? Упражнение выполняется в кругу, с мячиком. Варианты: «На какую погоду (музыку, цветок, животное и т.д.) похоже ваше настроение?»

**Рефлексия занятия.**

**Занятие 4.**

**Тема: Развиваем навыки общения.**

**Цель:** развитие навыков сотрудничества и общения. Сплочение детского коллектива.

**Содержание:**

**Упражнение «Визитная карточка».**

*Описание игры:* играющие садятся в круг и, передавая друг другу какой-нибудь маленький предмет, рассказывают о себе. Рассказывают не просто так, а по специальной схеме. Первый играющий называет свое имя. («Меня зовут Вася».)

Второй тоже представляется и добавляет какую-нибудь информацию о себе, например, сколько ему лет. («Меня зовут Таня, мне одиннадцать лет».)

Третий говорит, как его зовут, сколько ему лет и еще что-то о себе, например, чем он любит заниматься в свободное время. («Меня зовут Сева, мне двенадцать лет, я люблю кататься на роликах».)

Четвертый должен рассказать о себе по двум первым пунктам (имя, возраст), как-то прокомментировать третий пункт и добавить еще что-нибудь новое («Я – Андрей, мне одиннадцать лет и три месяца, я на роликах кататься не умею, зато очень люблю свою собаку») и т.д.

**Упражнение «Я люблю…».**

*Играющие*: все присутствующие.

*Суть игры*:Игроки садятся в круг. Кто-нибудь из участников говорит, к примеру «Я люблю музыку». Те, кто разделяет те же интересы, должны хлопнуть в ладоши. Затем другой игрок говорит «Я люблю яблоки». *Игра учит:* умению общаться одновременно с большим количеством людей, помогает игрокам сблизиться и больше узнать друг о друге.

**Упражнение «Вот я какой!».**

*Играющие*: все присутствующие.

*Суть игры*:Игроки встают в круг. Руководитель даёт задание: каждый участник, по очереди, должен громко и чётко назвать своё имя и одно из качеств человека, присущее данному игроку, которое начинается на ту же букву, что и имя. Например, «Дмитрий – добрый», «Ольга – обаятельная», «Сергей – самоуверенный» и т.д.

*Игра учит:* не боятся собственного мнения; осмыслению своего внутреннего «Я»; развивает навыки коммуникативного общения.

**Упражнение «Путаница».**

***Описание игры:***играющие становятся в круг и вытягивают вперед правые руки. По сигналу ведущего они соединяют руки попарно. Второй сигнал – теперь нужно соединить левые руки, но уже с каким-то другим человеком (не с тем, с кем соединены правые руки). Задача играющих – не отпуская рук, постараться распутаться и оказаться стоящими в кругу.

***Комментарий:***если играющие оказались в неразрешимой ситуации, стоит предложить одному из игроков взять на себя ответственность за всю группу и указать одну из пар рук, которую можно разъединить, чтобы распутать «мертвый узел». Игру можно повторять несколько раз, засекая время, которое потребовалось участникам для выполнения задания. Чтобы усложнить задание, можно запретить ребятам разговаривать.

**Упражнение «Построимся».**

*Описание упражнения*

Ведущий предлагает поиграть в игру, где основное условие состоит в том, что задание выполняется молча. Разговаривать и переписываться при этом нельзя, можно общаться только с помощью мимики и жестов. «Посмотрим, сможете ли вы понять друг друга без слов?» В первой части упражнения дается задание участникам построиться по росту, во второй части задание усложняется - нужно построиться по дате рождения. Во втором варианте по окончании построения участники поочередно озвучивают свои дни рождения, при этом происходит проверка правильности выполнения упражнения.

**Упражнение «Азбука».**

*Суть игры*:Каждый участник получает карточку с одной из букв алфавита. Руководитель произносит то или иное слово, словосочетание или предложение. Игроки-буквы должны быстро собраться и встать так, чтобы получилось то, что говорит руководитель.

*Игра учит:* навыкам быстрого реагирования, правилам взаимоотношений в коллективе.

**Упражнение «Вопрос-ответ».**

Мячик передают по кругу, как музыка перестаёт играть у кого остался мячик задаёт одному из сидящих вопрос. (вопросы интересов, увлечений, вкусов и предпочтений).

**Упражнение ««Улыбка».**

Цель: Коррекция сенсорного уровня .

