

государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области
«Верхнесалдинская школа, реализующая адаптированные основные
общеобразовательные программы»

СОГЛАСОВАНО:

Зам. Директора по УВР
И.С.Бессонова



от _____ 2022г.



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора школы
И.С.Бессонова



от _____ 2022г.

Рабочая программа
по развитию и коррекции эмоциональной и коммуникативной сфер
личности младших школьников «путешествие в мир эмоций»
Для учащихся 1-4классов

Составитель:
Колмакова Е. А.
Педагог-психолог

Программа рассмотрена на заседании
школьного методобъединения

Протокол от _____ № ____ .

Руководитель ШМО _____ / _____ .

Программа психопрофилактических занятий в начальной школе «Четыре путешествия»

Теоретические и методические основы программы

Представленная нами программа психопрофилактических развивающих занятий (уроков) по психологии в начальной школе в своей *теоретической основе* опирается на понятие психологического здоровья, введенное И.В. Дубровиной и в последующем развитое О.В. Хухлаевой. Ввиду особой значимости концепции психологического здоровья для раскрытия содержания данной программы остановимся на ней подробнее.

Под психологическим здоровьем И.В. Дубровина понимает прежде всего психологические аспекты психического здоровья, взаимосвязанные со всей личностью в целом и находящиеся в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа. Она подчеркивает особое отношение психологического здоровья к духовности — к полноте и богатству развития личности, ориентации человека на абсолютные ценности: Истину, Красоту, Добро. Таким образом, если у личности нет этической базы, то нельзя говорить о ее психологическом здоровье. Кроме того, И.В. Дубровина полагает, что психологическое здоровье основано на полноценном и сохранном психическом здоровье.

По мнению О.В. Хухлаевой, психологическое здоровье представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества и являющихся предпосылкой ориентации личности на выполнение своей жизненной задачи. Оно, с одной стороны, является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, а с другой — обеспечивает личности возможность непрерывного развития на протяжении всей жизни. К тому же психологическое здоровье напрямую связано с физическим здоровьем: первое является предпосылкой второго. Об этом свидетельствуют данные и психологии здоровья, и психосоматической медицины.

В отличие от психического здоровья, подразумевающего отсутствие патологических симптомов у человека, психологическое здоровье, напротив, предполагает наличие определенных личностных характеристик. Примерный «портрет» психологически здорового человека выглядит как набор следующих качеств: креативность, спонтанность, жизнерадостность, открытость, стремление к познанию мира через разум и интуицию, принятие себя и окружающих людей, ответственность, доверие к миру, стрессоустойчивость, способность приспосабливаться как к благоприятным, так и неблагоприятным условиям среды. Одним словом, это человек, находящийся в гармонии с собой и окружающими.

О.В. Хухлаева выделяет также **структуру психологического здоровья личности:**

- *Аксиологический компонент* — ценность собственного «Я» и ценность «Я» других людей. Развитый аксиологический компонент выражается у человека в принятии себя при относительно полном знании себя и принятии других людей. Этому способствуют умение 'принять «темные* стороны своей личности и личности другого, а также умение видеть «светлое» начало в каждом и взаимодействовать именно с ним.

- *Инструментальный компонент* -- это владение рефлексией как способом самопознания. Рефлексия позволяет человеку понимать и определять свои эмоциональные состояния и состояния других людей, свободно и открыто выражать чувства без причинения вреда другим (качества эмоционального интеллекта), а также осознавать причины и последствия своего поведения и поведения других.

- *Потребностно-мотивационный компонент* — наличие у человека внутренней потребности в саморазвитии³.

Все эти три компонента динамически взаимодействуют и обуславливают друг друга: например, для развития позитивной, а не невротической рефлексии необходимо положительное отношение к себе, а последнее способно изменяться под действием стремления личности к саморазвитию.

Если говорить о формировании психологического здоровья ребенка, то для этого важно не только удовлетворение его познавательных интересов, которое происходит в школе, но и насыщение его социальной потребности в общении и психологической потребности в уважении к его достоинству, чувствам, способностям. Только в этом случае психологическое здоровье постепенно возвращает в личности самодостаточность и духовность, которые, однако, не появляются сами по себе, а воспитываются в постоянной заботе и внимании к внутреннему миру ребенка. К психолого-педагогическим условиям формирования психологически здорового ребенка можно отнести также: наличие положительного фона настроения у ребенка; наличие в процессе его развития некоторого напряжения, побуждающего его к активным действиям, которое после сменяется состоянием расслабления; фиксация окружения на прогрессе ребенка.

О.В. Хухлаева описала соответствующие **уровни развития психологического здоровья**, применимые в том числе к младшим школьникам:

- *Креативный уровень (высший)* — к нему относятся дети с устойчивой адаптацией к среде, наличием ресурса сил для преодоления стрессовых ситуаций и творческим отношением к действительности. Такие дети не нуждаются в психологической помощи, но, к сожалению, на практике они встречаются редко, это скорее идеальный образ ребенка-творца.
- *Адаптивный уровень* — к нему относятся относительно «благополучные» дети, которых большинство: они в целом адаптированы к среде, но имеют отдельные признаки дезадаптации (повышенную тревожность, например), что выявляется по результатам диагностических методик. Именно такие дети относятся к «группе риска» и нуждаются в психопрофилактических групповых занятиях.
- *Дезадаптивный уровень, или ассимилятивно-аккомодативный (низший)* — сюда относятся дети с нарушением баланса процессов ассимиляции и аккомодации, использующие для разрешения своих внутренних конфликтов либо первый, либо второй механизм. Дети с преобладанием *ассимиляции* стремятся приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб собственным желаниям и потребностям. Их дезадаптация почти никак не проявляется внешне, ее сложно зафиксировать, поскольку это «удобные» и тихие дети, робкие и прилежные. Но на самом деле у таких детей нередко присутствуют различные страхи. Дети с преобладанием *аккомодации* стремятся изменить окружающий мир и подчинить его своим нуждам. Они часто проявляют агрессивность, эпатаж в поведении, капризы. Ребенок дезадаптивного уровня нуждается в психологической коррекционной помощи.

Конечно, в процессе развития ребенка могут возникать различные объективные (средовые факторы) и субъективные (индивидуально-личностные особенности человека) факторы, нарушающие его психологическое здоровье. Но мы не будем подробно на них останавливаться, поскольку они детально описаны в литературе.

Перейдем к описанию *методических средств*, использованных в нашей программе психопрофилактических занятий в начальной школе. Поскольку все методы принадлежат к различным теоретическим подходам и имеют разные цели, рассмотрим каждую группу отдельно.

1. Ролевые игры. Одним из условий формирования и сохранения психологического здоровья детей является их полноценное ролевое развитие. К основным нарушениям ролевого развития относятся: ролевая ригидность — неумение переходить из роли в роль, ролевая аморфность — неумение принимать какую-либо роль, отсутствие ролевой креативности — неумение создавать новые образы или принятие на себя патологических ролей.

Ролевые игры предполагают «примеривание» на себя разнообразных по статусу и содержанию ролей, а также проигрывание гротескных или не характерных для ребенка ролей. Ролевые игры могут быть представлены в нескольких видах: в виде «ролевой разминки», ролевых ситуаций или психодрамы.

«Ролевая разминка» обычно используется для эмоционального разогрева детей, чаще всего в начале занятия. Разминка состоит в использовании разных образов: животных,

персонажей сказок, социальных и семейных ролей и даже неодушевленных предметов. Дети должны изобразить полученный образ с помощью мимики и жестов, озвучивание обычно запрещается, чтобы усложнить задачу «актеров».

В ролевых ситуациях учащиеся сталкиваются с ситуациями, похожими по своему содержанию на те, которые присутствуют в их жизни и деятельности, и должны изменить в них свои установки и отношение. С помощью этого метода у детей можно сформировать новые, более продуктивные навыки взаимодействия.

Элементы психодрамы на уроках психологии в основном используются в виде разыгрывания какого-либо сюжета: это может быть сюжет прочитанной с детьми сказки, сочиненной детьми истории и т.д. При этом роли могут назначаться как психологом, так и ребенком-протагонистом: это во многом зависит от подготовленности детей к такой форме работы, а также от содержания разыгрываемого сюжета. К примеру, если проигрывается какая-то конкретная ситуация из жизни ребенка, рассказанная им, или его фантазия, сон и т.д., то лучше, чтобы он сам назначил детей на роли. Если же сюжет относительно «безличен» (например, «Суд над Дружбой»), то здесь психолог может взять на себя организаторскую роль. В любом случае процесс проигрывания направляется и контролируется взрослым. Очень важно по окончании «спектакля» проводить процедуру снятия ролей! Важно отметить, что психодрама может проводить не только «вживую», но и на куклах (за ширмой), пальчиковых игрушках, игрушках из киндер-сюрприза.

2. Коммуникативные и «командные» игры. Коммуникативные игры направлены на обучение детей навыкам эффективного взаимодействия, сотрудничества (например, «Слепой и поводырь»), а также на формирование умения видеть достоинства в партнере по общению и поддерживать его вербально и невербально. Обычно эти игры представлены «командными» формами работы, когда дети в процессе выполнения какого-либо задания делятся на мини-группы, тройки, пары. Кроме того, к коммуникативным играм можно отнести упражнения, направленные на осознание детьми сферы общения (что такое общение, что значит сотрудничать, дружить и т.д.).

3. Методы, развивающие воображение. К методам, развивающим воображение, относятся визуализации, вербальные и невербальные игры. Визуализации «создаются» следующим образом: дети с закрытыми глазами под спокойную музыку представляют какую-нибудь картинку или образ (заданный психологом или свободный), после чего они по желанию могут поделиться увиденным с группой. Увиденную картинку можно и разыграть, как уже отмечалось выше.