Инструкция: сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха…

Во время каждого выдоха ты можешь почувствовать, как твое лицо все больше и больше расслабляется. Пусть с каждым выдохом расслабляется твой рот, нос, уши, лоб, глаза…

Теперь вдохни глубоко-глубоко и задержи дыхание. Откинь голову назад, сделай сильный выдох, выдувая воздух как можно выше, чтобы он долетел до потолка…

Повтори это еще раз.

Глубоко вдохни… Задержи воздух… Запрокинь голову… Сильно выдохни, выдувая воздух до потолка…

Теперь снова вдохни. И когда будешь сейчас выдыхать. Постарайся улыбнуться. Почувствуй, как во время улыбки растягиваются твои губы, и как напрягаются мышцы щек…

Сделай это еще раз и попробуй улыбнуться пошире. Представь себе, что видишь перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой дружеской улыбке (повторяйте этот шаг до тех пор, пока вы не увидите улыбку у всех участников медитации).

Когда ты сейчас снова улыбнешься, почувствуй, как улыбка переходит в твои руки, доходит до ладоней. Возможно, ты заметишь в ладонях легкое покалывание. Дыши и улыбайся... И ощущай, как твои руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка.

Когда ты улыбнешься снова, почувствуй, как твоя улыбка спускается все ниже и доходит до ног, до самых кончиков ступней. Ощути тепло солнца под подошвами ног. Возможно, ты заметишь, как твои ноги и ступни начнут слегка подрагивать от этой улыбающейся солнечной силы.

Ощути улыбку во всем своем теле. Улыбаясь, ты хорошо чувствуешь себя с ног до головы, ощущаешь радость всеми клеточками своего тела.

Теперь снова глубоко вдохни и задержи на мгновение дыхание. Представь, что в твоей груди находится большой золотой шар. Это настоящее солнце внутри тебя, внутри твоего сердца. Когда ты будешь сейчас выдыхать, пусть это солнце улыбается. Снова набери побольше воздуха, задержи дыхание и почувствуй, как солнце внутри тебя широко и дружелюбно улыбается. И когда ты еще пару раз так же глубоко вдохнешь и позволишь солнцу улыбнуться, ты сможешь заметить, как спокойно, безмятежно и радостно стало у тебя на душе. И ты сможешь потом вызвать в себе это приятное чувство, вспоминая картину улыбающегося солнца.

Теперь немного потянись и выпрямись. Открой глаза и снова окажись с нами в этой комнате.

**Рефлексия занятия.**

**Занятие 5.**

**Тема: Групповая сплочённость.**

**Цель:** развитие навыков общения и сотрудничества. Развитие групповой сплочённости. Обучение навыкам снятия напряжения.

**Содержание:**

**Упражнение «Моя визитная карточка».**

**Игра «Вопрос — ответ» — 10 минут.**

Инструкция: «Сейчас мы будем кидать мяч любому участнику группы, называть его по имени и задавать любой интересующий нас вопрос. Поймавшему мяч необходимо ответить на вопрос и, кинув мяч другому, задать свой вопрос».

**Упражнение «Золотая рыбка».**

Ребятам предлагается ответить на вопрос: «О чем бы вы попросили золотую рыбку, чтобы ваша жизнь стала лучше и интереснее?».

**Игра «Имя + 3 мои любимые вещи / предмета».**

Участники передают по кругу какой-нибудь предмет (игрушку, мяч), тот, у которого в руках он оказывается, называет свое имя и 3 вещи / предмета, которые он / она любит.

**Игра «Ветер дует на тех, кто любит...».**

Ведущий встает в центр круга, убирает свой стул из круга.

Инструкция: «Сейчас я в роли водящего буду говорить фразу «Ветер дует на тех, кто...» и прибавлять разные характеристики, например: Ветер дует на тех, кто смотрел «Властелина колец», или любит мороженое, или любит рок и т. д. Соответственно, участникам, которые отвечают данной характеристике (смотрели, любят...), нужно быстро поменяться с кем-нибудь местами. Кто останется без стула, становится водящим».

**Игра «Таможня».**

**Визуализация «Мое заветное место»**

Это экспресс-метод, позволяющий быстро переключиться и снять напряжение. Его можно использовать в самых разных ситуациях и целях, он успешно работает в разных аудиториях. Им хорошо заканчивать работу в тренинговых группах.

Инструкция: «Сядьте поудобнее и закройте глаза... сосредоточьте ваше внимание на своем дыхании... наблюдайте за тем, как воздух входит внутрь прохладным, а выходит согретым теплом вашего тела... просто дышите...

А теперь представьте, что вы вдруг оказались в каком-то безопасном для вас месте... там, где вы уже были когда-то и где вы чувствовали себя легко и свободно... оглядитесь вокруг: какие предметы вас окружают... может быть, это другие люди или животные... какие вокруг краски... какая температура воздуха... послушайте звуки... ощутите запахи... может быть, прочувствуйте вкусовые ощущения... это ваше место... этот уголок — часть вашей души, и вы всегда можете там оказаться с помощью воображения... и делать там то, что вам хочется делать... отдыхать и набираться сил, впитывая светлую энергию... побудьте там еще немного... а теперь в последний раз вдохните этот воздух, позвольте себе наполниться светлой силой вашего заветного места, попрощайтесь с ним и возвращайтесь назад, в круг, открывайте глаза...

**Рефлексия занятия.**

**Занятие 6.**

**Тема: «Мне в тебе нравится ...».**

**Цель:** Развитие навыков сотрудничества.

**Содержание:**

**Упражнение «Шестерка».**

Очень простая и веселая игра помогающая участникам тренировать внимание и сообразительность. Все игроки встают вкруг. Каждый участник группы (начиная с ведущего) называют числа натурального ряда: 1,2,3,4,5…. Запрещается называть числа заканчивающиеся на цифру 6 и кратную шести (6,12, 16…). Если игроку досталось такое число, он должен молча подпрыгнуть и хлопнуть в ладоши. Тот, кто ошибся, выбывает из игры. Играть можно до трех оставшихся внимательных игроков.

**Упражнение «Три цвета»**

**Цель**: для разогрева участников.

Для проведения упражнения необходимы карточки с написанными на них цветами: «красный», «желтый», «зеленый» (количество карточек должно соответствовать числу участников группы). Участники получают одну из карточек. Ведущий объявляет, что сейчас каждый как бы некоторое время становится такого же цвета, который обозначен на карточке. По команде ведущего будут вставать те, кто имеет отношение к данному цвету.  
Например, по команде «Пусть встанет тот, кто имеет цвет яблока» встают все участники, потому что яблоко может быть и желтым, и зеленым, и красным. Как только кто-либо сможет точно определить, кто какого цвета, он сразу скажет об этом. Ведущий просит вставать тех, кто имеет отношение к названным предметам: смородина, перец, лист на дереве, гвоздика, мякоть арбуза, лимон, трава, светофор, помидор, воздушный шар и т.д. При этом каждому участнику следует быть внимательным, чтобы определить, у кого карточка такого же цвета, как и у него. По сигналу ведущего играющие объединяются в группы по «цвету» и поясняют, как они нашли друг друга.

**Упражнение «Мне в тебе нравится ...».**

**Вариант 1**. Все встают в круг. Ведущий бросает мяч одному из участников, говоря при этом: «Мне в тебе нравится...» и называя понравившееся качество (или несколько качеств). Участник, получивший мяч, бросает его другому человеку и называет понравившиеся ему в нем качества. Мяч должен побывать у всех участников.

**Упражнение «Ясновидящий и клиент»**

Ясновидящий с закрытыми глазами ощупывает голову и лицо клиента и пытается отследить его характер, стиль жизни, ценности, проблемы. Оба фиксируют свои переживания во время процесса.

**Игра «Киллер».**

Участникам раздаются карточки с названием роли; одному из игроков достается роль киллера. Ему предстоит «перестрелять» всех жителей мирного города, делает он это с помощью подмигивания. Кому он подмигнет одним глазом (незаметно для остальных), тот считается убитым, после этого «труп» складывает руки «крестом» на своей груди. Игрокам «мирным жителям» предстоит найти киллера.

**Рефлексия занятия.**

**Занятие 7.**

**Тема: Развиваем навыки общения.**

**Цель занятия:** сплочение детского коллектива и повышение самооценки детей. Развитие коммуникативных навыков.

**Содержание:**

**Разминка** **«Слушай команду»** .

Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети свободно двигаются по комнате. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например: «Положите правую руку на плечо соседа») и тотчас же ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу. Команды даются в разной последовательности: спокойные и энергичные. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание.

**Упражнение «Снежный ком».**

Дети дают определение своей группе. Наша группа самая…Один называет прилагательное, другой повторяет предыдущее и называет своё.