Вербальные игры выражаются в придумывании детьми окончания к какой-либо истории или абсурдной ситуации (например, что будет, если дети и взрослые поменяются в жизни местами), в коллективном сочинении сказок, индивидуальном или совместном придумывании ассоциаций к какому-нибудь слову, явлению. Невербальные игры — это изображение без слов чего-либо, но так, чтобы получилось необычно, не похоже на других (пересекаются с ролевыми играми).

4. Терапевтические метафоры. Использование психологических сказок, или терапевтических метафор, подробно описано в разделе, посвященном индивидуальной коррекции детей. В сказках обычно речь идет об определенных ситуациях, схожих с теми, в которые попадают дети в реальной жизни, и герой находит силы для их преодоления в самом себе. Поэтому терапевтические сказки помогают в разрешении затруднительных для детей ситуаций, обеспечивая им доступ к внутренним ресурсам и актуализируя их. В этом и состоит основное достоинство терапевтической сказки: она вооружает ребенка «механизмом самопомощи»: идеей, что в сложных обстоятельствах нужно искать ресурсы внутри себя, и это непременно приведет к успеху. Сказки читаются на занятии или сочиняются вместе с детьми, обсуждаются, рисуются и, если это необходимо, проигрываются (драматизируются).

5. Упражнения, формирующие эмоциональный интеллект детей.

Эмоциональный интеллект — это комплекс способностей, который объединяет в себе умение различать и понимать эмоции, а также управлять собственными эмоциональными состояниями и эмоциями своих партнеров по общению: это «способность тщательного

достижения, оценки и выражения эмоций; способность понимания эмоций и эмоциональных знаний, а также способность управления эмоциями, которая содействует эмоциональному и интеллектуальному росту» личности. Особую важность и актуальность развитие эмоционального интеллекта приобретает именно в младшем школьном возрасте, поскольку в этот период идет активное эмоциональное становление детей, совершенствование их самосознания, способности к рефлексии и децентрации (умению встать на позицию партнера, учитывать его потребности и чувства). Кроме того, развитый эмоциональный интеллект является противоположностью алекситимии, являющейся предпосылкой к развитию многих психосоматических заболеваний. Поэтому так важно формировать «эмоциональные» способности ребенка с детства.

Упражнения, формирующие эмоциональный интеллект детей, направлены в первую очередь на знакомство с базовыми, фундаментальными эмоциями (по теории К. Изарда), осознание и выражение их, а также приобретение простейших навыков управления ими. Для этого используются различные приемы: проигрывание, арттерапевтические методы (рисование, лепка и др.), групповые обсуждения, сочинение и чтение сказок, визуализация, релаксация и др.

6. Когнитивные методы. Возникновение когнитивных методов психологической работы связано с представлением, что когнитивные факторы являются первопричиной возникновения эмоциональных расстройств. Поэтому когнитивный подход направлен прежде всего на избавление от «умственного мусора», приносящего эмоциональные переживания, от категоричности и абсолютности мышления, внедряющего в сознание идеи должностования («Ты должен...», «я должен...»). Когнитивные методы развивают у детей представление о многогранности и неоднозначности окружающего мира: они учат во всем видеть разные аспекты, воспринимать многоликость явлений. Примером такого метода может быть поиск позитивных сторон в каком-либо, традиционно воспринимаемом, негативном событии («Найди плюсы в том, что получил двойку» или «Напиши плюсы и минусы конфликта» и т.д.), эмоции («Что хорошего может принести гнев, как может помочь человеку?» и т.д.). К когнитивным методам относится также игра «Мусорное ведро», в которое дети выкидывают свои записки со злыми мыслями, страхами, тревогами, обидами, огорчениями, тем самым очищаясь и расставаясь с ними навсегда.

7. Групповые дискуссии. Групповая дискуссия построена на принципах субъект-субъектного взаимодействия с детьми и позволяет учащимся проявить и принять различные точки зрения на какой-либо предмет. Считается, что младшие школьники еще не слишком способны к ведению дискуссии, поскольку для них более привычно следовать мнению взрослого. Однако мы позволим себе не согласиться с общепринятым мнением, так как в нашей практике дети показали высокие способности к выработке и отстаиванию собственного мнения. Но, конечно, подобные способности возникают не сразу, для этого необходимо систематическое стимулирование психологом и учителями свободных размышлений и высказываний учащихся. В таком случае уже ко 2-му классу дети овладевают первичными навыками ведения групповой дискуссии, не говоря уже о 3-м и 4-м классах. Групповые дискуссии на уроках психологии могут проводиться, например, при обсуждении прочитанной сказки, тех или иных причин поведения героев и просто в беседе на какую-либо значимую для детей или заданную ведущим тему. Интересной формой проведения групповой дискуссии является импровизированная конференция по какой-то проблеме.

8. Арттерапевтические методы. Отечественное арттерапевтическое направление представлено работами А.И. Копытина, Л.Д. Лебедевой и др. Арттерапия предполагает занятия разнообразными видами искусства и творчества: рисованием, изготовлением поделок, мозаики, резьбой по дереву, лепкой, работой со стеклом, фольгой и др. Арттерапевтические методы снимают психологическое напряжение, тревогу, повышают творческие способности ребенка, содействуют его самовыражению. Важнейший принцип арт-терапии — безусловное принятие и одобрение всех продуктов творческой деятельности ребенка независимо от их содержания и качества. В нашей программе

психологических занятий активно применяются рисование, лепка (создание образов из пластилина), работа со стеклом, фольгой (создание кукол) и др.

9. Упражнения, развивающие исследовательскую деятельность детей. Эти методы заключаются в том, что дети проводят самостоятельные исследования на выбранные ими или заданные взрослым темы. Известно, что исследовательское обучение развивает познавательную активность и креативность, творческие способности ребенка. В нашей программе эти приемы чаще всего встречаются в форме специфических домашних заданий: например, в уроке на тему дружбы дается задание — провести за неделю мини-исследование самого себя (подумать, что ты готов сделать для друга такого, чего не делал раньше, и сделать это) или побывать у себя дома в роли журналиста и расспросить своих близких об их друзьях детства, записав сведения в специальную анкету.

Исследовательские методы обычно очень нравятся детям, поскольку возбуждают их природный интерес, любопытство и стимулируют свободные, активные действия.

10. Методы релаксации. Релаксация — это достижение общего состояния покоя, отдыха, расслабленности, которое характеризуется уменьшением нервного напряжения.

Релаксация необходима ребенку периодически, чередуясь с напряжением. Обычно состояние релаксации достигается серией повторяющихся упражнений (в том числе и дыхательных), направленных на попеременное напряжение и расслабление различных групп мышц. Поскольку детям младшего школьного возраста зачастую бывает сложно сидеть спокойно и направленно заниматься расслаблением, мы полагаем, что с ними более эффективно использовать релаксацию в сочетании с активной визуализацией каких-либо приятных картин, образов. Вообще, с детьми нужно использовать «легкую» релаксацию, не уходя на ее глубинные уровни. На уроке релаксация может применяться как в начале с целью визуализации какого-то образа, связанного с основным содержанием занятия, так и в заключение, чтобы снять возбуждение и напряжение детей.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Основной *целью* программы психопрофилактических занятий по психологии «Четыре путешествия» является формирование и профилактика нарушений психологического здоровья детей в соответствии с его трехкомпонентной структурой, описанной выше, а также выполнение возрастных задач развития.

Соответственно можно выделить следующие *задачи программы*:

- 1) формирование у учащихся умения принимать самого себя и других людей, при этом осознавая свои и чужие достоинства и недостатки;
- 2) развитие личностной рефлексии детей: умения осознавать свои и чужие эмоции, чувства, причины своих и чужих поступков;
- 3) формирование потребности в саморазвитии и самоизменении у ребенка;
- 4) развитие умения в трудной ситуации находить силы внутри самого себя и принимать ответственность за свою жизнь на самого себя;.
- 5) расширение пассивного и активного психологического словаря детей.

Помимо общих задач, характеризующих всю программу в целом, мы выделили также специфические задачи для каждого конкретного класса и возраста. Таким образом, мы учитывали не только универсальные возрастные особенности младших школьников, но и те возрастные задачи и проблемы, которые по научным данным и нашим собственным наблюдениям характерны для учеников каждого класса начальной школы. Ниже в таблице представлены выделенные нами приоритеты в психопрофилактической групповой работе с учениками разных классов начальной школы.

Задачи психопрофилактической групповой работы психолога в разных классах начальной школы

Класс	Задачи работы
1-й класс. «Путешествие в Мир Эмоций»	1. Развитие позиции школьника. 2. Развитие умения распознавать и владеть собственными эмоциями, обучение навыкам саморегуляции (способности эмоционального интеллекта).