**Упражнение «Слепой и поводырь».**

Развитие навыков сотрудничества, формирование групповой сплочённости, развитие доверия.

**Упражнение « Качества».**

Детям предлагается назвать качества, которые нравятся в соседе.

**Упражнение «Ассоциации».**

Задавать вопросы, на которые ведущий отвечает ассоциативно. Например, если это цвет, то какой; если это музыка, то какая; если погода, то какая и т.д. Таким образом, появляется набор ассоциаций, по которым дети пробуют отгадать участника. Как только отгадали, ведущим становиться игрок, которого загадывали.

**Упражнение «Поменяйтесь местами».**

Все сидят кругом, ведущий внутри круга. Ведущий называет признак, по которому игроки должны поменяться местами. Ведущий командует: «Поменяйтесь местами те, кто в брюках (в рубашках, с карими глазами, с большими ушами и т.д.)». Пока те меняются, ведущий занимает одно из освободившихся мест, а тот, кто остаётся без места, становится ведущим.

**Упражнение «Два стула».**

Два участника садятся на два стула. Спиной друг-другу. Ведущий, задаёт каждому участнику вопросы о его соседе. Задача участников отвечать на вопросы быстро, особо не задумываться. Цель: знакомство друг с другом, выстраивание отношений между собой. Развитие навыков сотрудничества и взаимодействия.

**Упражнение «Подарок другу».** Ребёнок дарит подарок соседу в виде рисунка на спине. Кому дарят должен отгадать, что ему подарили.

**Упражнение «Ласковая ручка»**

**Рефлексия занятия.**

**Занятие 8.**

**Тема: Умение сотрудничать.**

**Цель:** развитие навыков сотрудничества, взаимодействие и общения. Формирование детского коллектива.

**Содержание:**

**Разминка. «Поменяйтесь местами».**

**Цель:** создание условий для того, чтобы лучше узнать друг друга, понять, как много общего, повысить заинтересованность участников друг другом.

Участники сидят на стульях в кругу. Водящий выходит на середину круга и говорит фразу: - «Поменяйтесь местами» те, кто... (умеет жарить яичницу)». В конце называется какой-либо признак или умение. Задача тех, кто обладает данным умением или признаком поменяться местами. Задача ведущего - успеть сесть на любое освободившееся место. Тот, кто не успел сесть, становится новым водящим.

**Упражнение «Построимся».**

Цель: Демонстрация возможности адекватного обмена информацией без использования слов, развитие экспрессии и навыков невербального общения. Необычные условия, в которые попадают участники включает заинтересованность, заставляет находить способы донести точнее свою мысль до другого человека, контактировать друг с другом ради достижения общей цели.

Ведущий предлагает поиграть в игру, где основное условие состоит в том, что задание выполняется молча. Разговаривать и переписываться при этом нельзя, можно общаться только с помощью мимики и жестов. «Посмотрим, сможете ли вы понять друг друга без слов?» В первой части упражнения дается задание участникам построиться по росту, во второй части задание усложняется - нужно построиться по дате рождения. Во втором варианте по окончании построения участники поочередно озвучивают свои дни рождения, при этом происходит проверка правильности выполнения упражнения.

**Упражнение «Прекрасный сад».**

Цель: понять и ощутить себя, быть самим собой выразить свободно свои мысли и чувства, а также понять уникальность каждого, увидеть место, которое занимаешь в многообразии этого мира и ощутить себя частью этого прекрасного мира.

Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает спокойно посидеть, можно закрыть глаза, и представить себя цветком. Каким бы ты был? Какие листья, стебель, а может быть шипы? Высокий или низкий? Яркий или не очень? А теперь, после того, как все представили это - нарисуйте свой цветок. Всем раздается бумага, фломастеры, мелки.

Дальше участникам предлагается вырезать свой цветок. Затем все садятся в круг. Ведущий расстилает внутри круга полотно любой ткани, желательно однотонной, раздает каждому участнику по булавке. Ткань объявляется поляной сада, которую нужно засадить цветами. Все участники по очереди выходят и прикрепляют свой цветок.

Обсуждение: предлагается полюбоваться на «прекрасный сад», запечатлеть эту картинку в памяти, чтобы она поделилась своей положительной энергией. Заметить, что хоть и много цветов, но всем хватило места, каждый занял только свое, то, которое выбрал сам. Увидеть, в окружении каких разных, непохожих на цветов растет твой. Но есть и общее - у кого-то окраска, у кого-то размер или форма листьев. И всем без исключения цветам нужно солнце и внимание.