	<ul style="list-style-type: none"> 3. Снижение страха ошибки. 4. Повышение самооценки детей. 5. Развитие рефлексии. 6. Развитие сплоченности детского коллектива
2-й класс. «Путешествие в Мир Дружбы и Сотрудничества»	<ul style="list-style-type: none"> 1. Развитие толерантности и сотрудничества детей. 2. Развитие умения принимать ситуацию и изменять ее. 3. Работа с симпатиями и антипатиями в классе. 4. Профилактика и разбор конфликтных ситуаций в классе. 5. Коррекция страха отметки
3-й класс. «Путешествие по Внутреннему Миру»	<ul style="list-style-type: none"> 1. Развитие самосознания детей через совершенствование рефлексии. 2. Осознание детьми своего образа «Я» глазами Другого. 3. Развитие положительного отношения, принятия себя и Другого. 4. Развитие самостоятельности детей. 5. Развитие сплоченности детского коллектива
4-й класс. «Путешествие в Мир Будущего»	<ul style="list-style-type: none"> 1. Работа с психологическим временем личности: осознание прошлого, проработка перспективы будущего, целей, средств их достижения. 2. Коррекция страха будущего. 3. Развитие осознания сферы прав и обязанностей. 4. Развитие самостоятельности детей

Подчеркнем, что программа «Четыре путешествия» является авторской, большинство приемов и упражнений, использованных в ней, разработано нами, часть представляет собой модификацию уже известных методик. Упражнения, составляющие программу, многофункциональны; с их помощью можно решать одновременно несколько задач. Хочется отметить, что любая программа не может быть универсальна, она нуждается в корректировке и адаптации к той конкретной категории детей, на которую направлена, а также к актуальным проблемам и ситуациям, возникающим в ежедневной школьной жизни детей.

РЕКОМЕНДАЦИИ К УСЛОВИЯМ И ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ПСИХОЛОГИИ В ШКОЛЕ

Занятия или уроки по психологии в начальной школе проводятся 1 раз в неделю и обычно вносятся в сетку расписания второй половины дня в школах с полным рабочим днем. Продолжительность занятия - 30 - 40 минут. Еще раз оговоримся, что слово «урок» в данном случае весьма условно, скорее это занятие, так как от урочной формы работы остается только продолжительность и место встречи (класс). По форме и содержанию подобные занятия скорее подходят на тренинги.

Занятия по психологии рекомендуется проводить в классной комнате, с подключением и использованием не только ее учебного (парт, доски), но и игрового пространства (ковра, дивана, зоны отдыха). Использование учебного пространства во время занятий психологии важно, так как именно его младшие школьники воспринимают как сигнал к началу урока и активной работе. С другой стороны, урок психологии — необычный урок, и для достижения некоторых его целей необходима свободная, игровая и творческая деятельность детей, поэтому без «игровой» не обойтись. Ведущему необходимо научиться соблюдать баланс между двумя зонами: учебной и игровой, так как преобладание одной из них может привести либо к утомлению и потере интереса детей, либо к проблемам в дисциплине. Этот баланс нужно регулировать по ходу занятия: к примеру, если психолог чувствует, что дети «разбуянились» на коврике, можно вернуть их на места за партами и т.д.

Приведем общую схему построения, структуру каждого занятия. Любое занятие по психологии начинается и заканчивается особыми *ритуалами приветствия и прощания*. Это необходимо для того, чтобы настроить детей на работу и на выход из нее. После приветствия следует *психологическая разминка* — упражнение, вводящее учащихся в тему занятия, подготавливающее восприятие основного материала урока. Далее следует непосредственно *основное содержание занятия*, отражающее цель и задачи урока. Заканчивается урок *ритуалом прощания*. Стоит подчеркнуть, что ритуалы приветствия, прощания, а также психологическая разминка обычно проводятся на коврике.

Схема построения занятия по психологии:

1. Ритуал приветствия.
2. Психологическая разминка.
3. Основное содержание занятия.
4. Ритуал прощания.

К каждому занятию по психологии ведущий заранее готовит необходимые материалы, реквизит. Для проведения занятий необходимо завести с детьми альбомы для рисования или тетради. В нашей работе используются также выпущенные нами практические пособия (или «рабочие тетрадки») для занятий по программе. Данные пособия соответствуют общему ходу программы и занятий и заводятся на каждого ребенка в классе. В практических пособиях детям предлагается три типа заданий: задания для работы в классе, на уроке, задания для самостоятельного выполнения дома, а также задания для совместного выполнения с родителями. Особую важность представляют именно последние задания, поскольку совместная работа ребенка со значимым взрослым способствует установлению более тесного эмоционального контакта между ними. Кроме того, во взаимодействии со взрослым ребенок способен освоить тот материал, который является для него «зоной ближайшего развития» (Л.С. Выготский), т.е. заделом на будущее. По полученным отзывам многих родителей, при совместном выполнении с ребенком заданий из пособия (например, чтении терапевтических сказок) они сами зачастую узнавали о себе много новой и важной информации.

Несколько слов о правилах психологических занятий. На первых уроках ведущему необходимо проговорить с детьми следующие правила: *конфиденциальность* — то, что обсуждается на занятии, не должно выходить за пределы класса; *безоценочность* — на уроках психологии нет отметок и оценок, правильных и неправильных ответов, каждый имеет право выражать свое мнение; «*правило одного микрофона*» — когда один человек говорит, другие слушают и не перебивают и др. Правила могут дополняться и меняться по мере надобности.

Поскольку программа «Четыре путешествия» состоит из четырех законченных программ для каждого класса, желательно в конце каждого учебного года проводить итоговое занятие в какой-нибудь интересной, творческой форме — коллективной игры, викторины, конкурса, награждения с номинациями и грамотами и др. Можно устроить настоящий праздник, чаепитие и пригласить на него родителей. Все зависит лишь от фантазии и возможностей психолога.

Надеемся, что предложенная нами программа психологических занятий в начальной школе «Четыре путешествия» окажется актуальной и полезной для наших коллег, и в первую очередь для детей.

Тематический план занятий по психологии в начальной школе

1-й класс «Путешествие в Мир Эмоций»

Задачи программы:

1. Развитие позиции школьника.
2. Развитие умения распознавать и владеть собственными эмоциями, обучение навыкам саморегуляции (способности эмоционального интеллекта).
3. Снижение страха ошибки.
4. Повышение самооценки детей.

5. Развитие рефлексии.
6. Развитие сплоченности детского коллектива.

Тема I. Я — школьник!

- Занятие 1. Знакомство. Введение в мир психологии.
- Занятие 2. Я — первоклассник!
- Занятие 3. Правила школьной жизни.
- Занятие 4. Правила и права.
- Занятие 5. Моя школьная жизнь.
- Занятие 6. Школа моей мечты.

Тема II. Мир Эмоций.

- Занятие 7. Мимика и **Жесты** — **Язык** Мира Эмоций.
- Занятие 8. Город Радости и Веселья.
- Занятие 9. В Городе Радости только добрые слова!
- Занятие 10. Остров Страх и его обитатели.
- Занятие 11. Смешные жители Острова Страх.
- Занятие 12. Все бывают на Острове Страх.
- Занятие 13. Мы умеем побеждать страх!
- Занятие 14. Пещера гнева.
- Занятие 15. Откуда берется гнев?
- Занятие 16. Может ли гнев быть полезным?
- Занятие 17. Обиженная Деревня.
- Занятие 18. Прощение растворяет обиды!
- Занятие 19. Гора Стыда.
- Занятие 20. Мы владеем разными эмоциями!

Тема III. Мир Качеств.

- Занятие 21. Мешок хороших качеств.
- Занятие 22. «Темные» и «светлые» качества.
- Занятие 23. Умение видеть «светлые» качества.
- Занятие 24. У кого какие качества?
- Занятие 25. Салют качеств.

2-й класс «Путешествие в Мир Дружбы и Сотрудничества»

Задачи программы:

1. Развитие толерантности и сотрудничества детей.
2. Развитие умения принимать ситуацию и изменять ее.
3. Работа с симпатиями и антипатиями в классе.
4. Профилактика и разбор конфликтных ситуаций в классе.
5. Коррекция страха отметки.

Тема I. Я и моя школа.

- Занятие 1. Я — Ученик!
- Занятие 2. Мой успех в школе.
- Занятие 3. Мое отношение к оценке.
- Занятие 4. Как я оцениваю себя сам.
- Занятие 5. Мои мечты о школе.
- Занятие 6. Мой Класс.

Тема II. Мир Дружбы и Сотрудничества.

- Занятие 7. Что такое Дружба?
- Занятие 8. Зачем нужна Дружба?
- Занятие 9. Настоящий Друг — какой он?
- Занятие 10. Умею ли я дружить?
- Занятие 11. Что мешает Дружбе?
- Занятие 12. Меняемся ради Дружбы!
- Занятие 13. Что такое конфликт?
- Занятие 14. Для чего нужен конфликт?

- Занятие 15. Учимся разрешать конфликты!
Занятие 16. Стратегии разрешения конфликтов.
Занятие 17. Я умею принимать Другого!
Занятие 18. Я умею понимать Другого!
Занятие 19. Что такое сотрудничество?
Занятие 20. Мы команда — мы класс!

Тема III. Мой внутренний мир.

- Занятие 21. Мир каракулей.
Занятие 22. Моя тайна.
Занятие 23. Мой мир эмоций.
Занятие 24. Сказочные превращения.
Занятие 25. Волшебная мандала.

3-й класс «Путешествие по Внутреннему Миру»

Задачи программы:

1. Развитие самосознания детей через совершенствование рефлексии.
2. Осознание детьми своего образа «Я» глазами Другого.
3. Развитие положительного отношения, принятия себя и Другого.
4. Развитие самостоятельности детей.
5. Развитие сплоченности детского коллектива.

Тема I. Знакомство с Самостоятельностью.

- Занятие 1. Я — третьеклассник!
Занятие 2. Портрет третьеклассника.
Занятие 3. Что такое самостоятельность?
Занятие 4. Зачем нужна самостоятельность?
Занятие 5. Моя самостоятельность.
Занятие 6. Развиваем самостоятельность.

Тема II. Мой Внутренний Мир: кто я и каким меня видят Другие?