**Чтение сказки «Сказка о дружбе».**

**Рефлексия занятия.**

**Занятие 9.**

**Тема: Доверие и активность.**

**Задачи:**

1. Формирование социального доверия.
2. Развитие социальной активности детей.
3. Развитие социальных эмоций.
4. Развитие коммуникативных навыков.
5. Формирование у детей адекватной самооценки.
6. Обучение умению самостоятельно решать проблемы.

**Содержание:**

**Игра разминка «Имя-любимое занятие».** Упражнение проводится по принципу снежного кома.

**Дискуссия.**

Предложить участникам привести примеры, когда и почему бывает трудно познакомиться друг с другом, обсудить как это можно преодолеть; вспомнить, как это делали в разные времена, как это происходит у разных народов.

**Упражнение «Исправленный телефон».**

Все усаживаются в круг. Доброволец располагается посередине. Ведущий говорит «на ухо» слово, которое передается по кругу с условием не искажать его. Когда стоящий посередине, услышит передаваемое слово, то меняется с тем. От кого оно было услышано.

**Упражнение «Рисование».**

Дети разбиваются на пары, один пишет или рисует на спине своего напарника, другой отгадывает, и наоборот.

**Упражнение «Комплимент».**

У меня шарик. Я бросаю его одному из вас, предварительно назвав его по имени, и говорю ему комплимент. Поймавший шарик благодарит за комплимент словом «спасибо», повернувшись ко мне и глядя в глаза. Затем бросает шарик другому, предварительно назвав его по имени, и говорит комплимент уже ему. Поймавший шарик благодарит за комплимент, повернувшись к сказавшему его лицом и т.д.

**Упражнение «Море волнуется раз…».**

Дети должны изобразить эмоции (гнев, обиду, радость, печаль, ликование, страх).

**Упражнение «Необыкновенный предмет».**

Дети бросают друг другу мяч. Тренер дает задание: мяч это «горячая картошка», «красивая бабочка».

**Упражнение 8 «Электрический ток».**

Дети садятся в круг, берутся за руки. По часовой стрелке каждый передает рукопожатие, посланное тренером. Считается по секундам, за сколько «ток» вернется к тренеру.

**Упражнение «Путаница».**

С помощью считалки выбирается водящий. Он выходит из комнаты. Остальные дети берутся за руки и образуют круг. Не разжимая рук, они начинают запутываться – кто как умеет. Когда образовалась путаница, водящий заходит в комнату и распутывает, также не разнимая рук у детей.

**Рефлексия занятия.**

**Занятие 10.**

**Тема: «Лебедь, рак и щука».**

**Цели:** сплочение детского коллектива и повышение самооценки детей.

**Содержание:**

**Ведущий.** Поднимите руку те, у кого сейчас хорошее настроение; поднимите руку те, у кого в группе есть друзья; поднимите руку те, кто знает, что мы будем сегодня делать; делать и т.д. После этого ведущий объясняет участникам, что будет происходить, и рассказывает притчу, настраивающую на работу.

**Ведущий.** Сегодня вы будете участвовать в психологическом тренинге. У вас будет возможность испытать себя, выполняя различные задания. Но в тренинге есть одно условие — задание засчитывается, если его выполнили все участники. Важно не кто лучше или быстрее его сделает, а чтобы сделали все.

Просмотр ролика басня «Лебедь, рак и щука». О чём ролик?

Какая основная идея данной басни? Проводится дискуссия.

**Упражнение «Ассоциации».** Какое время года сейчас? Что связано связанно с зимой? Один называет ассоциацию, следующий повторяет предыдущее и называет своё.

**Упражнение «Строй».**

Ведущий.Я уверена, что вы можете легко и быстро построиться по росту. А я попрошу вас построиться по цвету волос: от самого светлого до самого темного. Молодцы. А теперь постройтесь по алфавиту, но вы должны это сделать молча. (Варианты: по цвету глаз, по дням рождения.).

**Упражнение «Комплименты»**

Цель:усиление сплоченности, снятие внутренних зажимов.

Дети по кругу, передавая друг другу мяч, говорят рядом сидящему: «Мне нравится, что ты добрый», а сосед отвечает: «Да, я добрый, а еще я умный» и т. д.