- Занятие 7. Кто я?
Занятие 8. Мои увлечения.
Занятие 9. Мои роли.
Занятие 10. Осваиваем новые роли.
Занятие 11. Мои разные качества.
Занятие 12. Я глазами Других.
Занятие 13. Преодолеваем себя!
Занятие 14. Я могу, я умею!
Занятие 15. Мои достижения. Занятие
16. Мои ресурсы.

Тема III. Учимся общаться.

- Занятие 17. Что такое общение?
Занятие 18. Умение общаться.
Занятие 19. Стили общения.
Занятие 20. Ведущий – ведомый.
Занятие 21. Я терпим к Другому.
Занятие 22. Мои границы.
Занятие 23. Наше сотрудничество.
Занятие 24. Наша дружба.
Занятие 25. Мы – коллектив.

4-й класс «Путешествие в Мир Будущего»

Задачи программы:

1. Работа с психологическим временем личности: осознание прошлого, простраивание перспективы будущего, целей, средств их достижения.
2. Коррекция страха будущего.

3. Развитие осознания сферы прав и обязанностей.

4. Развитие самостоятельности детей.

Тема I. Я взрослею!

Занятие 1. Я — четвероклассник!

Занятие 2. Я стал взрослее — новые грани моего «я».

Занятие 3. Мое детство.

Занятие 4. Однажды, когда я был маленьким...

Занятие 5. Встреча с детством.

Занятие 6. Мои изменения.

Занятие 7. Трудности взросления.

Занятие 8. Я рассуждаю, как взрослый!

Занятие 9. Критерии взрослости.

Тема II. Моя самостоятельность.

Занятие 10. Мои новые возможности.

Занятие 11. Моя ответственность.

Занятие 12. Я самостоятелен!

Занятие 13. Сила моего слова.

Занятие 14. Сила моего «Я».

Занятие 15. Проверка на самостоятельность.

Тема III. Мои права и обязанности.

Занятие 16. Что такое права?

Занятие 17. Что такое обязанности?

Занятие 18. Моя свобода — мои права.

Занятие 19. Мои обязанности.

Занятие 20. Билль о правах и обязанностях четвероклассника.

Тема IV. Мое Будущее.

Занятие 21. Моя будущая жизнь.

Занятие 22. На распутье дорог.

Занятие 23. Я ставлю цели.

Занятие 24. Моя мечта.

Занятие 25. Я перехожу в 5-й класс!

ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ В 1-м КЛАССЕ «ПУТЕШЕСТВИЕ В МИР ЭМОЦИЙ»

Задачи программы:

1. Развитие позиции школьника.
2. Развитие умения распознавать и владеть собственными эмоциями, обучение навыкам саморегуляции (способности эмоционального интеллекта).
3. Снижение страха ошибки.
4. Повышение самооценки детей.
5. Развитие рефлексии.
6. Развитие сплоченности детского коллектива.

Тема I. Я — школьник!

Занятие 1. Знакомство. Введение в мир психологии

Оборудование: мяч; альбомы по числу детей; цветные карандаши.

I. Ритуал приветствия.

«Давайте поздороваемся и поприветствуем друг друга ручками, ножками, носиками, глазками...» и т.д.

II. Психологическая разминка.

Игра «Мое имя». Дети стоят в кругу и кидают друг другу мячик, называя свое имя. Когда все назвали свое имя, правило меняется: нужно кидать мячик кому хочется и называть при этом его имя.

III. Основное содержание занятия:

1. «Введение в мир психологии». Ведущий рассказывает детям о начале занятий по новому предмету — психологии и спрашивает их, знают ли они, что это такое, зачем нужны психологи. В ходе дискуссии приходим к выводу, что психология — это наука о наших мыслях и чувствах, т.е. о нашем внутреннем мире, и психологи помогают детишкам развиваться так же, как садовник помогает расти цветку. Важно рассеять встречающееся у детей представление о том, что психология как-то связана с «психами».

2. «Правила занятий по психологии». Психолог говорит с детьми о правилах занятий: конфиденциальности (или «секретности») -то, что обсуждается на занятии, не должно выходить за пределы класса; безоценочности — на уроках психологии нет отметок и оценок, правильных и неправильных ответов, каждый имеет право выражать свое мнение; «правиле одного микрофона» — когда один человек говорит, другие слушают и не перебивают и др. После этого ученикам раздают альбомы.

3. Рисунок «Мое ожившее имя». Детям предлагается представить, что их имя превратилось в какое-нибудь животное или растение, и нарисовать его.

IV. Ритуал прощания.

Игра «Салют». Все участники занятия кладут свои ладошки на ладонь ведущего. По сигналу 1—2—3 все отпускают свои руки и вместе поднимают их вверх, запуская салют с криком: «Ура!».

Занятие 2. Я — первоклассник!

Оборудование: большой мягкий игрушечный кубик (игрушка); альбомы; цветные карандаши.

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

«Море волнуется раз для первоклассника». Дети играют в известную игру «Море волнуется раз», но в качестве «морских фигур» используются разные «фигуры» первоклассника: нужно изобразить первоклассника дома, на перемене, на уроке, идущим в школу и т.д.

III. Основное содержание занятия:

1. «*Волшебный кубик*». Дети садятся в круг на коврик. Передавая друг другу «волшебный кубик», дети отвечают на вопросы ведущего: кому нравится учиться в 1-м классе и почему, а кому не нравится в классе и почему, есть ли у вас какие-нибудь трудности в школе и какие. Когда дети проговаривают свои трудности, необходимо всей группой помочь им в их решении: придумать совет или выход из ситуации. В заключение беседы делается вывод о том, что у всех есть свои успехи и сложности, радости и огорчения, и это вполне нормально.

2. *Рисунок «Я в детском саду — Я в 1-м классе»*. Дети делят лист в альбоме на две равные части: в левой части они рисуют себя в детском саду, в правой — себя в 1-м классе. По желанию дети могут показать свой рисунок классу. Рисунки обладают большим диагностическим потенциалом, давая, в частности, информацию о характере протекания у ребенка адаптации к школе.

IV. Ритуал прощания.

Игра «Салют».

Занятие 3. Правила школьной жизни

Оборудование: таблички со схематичным изображением правил школьной жизни; 3 вырезанных из картона круга: красный, желтый и синий.

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

«1—2—3—шепчи!». Дети стали в круг. Ведущий задает им простые вопросы: какой сегодня день недели, месяц, число, время года и т.д. Но дети должны отвечать на этот вопрос, только если психолог покажет большой палец и скажет: «1—2—3—шепчи!».

Тогда дети шепотом все вместе произносят ответ на вопрос.

III. Основное содержание занятия:

1. *Правила школьной жизни*. Психолог беседует с детьми о том, какие правила существуют в школе (не разговаривать на уроках, не кричать на уроке с места, не подсказывать, поднять руку, если хочешь что-то спросить, работать дружно и др.). Ведущий показывает таблички со схематичным изображением правил (их можно изготовить самостоятельно или воспользоваться набором знаков из Приложений 1—5 пособия под редакцией Н.В. Пилипко). Можно поговорить с детьми о том, какие правила им сложнее всего соблюдать и почему, и дать им задание — за неделю поработать над выполнением «трудного» правила.

2. *Игра «Угадайка»*. Ведущий загадывает одного из детей и начинает описывать его классу по внешним признакам (во что одет, какого цвета волосы, глаза и т.д.). Задача того из детей, кто догадался, о ком идет речь, поднять руку и молча ждать, пока ведущий его спросит. В конце игры обсуждаем, какие правила школьной жизни использовались в этой игре.

3. *Игра «Светофор»*. **Игра** проводится на ковре. Для этой игры нужно иметь 3 вырезанных из картона круга: красный, желтый и зеленый. Когда психолог показывает зеленый круг светофора, дети могут делать то, что они хотят — бегать, прыгать, разговаривать, играть; когда он показывает желтый сигнал светофора, дети должны передвигаться тихо, медленно и разговаривать только шепотом, а красный круг светофора означает, что они должны замереть на месте в той позе, в которой находились. В ходе игры ведущий в произвольном порядке меняет круги светофора сначала медленно, потом все быстрее и быстрее. Тот, кто нарушает правила игры, из нее выбывает! Заканчивается игра на красном сигнале светофора.

IV. Ритуал прощания.

Игра «Салют».

Занятие 4. Правила и права

Оборудование: таблички со схематичным изображением правил школьной жизни; таблички со схематичным изображением прав детей; альбомы; цветные карандаши.

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

Игра «День—ночь». Игра проводится на ковре. Известная детская игра: по команде ведущего «День» дети могут шуметь, бегать, прыгать, играть, по команде «Ночь*» — они должны резко лечь на пол и «заснуть». Сначала ведущий в медленном темпе меняет команды, потом все быстрее и быстрее. Тот, кто нарушает правила игры, из нее выбывает! Заканчивается игра на команде «Ночь».

III. Основное содержание занятия:

1. *«Правила и права школьной жизни».* Психолог повторяет с детьми те правила, которые они изучили на прошлом занятии, снова показывая таблички с их изображением. Он спрашивает детей, знают ли они, что такое права, приводит примеры прав человека.

Вместе с детьми он составляет основные права ребенка в школе (например, право на ошибку, право на собственное мнение, право играть на перемене, право самостоятельно выбирать друзей, право на отдых и др.). Ведущий показывает таблички со схематичным изображением прав детей (их также можно изготовить самостоятельно). Делаем вывод, что ребенок не только обязан соблюдать правила школы, но и имеет свои права в ней.

2. *Рисунок «Правила школы и мои права».* Дети сначала рисуют то, как они соблюдают одно из правил школы (на их выбор), а потом одно из своих прав (тоже на выбор). При этом таблички с правилами и правами висят на доске.

IV. Ритуал прощания. Игра «Салют».

Занятие 5. Моя школьная жизнь

Оборудование: игрушечный мальчик; пример комиксов; альбомы; цветные карандаши.

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

Детям предлагается загадать и изобразить без слов какое-нибудь действие, которое совершает ученик в школе, а остальные должны догадаться, что он показывает.

III. Основное содержание занятия:

1. *Игра «Для чего ходят в школу».* Дети стали в круг на коврике. Ведущий показывает детям игрушечного мальчика и говорит, что он совершенно забыл, зачем дети ходят в школу. Чтобы помочь ему вспомнить, поиграем: я буду называть разные версии того, зачем дети ходят в школу, а вы, если согласны, будете хлопать в ладоши, а если не согласны — топтать ногой:

Дети ходят в школу, чтобы играть.

Дети ходят в школу, чтобы читать.

Дети ходят в школу, чтобы разговаривать с соседом по парте.

Дети ходят в школу, чтобы учиться.

Дети ходят в школу, чтобы драться... и т.д.

2. *«Один день из моей школьной жизни».* Детям предлагается вспомнить один запомнившийся день из их школьной жизни и нарисовать комикс на эту тему. Для этого необходимо разделить лист на 6—8 равных частей и последовательно нарисовать события одного дня в каждом из квадратов. Чтобы дети лучше поняли задание, ведущий может показать детям пример комикса.

IV. Ритуал прощания. Игра «Салют».

Занятие 6. Школа моей мечты

Оборудование: большой мягкий игрушечный кубик (игрушка); два листа А3 или ватмана; фломастеры; пластилин; ножницы; цветные карандаши.

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

Каждому ребенку по очереди предлагается загадать и изобразить без слов свою заветную мечту, а остальные дети должны догадаться, что им показывают. Если детям сложно изобразить мечту, можно просто ее проговорить.

III. Основное содержание занятия:

1. «*Волшебный кубик*». Дети сидят в кругу на коврик. Передавая друг другу «волшебный кубик», дети делятся своими фантазиями на тему, какой они представляют себе Школу своей мечты.

2. «*Школа моей мечты*». Ведущий делит детей на две команды, каждая команда получает лист А3, фломастеры, карандаши, пластилин, ножницы и за 7—10 минут должна создать рисунок Школы мечты. Перед тем как дети начнут работу, психолог проговаривает с каждой группой, какие школьные правила они будут соблюдать в процессе работы (работать дружно, не кричать и т.д.).

3. «*Выставка*». Открывается выставка, на которой каждая команда представляет свой рисунок, рассказывает, что на нем изображено, а также констатирует, смогли ли они соблюдать правила в процессе работы, говорит, как им работалось вместе, были ли сложности и т.д.

IV. Ритуал прощания. Игра «Салют».

Тема II. Мир Эмоций

Занятие 7. Мимика и Жесты — Язык Мира Эмоций

Оборудование: игрушечная муха.

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

Игра «*Муха*»¹. Дети сидят на коврик. Они представляют, что по комнате летает и жужжит муха (для этого используется игрушечная муха). Муха садится на какого-то ребенка (с помощью ведущего) на определенное место (ухо, нос, щеку, ногу и т.д.), и смахнуть ее можно только той частью тела, на которую она села.

III. Основное содержание занятия:

1. «*Язык Мира Эмоций*». Психолог объявляет детям, что сегодня они начинают путешествие по удивительному Миру Эмоций, спрашивает, знают ли они, что такое эмоция или чувство. Дети приводят примеры чувств. «Как и в любом мире, в Мире Эмоций существует свой особый язык, на котором общаются его жители. Как вы думаете, что это за язык? ...Дело в том, что в Мире Эмоций говорить можно не только ртом, но и лицом, руками, ногами и даже всем телом. Этот особый язык называется Мимикой и Жестами. Кто знает, что такое Мимика и Жесты? Мимика — это выражение лица, отражающее настроение человека, а Жесты — движения тела, рук, ног, с помощью которых он что-то сообщает кому-то». Здесь приводятся и показываются примеры различных выражений лица и жестов. Ведущий может рассказать о том, что на Земле есть жесты, которые понимают все люди (показывает пример), а есть такие, которые используют только в определенных странах (в Болгарии, например, «да» и «нет» обозначают противоположные движения головы, чем у нас, и т.д.).

2. «*Говорящие части тела*». Ведущий просит детей изобразить разные чувства (радость, страх, печаль, обиду, злость) с помощью только одной руки, лица, ноги, всего тела.

3. «*Испорченный телефон*». Дети играют в известную игру, где нужно по цепочке передать сообщение друг другу, используя только жесты. Передаваемое «слово» придумывает или ведущий, или водящий ребенок. Если дети достаточно подготовлены, можно давать им для передачи сообщения не просто слово, а определенную эмоцию. В конце игры стоит снова вернуться к понятиям Мимики и Жестов и спросить их, что это такое (для закрепления).

IV. Ритуал прощания. Игра «Салют».

Занятие 8. Город Радости и Веселья

Оборудование: большой мягкий игрушечный кубик (игрушка); карточки с человечками, изображающими различные чувства; альбомы; цветные карандаши; клей.

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

Игра «Веселые животные». Каждый ребенок превращается в какое-нибудь веселое и радостное животное, изображает его, а остальные отгадывают, что это за животное. Обсуждение с детьми того, как они отгадали (по мимике и жестам). Вспоминаем, что такое Мимика и Жесты.

III. Основное содержание занятия:

1. *Игра «Волшебный кубик».* Дети сели в круг на коврик. Психолог говорит о том, что первая остановка в путешествии по удивительному Миру Эмоций — это Город Радости и Веселья. Передавая друг другу «волшебный кубик», дети отвечают на вопрос о том, что доставляет им радость и как ее можно доставить другому человеку.

2. *Рисунок «Гости из Мира Эмоций».* Ведущий говорит, что к нам в Город Радости и Веселья приехали гости из других городов. Все они представляют собой разные эмоции. Психолог показывает детям карточки с человечками, изображающими различные чувства (для этого можно использовать персонажей из методики Т.В. Громовой «Страна Эмоций»). Затем дети тянут наугад 1 картинку с человечком и пытаются определить, откуда он «приехал», что за чувство он собой символизирует. Далее каждый ребенок наклеивает человечка в свой альбом и должен доставить ему радость, подарить веселье (рисует ему подарок, подрисовывает улыбку и т.д.).

IV. Ритуал прощания.

Игра «Салют».

Занятие 9. В Городе Радости только хорошие слова!

Оборудование: корзинка; игрушечный мишка. **I. Ритуал приветствия.**

«Волшебный кубик». Дети садятся в круг на коврик. Передавая друг другу «волшебный кубик», они рассказывают, что радостного у них было сегодня.

II. Психологическая разминка.

«Обрадовался-испугался-разозлился». Дети стоят на коврике. По команде ведущего (хлопку в ладоши) дети изображают то радость, то страх, то злость. По мере выполнения темп убыстряется. Заканчиваем на изображении радости.

III. Основное содержание занятия:

1. *«Корзинка добрых слов».* Дети сидят в кругу на ковре. Ведущий рассказывает о том, что в Городе Радости люди говорят только хорошие слова. Необходимо вспомнить как можно больше добрых слов и собрать их в корзинку. Дети передают друг другу корзинку, в которую «складывают» добрые, ласковые слова. Но повторяться нельзя!

2. *Игра «Скажи мишке хорошие слова».* На занятие «приходит» игрушечный мишка, которому дети говорят хорошие слова. Затем каждый ребенок берет в руки мишку, превращаясь в него, и все дети говорят ему хорошие слова. Желательно, чтобы в роли мишки побывали все дети и получили свою долю словесных «поглаживаний».

IV. Ритуал прощания. *Игра «Салют».*

Занятие 10. Остров Страх и его обитатели

Оборудование: карточки, на которых написаны имена страшных персонажей.

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

«Обитатели Острова Страх». Психолог сообщает детям, что сегодня они отправляются на Остров Страх и он будет сопровождать их в этом захватывающем приключении. Каждый ребенок получает карточку, на которой написано имя одного из страшных сказочных персонажей (Баба-яга, Кощей Бессмертный, вампир, скелет и т.д.)- По сигналу

ведущего ребенок должен показывать героя как можно более страшным, а все остальные отгадывают, кто был изображен.

III. Основное содержание занятия:

Игра «Сделай страшного героя добрым!» Каждый ребенок придумывает историю, почему его герой — житель Острова Страха — стал страшным, и все вместе думают, как можно освободить его от злости и страха, как сделать его добрым и счастливым. Каждый страшный персонаж проходит через «ритуал» освобождения от злости, страха и становится добрым. Ребенок обязательно проигрывает или проговаривает это превращение: например, его герой прощает того, кто его обидел, и т.д.

IV. Ритуал прощания.

Игра «Салют». Все участники занятия кладут свои ладони на ладонь ведущего. Положив ладонь, каждый ребенок отвечает на вопрос: «Почему герои и люди становятся страшными?» (Из-за обиды, гнева, мести и т.д.) По сигналу 1—2—3 все отпускают свои руки и вместе поднимают их вверх, запуская салют.

Занятие 11. Смешные жители Острова Страха

Оборудование: карточки, на которых написаны имена страшных персонажей и их «нестрашных» занятий»; альбомы; цветные карандаши.

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

Игра «Смешные жители Острова Страха». Каждый ребенок снова получает карточку, на которой написано имя одного из страшных персонажей и его «нестрашного» занятия. Например, «Баба-яга собирается на свидание» или «Кощей занимается в тренажерном зале» и т.д. Дети должны изобразить своего героя как можно более смешным и рассмешить всех остальных.