**Упражнение «Поменяйтесь местами те…»** Упражнение на групповое взаимодействие и сотрудничество.

**Упражнение «Никто не знает, что я…»** Тренер кидает мяч любому игроку со словами: «Никто не знает, что я (у меня)…» и говорит что-либо о себе. Тот игрок, кому было адресовано это признание, в свою очередь кидает мяч следующему, тоже признаваясь в чём-либо.

**Упражнение «Подарок на спине».**

**Упражнение «Белая – чёрная рука».** (упражнение на расслабление).

Представьте и изобразите «чёрную руку», готовую к агрессии, с напряжёнными пальцами. Затем по моей команде превратите ей в «белую руку» - расслабленную, готовую приласкать. По сигналу «разозлились» дети напрягают тело, сжимают кулаки, по сигналу «одумались» - расслабиться и улыбнуться.

**Рефлексия занятия.**

**Занятие 11.**

**Тема: «Ключ от жизни».**

**Цель:** развитие навыков общения и сотрудничества. Развитие групповой сплочённости.

**Содержание:**

**КЛЮЧ ОТ ЖИЗНИ...ПРИТЧА...**... Учитель, скажи, а почему мне так скучно жить? Каждый день у меня происходит одно и тоже…  
- Ты ключ повернул не в ту сторону…  
- Какой ключ?  
- Волшебный ключ… от жизни  
- У меня нет никакого ключа! О чём ты говоришь?  
- У всех живущих на Земле, есть ключ от их жизни…  
Ключ этот, вручается при рождении. При твоём рождении и тебе был дан волшебный ключ, от чудесного сундука, под названием жизнь… а, откроешь ты его или нет, зависит только от тебя, ключ работает только в твоих руках и подходит он, только к твоей жизни.  
- А как работает этот ключ?  
- Всё зависит от того, в какую сторону ты его повернёшь…  
Если в правильную сторону поворачиваешь – чудесный сундук открывается, а если нет… то закрывается, всё крепче и крепче…  
Подумай, в какую сторону ты его поворачиваешь… - ?!…

**Игра-разминка «Объясни слово».** Детям предлагается слово, им необходимо объяснить мимикой и пантомимикой.

**Упражнение «Я- подарок для людей».**

Каждый человек – это уникальное существо. Верить в свою уникальность необходимо каждому из нас. Участники тренинга должны подумать и рассказать в чем состоит их исключительность, уникальность, отличие от окружающих позитивно. Затем каждый из участников предлагает свою презентацию.

**Игра «Чемодан».** Участникам предлагается представить, что они собирают чемодан в дорогу – только упаковать нужно вещи, а необходимые качества, которые нужны молодому человеку, чтобы достойно, интересно и добиваться чего-то важного в жизни. Какое главное качество вы возьмёте себе.

**Упражнение «Я люблю».**

**Цель:** создание атмосферы принятия и понимания, развитие активного слушания. Дети по очереди называют свое имя и говорят о том, что они любят больше всего, следующий повторяет все, что говорили предыдущие и после говорит о себе и т. д.

**Игра «Вопрос-ответ».**

**Игра «Таможня».** Развитие групповой сплочённости.

**Рефлексия занятия.**

**Занятие 12.**

**Тема: Умение работать вместе.**

**Цель:** формирование коммуникативных навыков; развитие умения работать вместе над поставленной проблемой; формирование оценочных способностей воспитанников. Развитие групповой сплочённости.

**Содержание:**

Приветствие. Детям необходимо поприветствовать друг-друга необычным образом.

**Разминка «Я знаю пять названий...».**

Игрок должен в ритме отскакивающего мяча назвать пять предметов, названий на заданную тему (транспорт, растения, животные и т.п.). Итак, каждый игрок проговаривает пять названий предметов, считая и ритмично ударяя мячом об пол.

**Упражнение «Комплимент».** Встаньте, образуем круг. Один из вас выбирает своего друга в круге и говорит ему комплимент, после чего говорящий садится на своё место. Кому сказали комплимент, он благодарит и выбирает следующего. Игра продолжается до последнего игрока.

- Молодцы, ребята! Сложно было друг другу говорить комплименты?

**Упражнение «Ласковая ручка».**

Цель: развитие навыков сотрудничества, тактильного контакта, снятие напряжения.

Детям предлагается закрытыми глазами угадать, чья это рука. Ощупывать можно только руку до локтя.

- Понравилось упражнение? Было ли вам сложно это делать?