III. Основное содержание занятия:

Игра «Галерея Смеха». Дети рисуют в альбомах любого жителя Острова Страха, но так, чтобы он получился не страшным, а смешным. Затем проводится выставка в «Галерее Смеха», где каждый «художник» рассказывает о своем творении, стараясь вызвать смех у зрителей.

IV. Ритуал прощания. Игра «Салют».

Занятие 12. Все бывают на Острове Страха

Оборудование: мяч; большой мягкий игрушечный кубик (игрушка); альбомы; цветные карандаши.

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

«Конкурс страхов». Дети, сидя на ковре в кругу и передавая друг другу мячик, называют по очереди тот или иной страх человека («Люди боятся...»). Повторяться нельзя. Тот, кто не смог придумать или повторился, выбывает из игры. В итоге остается один победивший. Делается вывод, что все люди чего-то боялись или боятся, это вполне нормально, но надо учиться преодолевать свои страхи.

III. Основное содержание занятия:

1. *Игра «Кубик откровений».* Дети, сидя на ковре в кругу и передавая друг другу «кубик откровений», отвечают на вопрос (по желанию!): «А чего когда-нибудь боялся или боишься ты?» Когда ребенок рассказывает о своих личных страхах, все остальные думают, что можно посоветовать ему в этой ситуации, как можно справиться со страхом. Или ребенок сам говорит, как можно справиться со своим страхом.

2. *Сказка «Темноландия»* (Р. Масленикова).

Жил маленький мальчик. Он ужасно боялся темноты, никогда не выключал свет на ночь, старался не оставаться один в темной комнате,

Однажды, заснув при ярком свете, он увидел удивительный сон -яркий, красочный, красивый. Проснувшись, он усомнился в том, что это был сон, — так четко отложились его образы в сознании... Он помнил, как закрывал глаза при свете, но сейчас, открыв их, он обнаружил полную темноту. «Это мама выключила свет», — догадался мальчик и тут заметил рядом с собой маленького человечка. Он был очень смешной: в большом колпаке, который сползал на глаза, в причудливых башмаках и с огромными ушами.

- Привет, Дениска! -- поздоровался человечек, дружелюбно улыбаясь.

- Здравствуйте, а вы кто? — удивился Дениска (мальчика и вправду так звали).

— Я сказочный эльф Энни и пришел сюда, чтобы показать тебе прекрасную волшебную страну, которая называется Темноландия.

- Нет, я не хочу её смотреть, — отвечал мальчик, — я боюсь темноты.

— Я знаю, и мне очень обидно, что ты боишься красоты, которой ты никогда не видел. Пойдем же!

Мальчику не хотелось идти в Темноландию, но он не хотел показаться эльфу маленьким трусишкой. Он согласился пойти с ним. Через мгновение Дениска с эльфом оказались перед чудесным замком, освещенным полной луной и многочисленными звездочками, которые улыбались мальчик> и вежливо здоровались с ним.

- Это наш главный замок, а это — ворота в нашу страну. Нравится ли тебе здесь?

- Еще бы! — отвечал мальчик. — Мне всегда казалось, что только при солнечном свете все может быть красивым. Но этот ночной замок просто прекрасен! Он будто осыпан серебристым инеем. Здорово!

Они направились дальше. На пути им встретился чудесный водопад, струи которого мерцали в лунном свете. Кругом летали восхитительные птицы, некоторые из них плескались в струях водопада.

- Посмотри на горы слева от тебя, — сказал эльф. — Их вершины покрыты снегом.

Видишь, как сияет снег в лунных лучах? А теперь пойдем в лес.

- Но в лесу всегда темно и не видно луны, — вспомнил мальчик о своем страхе.

- Но там еще лучше, чем здесь. Пойдем, ты не пожалеешь, — уговаривал Энни Дениску. Да, он был прав. В лесной траве сверкали светлячки, много смешных эльфов гуляли здесь, взявшись за руки. Они ходили по лесу и слушали пение ночных птиц, любовались светлячками, разговаривали с животными.

- Вот какая наша Темноландия! Но, Дениска, тебе уже пора просыпаться — наступает утро.

- Да, я пойду. — отвечал мальчик. — Мне очень у вас понравилось. Здесь очень красиво! До свидания!

— До свидания, — отвечали маленькие эльфы. Вспоминай о нас почаще, особенно когда будешь ложиться спать.

- Тебя проводить, Дениска? Тебе не страшно? — спросил вдруг эльф Энни. — Ведь в нашей стране нет фонарей.

- Нет-нет, спасибо. Как может быть страшно там, где так красиво?! Я пойду один, — ответил Дениска.

Попрощавшись со всеми эльфами, мальчик пошел домой по чудесному лесу со светлячками, осмотрел еще раз серебристые горы, полюбовался напоследок водопадом и прекрасным замком... И тут он открыл глаза и проснулся.

...На следующий вечер, ложась спать, он по привычке оставил свет в комнате включенным, но затем встал и погасил его: «Хочу опять попасть в прекрасную Темноландию!»

Через некоторое время мама вошла в темную комнату Дениски и очень удивилась, увидев, как крепко он спит. А папа задумался и сказал: «Наш мальчик, возможно, повзрослел...» Детям читается сказка, все слушают и рисуют в альбомах иллюстрацию к этой сказке. После прочтения сказки проводится обсуждение того, как герой справился со своими страхами, что ему в этом помогло. Желающие рассказывают о своем опыте преодоления тех или иных страхов.

IV. Ритуал прощания.

Игра «Салют». Салют «запускаем» со словами: «Мы победим любые страхи!»

Занятие 13. Мы умеем побеждать страх!

Оборудование: альбомы; цветные карандаши.

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

«Дотронься до...». Ведущий дает различные команды детям (дотронуться до носа, подпрыгнуть на одной ноге, хлопнуть в ладоши и т.д.) но только тем, «кто сегодня смеялся, умывался, помог другу, просил добавку за обедом и т.д.»

III. Основное содержание занятия:

1. Игра «Испуганный ежик». Дети сидят на коврике в кругу, один ребенок садится в центр круга и превращается в «испуганного ежика», которого остальные успокаивают, глядят, говоря ему ободряющие слова. Желательно, чтобы большинство детей побывало в роли испуганного ежика и получило свою «порцию» поддержки.

2. Рисунок «Как я победи свой страх!». Дети рисуют в альбомах рисунки, изображающие, как они уже победили или собираются победить свой страх. По желанию они показывают и комментируют рисунки всему классу.

3. Беседа «Страх мешает — Страх помогает». Проводится беседа о том, зачем человеку вообще нужен страх. Каждый ребенок заканчивает предложения: «Страх мешает, когда...», «Страх помогает, когда...». Делается вывод о том, что страх может не только мешать, но и помогать человеку: например, предупреждать и защищать его от опасности.

IV, Ритуал прощания.

Игра «Салют». Салют «запускаем» со словами: «Мы победим любые страхи!»

Занятие 14. Пещера Гнева

Оборудование: альбомы; цветные карандаши.

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

Игра «Разборчивый грибник». Дети стоят на ковре. Один из детей -грибник, он выходит из класса за дверь. Пока его нет, ведущий рассказывает детям, что они должны изображать добрых и веселых грибов, и только один из них (кто — решает психолог) должен показать «злого» гриба. Грибник заходит в класс, его задача — собрать «в корзинку» только добрые грибы, а злой гриб не трогать и определить, где он. Можно проигрывать несколько раз с разными водящими,

III. Основное содержание занятия:

1. «Пещера Гнева». Ведущий рассказывает детям, что они попали в «Пещеру Гнева» и спрашивает, знают ли они, что это такое, как по-другому можно назвать гнев (злость, ярость).

2. Сказка «О мальчике Сереже, который боялся и потому кусался» (О.В. Хухлаева). Жил-был первоклассник Сережа. Он красиво писал и неплохо читал. А примеры решал лучше всех в классе. И даже во время прогулок умудрялся не вымазаться в лужах. Одна была у него слабость: он всего боялся. А оттого... постоянно дрался.

Вот, скажем, подходит к нему Пашка Замордашкин и говорит: «Чур, я сегодня первый на прогулке большой лунокат пускать буду». А Сережа его как стукнет. Повалит его Сашка Бендибрашкин на переменке на пол — всем ведь поваляться хочется! — а Сережа и его ударит так, что визжит Сашка на всю школу. Хлопнет по плечу Ленка Конопенкина: «Ты, Сережа, салочка». Так он Ленку тут же толкнет.

И ругали Сережу за это, и наказывали. Ничего не помогало, пока не начались в том первом классе, где Сережа учился, занятия психологией. И тогда Сережа понял, что дрался он только потому,

что... боялся! Страх, оказывается, очень дружен с другим нехорошим чувством. С каким? Правильно, со злостью или с гневом. И ребята Сереже помогли справиться с этой ужасной

привычкой. Как им это удалось? Давайте вместе вспомним, как человек может справиться со своим страхом?

После сказки обсуждается, с каким чувством «дружит» гнев (со страхом). На доске записывается формула: СТРАХ + ГНЕВ = ДРУЖБА, которую дети записывают в альбомы. Далее дети отвечают на вопросы: как можно справиться с гневом, если в его основе лежит страх (победить страх, перестать бояться), у кого в жизни бывали ситуации, когда они чего-то боялись и из-за этого злились, как они с этим справились.

3. *Рисунок «Вулкан».* Детям предлагается нарисовать вулкан (бессознательный образ гнева). Обычно эти рисунки имеют большой диагностический потенциал и дают богатую информацию о характере совладания ребенка с собственным гневом.

IV. Ритуал прощения.

Игра «Салют».

Занятие 15. Откуда берется гнев?

Оборудование: альбомы; цветные карандаши.

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

Игра «Злой — добрый». Дети стоят на ковре. По команде ведущего (хлопку в ладоши) они изображают то злость (сжимают кулаки, стискивают зубы, напрягают тело), то радость (улыбаются, расслабляются). Можно также отдельно изобразить злую-добрую руку, ногу, лицо и т.д.

III. Основное содержание занятия:

1. *Сказка "Как ромашки с васильками поссорились"* (Е. Вишнева): Я расскажу тебе удивительную историю про цветы. Они живут на Цветочной поляне, на опушке леса. Зовут их Ромашками и Васильками. Они всегда дружили, вместе играли и веселились. На опушке не смолкал радостный смех цветов, а вместе с ним по воздуху разносилась ароматная цветочная пыльца. В солнечные дни вся поляна благоухала.

Но однажды приключилось несчастье. Началось все с пустяка. Одному Васильку понравилось, как одна Ромашка жмурится на солнце, и он добродушно рассмеялся. Но Ромашке не понравилось, что над ней смеются. Она так обиделась, что все ее лепестки от негодования покраснели. Ее подруги тоже обиделись за нее и решили начать войну против Васильков. Ромашки перестали играть с Васильками, обидно подшучивая над ними. Васильки им тоже спуска не давали: они дергали Ромашек за лепестки и задиристо кричали: «Любит! Не любит!». Этим они окончательно вывели Ромашек из себя. К вечеру все совсем рассорились и разошлись по разные стороны Цветочной поляны. Ни одна уважающая себя Ромашка не станет расти рядом с такими забияками и грубиянами! И всякому Васильку могут надоесть капризы и колкости!

- Как хорошо! Наконец-то никто не пихается и не толкается! — успокоились Ромашки.

— Наконец-то не слышно никакого хныканья! — умилялись Васильки.

- Вот теперь начнется спокойная жизнь! — подумали все вместе. И вот наступило первое утро новой жизни. Ромашки принялись

вертеться друг перед другом и хвастаться нарядами. У кого лучше? — Но их некому было рассудить, и Ромашки заскучали.

У Васильков дело обстояло не лучше. Им было неинтересно играть друг с другом. А когда наступила ночь, стало темно, где-то близко заухала сова. Все Ромашки на поляне испугались.

- Где же наши сильные и храбрые Васильки? Мы боимся! - дрожали они.

А Васильки ушли жить к своим дальним родственникам — Колоскам. На пшеничное поле. Но Колоски их встретили холодно. Они сказали Василькам, что скоро придет Человек и выгонит их с поля, потому что они, дескать, — сорняки. Василькам стало страшно и обидно. Ромашки хоть и насмешницы, но никогда не называли Васильков сорняками! √

А в это время на поляне началось самое страшное. На Ромашек надвигались полчища мышей. Они, клацая зубами, хотели подгрызть их корешки. Ромашки закричали изо всех сил. И Васильки услышали их! Они бросились на спасение своих подруг. Мыши не ожидали такого отпора и разбежались в разные стороны.

- Как хорошо, что вы вернулись! — воскликнули Ромашки.
- Простите нас! — хором крикнули Васильки.
- Нам так весело вместе! — сказали все разом.
- Вы такие выдумщицы! А вы такие сильные! Вы очень добрые! А вы храбрые! — слышалось со всех сторон.

Наступило примирение, все цветы рассмеялись, и пушистая ароматная пыльца облаком поднялась над поляной. С тех они всегда дружат. Вот такая Сказочная поляна есть на свете. Ты всегда можешь ее найти по звонкому смеху, по душистому облаку, плывущему над поляной.

Детям читается сказка, после которой обсуждается, с каким еще чувством, кроме страха, «дружит» гнев (с обидой). На доске записывается формула: ОБИДА + ГНЕВ = ДРУЖБА, которую дети также записывают в альбомы. Дети отвечают на вопросы: как можно справиться с гневом, если в его основе лежит обида (нужно простить), у кого в жизни бывали ситуации, когда они на кого-то обиделись и из-за этого разозлились, как они с этим справились.

2. Рисунок «Как я справился со злостью». Дети рисуют ситуацию из жизни, когда они испытывали злость, и/или как они с ней справились. По желанию «художников» рисунки показываются и комментируются всему классу.

IV. Ритуал прощания.

Игра «Салют».

Занятие 16. Может ли гнев быть полезным?

Оборудование: два листа в форме круга; пластилин разных цветов; музыкальное сопровождение; «Платок гнева»: черный или темный платок.

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

«Злые лица». Ведущий делит класс на две команды, каждая из них получает лист бумаги в форме круга и должна за 3 минуты нарисовать «злое лицо*». Кто быстрее справится с заданием, тот и победил. Нужно не только быстро и дружно нарисовать лицо, но и точно изобразить мимику гнева.

III. Основное содержание занятия:

1. «*Форма гнева*». Каждый ребенок выбирает кусок пластилина одного цвета. После этого дети с закрытыми глазами под музыку лепят из пластилина свой гнев. Слепив, они открывают глаза и смотрят, что у них получилось. Проводится краткое обсуждение результатов.
2. «*Платок гнева*». Ведущий предлагает детям избавиться от своего гнева с помощью «Платка гнева»: он взмахивает им, а дети кричат «1—2—3—уходи!».
3. «*Из гнева в радость*». Каждый ребенок объединяет свою слепленную фигурку гнева с фигуркой гнева своего соседа по парте, и они должны слепить из общей массы новый образ — образ радости, доброты. Если остается время, можно устроить «Выставку работ» с выступлениями авторов и комментариями к слепленным фигурам.
4. «*Может ли гнев быть полезным?*». Обсуждается тема, может ли гнев принести пользу человеку, приводятся примеры из жизни.

Дети заканчивают предложения: «Гнев вредит, когда...», «Гнев приносит пользу, когда...». Делается вывод о том, что гнев, как и любая другая эмоция, может в чем-то помогать, а в чем-то мешать.

IV.. Ритуал прощания. *Игра «Салют».*

Занятие 17. Обиженная Деревня

Оборудование: «мусорное ведро»; маленькие листочки; альбомы; цветные карандаши.

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

«Обиженные бегемотики». Дети превращаются в «обиженных бегемотиков»: надувают щеки от обиды и стараются выглядеть как можно более обиженными. Побеждает тот, кто дольше продержится, не рассмеявшись.

III. Основное содержание занятия:

1. «Мусор обид». Ведущий рассказывает детям, что они очутились в Обиженной Деревне, где все люди, звери и даже растения обижены друг на друга. А с обидой очень тяжело жить. Ведущий спрашивает, что, по мнению детей, может избавить людей от обид, и ставит перед ними маленькое мусорное ведро (его можно сделать самостоятельно из коробки и обклеить ее темной бумагой). Детям задаются вопросы: зачем вообще нужно мусорное ведро и избавляться от мусора, что стало бы с нашей планетой, если бы мы не выкидывали мусор. Психолог рассказывает, что чувства накапливаются у человека, как мусор, и надо периодически от них избавляться. Например, люди в Обиженной Деревне наполнены обидами, как мусором, и это мешает им радоваться. Поскольку все мы иногда бываем в Обиженной Деревне, давайте сейчас освободимся от наших застарелых обид. Каждый ребенок на маленьком листочке пишет: «Я обижаюсь (или обижался) на... за то, что...», комкает его или разрывает и выкидывает в «мусорное ведро». Дети могут написать по несколько подобных «записок*», если потребуется. Затем психолог выбрасывает содержимое «мусорного ведра» в настоящее мусорное ведро. Таким образом, дети освобождаются от своих обид.

2. Рисунок «Обида». Дети рисуют в альбомах, как они обиделись на кого-то и как преодолели свою обиду. По желанию рисунки показываются всему классу.

IV. Ритуал прощания. Игра «Салют».

Занятие 18. Прощение растворяет обиды!

Оборудование: альбомы; цветные карандаши.

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

«Царевна Несмеяна». Один из детей превращается в Царевну Несмеяну, которая обижена на весь мир и потому не может смеяться, а другие дети по очереди пытаются ее рассмешить всеми возможными способами. Кто рассмешил Царевну, тот и становится ею в следующей игре.

III. Основное содержание занятия:

1. *Групповая дискуссия.* С детьми проводится дискуссия на тему того, откуда берется обида и почему жители Обиженной Деревни не могут с ней справиться (потому что они не умеют прощать и просить прощения, если кого-то обидели сами). Обсуждаются следующие вопросы: что значит простить, все ли умеют прощать, как можно растворить обиды (прощением, добром).

2. Сказка «Принц Эдгар» (М. Доброневский).

— Опять ты испортил свой новый костюм! — кричала королева-мать.

- Ты даже не можешь постоять за себя! — ворчал король-отец.

- Недотепа, недотепа! — говорили старшие братья. — Ты ни на что не годен!

И так было каждый день. Эдгар был принцем и жил в роскоши. Но все равно ему часто бывало грустно, Отец-король постоянно был занят государственными делами, королева-матери приходилось следить за всем дворцовым хозяйством, старшие братья были заняты учебой и спортом и готовились стать достойными преемниками короля. И только Эдгар, по общему мнению, ни к чему не был способен.

Эдгар не очень-то любил свою роскошную комнату, заваленную дорогими игрушками, ему больше нравилось проводить время в дворцовом саду — так легче было не попадаться на глаза домохозяевам, чтобы лишний раз не раздражать и не расстраивать их своей

праздностью. В саду шелестели листья, стрекотали кузнечики. Цветочные поляны дышали ароматом, а легкий ветерок на закате, казалось, нашептывал принцу ласковые слова. Часто его долгие прогулки заканчивались очередной взбучкой. Эдгар очень страдал, думая о своей никчемности. Он всегда надеялся на то, что наступят лучшие времена, но пока что ему было очень грустно.