**Упражнение «Угадай друга».**

Цель: развитие мыслительных операций и навыков общения».

Группа задумывает одного участника, который находится в группе. Водящий в это время находится за дверью. Он входит и задаёт каждому вопрос, собирает данные. Участвующие могут только говорить «да» или «нет». Если он отгадывает задуманного человека, ведущим становится тот, кого загадали.

**Игра «Ситуации».**

Участникам группы предлагается поиграть в театр. При этом отмечается, что если такая игра группе понравится, то можно будет в нее играть и на последующих занятиях. На данном занятии разыгрываются следующие ситуации:

• На соревнованиях в классе ты занял первое место, а твой друг был последним. Он очень расстроился. Помоги ему успокоиться. (затем участники сценки меняются ролями.)

• Ты опоздал на занятия, и мы без тебя начали игру. Попроси, чтобы тебя приняли.

• Твой друг попросил у тебя вещь поиграть (например, «тетрис»), а ты отдал ее сломанной. Обыграй возвращение сломанной вещи. (затем участники меняются ролями.)

Детям предлагается поиграть в одну из ранее предложенных игр.

**Рефлексия занятия. Подводятся итоги всего цикла тренинговых занятий.**

* Что для вас было важным на занятиях?
* Что вам запомнилось?
* Какие мысли и чувства вызвали занятия?
* Какие выводы из занятий вы сделали для себя?

**Список литературы**

1. А. Айхингер Психодрама в детской групповой терапии. М., Генезис, 2003.

2. А. И. Копытин Теория и практика арт-терапии. СПб.: Питер, 2002.

3. А. Шутценбергер Психодрама. М., Психотерапия, 2007

4. А.Г. Лидерс. Психологический тренинг с подростками: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений.- М.: «Академия», 2003.

5. А.Г. Гребцов Психологический тренинг с подростками.- СПб.: Питер, 2008.

6. Б. Ю. Хигир Имя, характер, судьба. Сборник. – М.: ООО Изд-во «Яуза», ООО Изд-во «ЭКСМО», 2002.

7. В. Г. Ромек Уверенность в себе. Этический аспект // Журнал практического психолога. 1999. № 9.

8. Дж. Кори Техники групповой психотерапии. СПб., 2001.

9. Е. В. Федосеенко Психологическое сопровождение подростков: система работы, диагностика, тренинги. Монография. – СПб. Речь, 2008.

10. Е.О.Смирнова, В.М. Холмогорова Конфликтные дети. М.: Эксмо, 2010.

11. И. В. Вачков Методы психологического тренинга в школе: курс лекций. Лекция седьмая. Организаторские аспекты тренинговых методов // Школьный психолог. Декабрь 2004. № 45.

12. И. Вачков Чувствоведы. Приложение к газете «Первое сентября».

// Школьный психолог      2002 № 22.

13. И.В. Стишенок Сказка в тренинге. С-Пб., Речь,2006.

14. И.В. Вачков Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. — М.: Эксмо, 2007.

15. К. Фопель Создание команды, М., Генезис, 2002.

16. Л. В. Обухова Возрастная психология. Изд. 4. – М.: Педагогическое общество России, 2004.

17. Л. В. Свешникова Рефлексивные техники эмоционального состояния детей, Волгоград: Учитель, 2010.

18. М. Кипнис Тренинг межкультурных отношений. Часть 1.- М.: Ось- 89, 2006.

19. М.И. Чистякова Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. — М.: Просвещение, 1990.

20. Н. В. Самоукина Игры в школе и дома/ – М. Новая школа, 1995 г.

21. Н.А. Сакович Практика сказкотерапии. С-Пб., Речь, 2007.

22. Н.В. Самоукина Игры в школе и дома. Психотехнические упражнения и коррекционные программы. М.: Новая школа,1995.

23. О.В. Евтихов Практика психологического тренинга.- СПб.: Издательство «Речь», 2005.

24. Практикум по возрастной психологии: Учеб. Пособие / Под ред. Л. А. Головей., Е. Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2008.

25. Р. Аннекен Тренинг коммуникации в парах. Руководство для психологов.

26. Р. В. Овчарова Технологии практического психолога образования / Овчарова. – М.: сфера, 2000.

27. Руководство практического психолога / под ред. И. В. Дубровиной. – М.: Academia, 1995.

28.Электронный ресурс: URL: <http://met-ps.ucoz.ru/>