Но вот однажды над королевством нависла угроза гибели. Приближалось неминуемое Зло. Как его победить? Король собрал семейный совет. Предлагались разные способы уничтожения Зла. Только Эдгар сидел и молчал. Он думал о том, что Зло можно победить только с помощью Добра и Любви. Но он не решался высказать свое мнение, боялся, что его не поймут и осмеют, как всегда. И все-таки он набрался смелости и сказал то, о чем он думал:

- Чтобы победить Зло, нам нужно всем обняться, простить друг другу все и почувствовать, как мы любим друг друга.

Конечно, никто не воспринял это всерьез. И было принято решение уничтожить Зло при помощи оружия.

Но чем больше пытались победить Зло оружием, тем больше и сильнее становилось Зло; казалось, вот-вот оно охватит весь мир. Предчувствие неминуемой гибели росло. И вот король собрал всех родных, чтобы проститься друг с другом перед лицом смерти. И тогда произошло чудо. Король-отец, королева-мать, братья и Эдгар — все почувствовали, как они дороги друг другу, как сильна их любовь. Мелкие обиды отступили. Все просили друг у друга прощения за то, что порой бывали несправедливы и невнимательны, но их объятия были красноречивее любых слов. Все плакали и прощались друг с другом. И вдруг за окном появилась радуга невиданной красоты. Как темная туча, налетело Зло, но радуга встала на его пути. Столкнувшись с ней, Зло разлетелось на тысячи мелких осколков, которые, падая на землю, окрашивались в радужные цвета и превращались в цветы. Слезы горя стали слезами радости. Все королевство ликовало.

Король и вся его семья благодарили принца Эдгара. Все стали относиться к нему с уважением и больше не считали его недотепой. Во дворце царили любовь и взаимопонимание. Наступили счастливые дни, и королевство с тех пор процветало.

Рисунок и обсуждение сказки. В ходе работы над сказкой делается следующий вывод: зло невозможно победить злом, его можно одолеть только любовью. Иногда мы невольно или намеренно обижаем друг друга, но надо иметь мужество и силы простить и самому попросить прощения.

IV. Ритуал прощения.

Игра «Салют». Вместо традиционного «Салюта», если дети не против, можно закончить занятие ритуалом «всеобщего прощения»: все просят прощения друг у друга и сами прощают других.

Занятие 19. Гора Стыда

Оборудование: «волшебный мешочек» с разными игрушками из киндер-сюрприза; альбомы; цветные карандаши.

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

Игра «За что бывает стыдно?». Дети сидят в кругу и по одному вытягивают из «волшебного мешочка» одну маленькую игрушку из киндер-сюрприза. Задача каждого — быстро придумать и рассказать, за что этому герою может быть стыдно. Затем дети складывают игрушки обратно в мешочек и садятся на места. Ведущий сообщает детям, что сегодня они оказались на Горе Стыда.

III. Основное содержание занятия:

1. *Групповая дискуссия.* С детьми обсуждаются следующие вопросы: что такое стыд; за что вам бывало или бывает стыдно; бывало ли у вас чувство стыда, которое длилось очень долго; как называется чувство стыда, которое длится долго (вина); стыд помогает или мешает человеку; зачем нам нужен стыд; что было бы с человеком, если бы у него не

было чувства стыда (пофантазировать на эту тему). Если у детей достаточно высокий уровень рефлексии, можно вывести их на осознание того, что стыдно может быть не только за себя, но и за другого человека (привести примеры).

2. «Гора Стыда». Ведущий говорит о том, что у каждого из нас внутри существует своя «гора» или «горка» стыда: у тех из нас, кто часто испытывает стыд, она большая, у тех, кто редко, — маленькая, но она тоже есть. Психолог просит детей нарисовать свою «Гору Стыда». Эти рисунки несут большой диагностический потенциал. По желанию детей можно провести показ рисунков всей группе.

3. «Стыд помогает — стыд мешает». Дети по очереди заканчивают предложения «Стыд помогает человеку...», «Стыд мешает человеку...». Делается вывод об относительности стыда, как и любой другой эмоции: она может как помогать, так и мешать человеку.

IV. Ритуал прощания. Игра «Салют».

Занятие 20. Мы владеем разными эмоциями!

Оборудование: журналы; листы А4; цветная бумага; клей; пластилин; фольга; краски; фломастеры; ножницы; цветные карандаши.

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться руками друг с другом молча, но с выражением разных эмоций на лице: с грустью, злостью, обидой, радостью, страхом.

II. Психологическая разминка.

Игра «Испорченный телефон эмоций». Дети играют в традиционную игру «Испорченный телефон», только с одним новым условием -передаваемое сообщение должно быть не словом, а какой-либо эмоцией, показанной с помощью мимики и жестов. Соответственно, дети передают «сообщение» друг другу также с помощью жестов, без слов. Необходимо, чтобы дети загадывали разные эмоции.

III. Основное содержание занятия:

«Мы владеем разными эмоциями». Ведущий просит детей вспомнить все эмоции, которые были пройдены ими на прошлых занятиях. Делается вывод о том, что у человека есть разные чувства, и все они служат ему для чего-то, все они ему очень нужны. Ведущий делит детей на 5 команд по 3—4 человека, каждая команда получает одно из пройденных чувств: радость, страх, обиду, гнев или стыд. Каждая мини-группа должна выполнить следующие задания:

- 1) подготовить рассказ о своем чувстве (что такое радость и когда она проявляется и т.д.);
- 2) изготовить маску или костюм для этого чувства из тех материалов, которые предоставит ведущий (журналы, цветная бумага, клей, пластилин, фольга, краски, фломастеры, ножницы и т.д.);
- 3) подготовить мин и-спектакль: показать и разыграть ситуацию из жизни, в которой это чувство проявляется.

На подготовку заданий группам отводится 10—15 минут. После этого каждая группа презентует то, что у них получилось, Поскольку первоклассникам еще сложно организовывать себя самим, психологу необходимо контролировать процесс подготовки каждой группы, помогая, если это потребуется.

IV. Ритуал прощания.

Игра «Салют». Вместо слова «Ура» дети кричат: «Мы владеем разными эмоциями!»

Тема III. Мир Качеств Занятие 21. Мешок хороших качеств

Оборудование: ватман с изображением большого пустого мешка; доска, мел; альбомы; цветные карандаши.

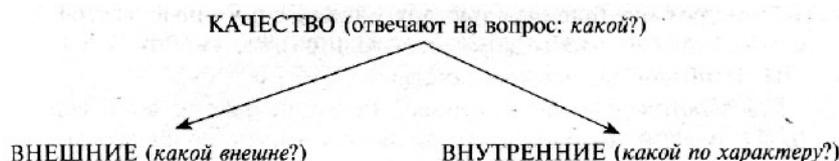
I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

«Что такое качество?». Ведущий сообщает детям, что они попрощались с Миром Эмоций и очутились в неизвестном Мире Качеств. Проводится обсуждение того, что такое качество. Например, у любого предмета есть качества: ручка — какая? Дети

отвечают: синяя, длинная, тонкая и т.д. У человека тоже есть свои качества как внешние, так и внутренние. Внешние качества — это те, которые мы видим глазами: внешность, одежда, а внутренние — это характер человека. Психолог приводит примеры разных черт



характера: добрый, ласковый, злой и т.д. На доске рисуется схема:

Ведущий подчеркивает, что внешние качества не всегда соответствуют внутренним качествам человека: он может быть красивым, но злым. Пример: Снежная королева.

III. Основное содержание занятия:

1. Упражнение «Мешок хороших качеств». На доске рисуется или вывешивается ватман с изображением большого пустого мешка. Психолог сообщает детям, что это «мешок хороших качеств» человека, который им сейчас предстоит «заполнить». Психолог читает детям описание разных качеств человека, а дети должны отгадать, что это за качество, а затем «поместить» его в «Мешок хороших качеств» (психолог «вписывает» это качество в «мешок»). Описания «хороших качеств» могут быть следующими:

- человек, который относится к другим хорошо, помогает (добрый или отзывчивый);
- человек, который не любит ссор, со всеми живет мирно (миролюбивый);
- человек, который любит трудиться (трудолюбивый);
- человек, который умеет держать слово и выполнять свои обязанности (ответственный);
- человек, который умеет говорить ласковые, добрые слова (ласковый);
- человек, который по-дружески относится к людям (дружелюбный);
- человек, который не хвастается своими достижениями (скромный);
- человек, который не врет и не обманывает (честный);
- человек, который всегда в хорошем настроении и с чувством юмора (веселый);
- человек, который не боится и не трусит (смелый);
- человек, который готов поделиться, отдать то, что у него есть (щедрый);
- человек, который не держит долго зла на людей (умеющий прощать) и др.

2. Игра «Цветик-семицветик». Каждый ребенок рисует большой цветик-семицветик (цветок типа ромашки) с 7 лепестками в своем альбоме. На каждом лепестке этого цветка ребенок должен написать одно свое хорошее качество, при этом он может заглядывать в «Мешок, хороших качеств», висящий на доске. Затем можно собрать все рисунки и зачитывать качества, не называя имен учеников, чтобы другие смогли угадать, кому принадлежит тот или иной цветик-семицветик.

IV. Ритуал прощания. Игра «Салют».

Занятие 22. «Темные» и «светлые» качества

Оборудование: черные и белые бумажные квадратики по числу детей; доска, мел; таблички с качествами людей; альбомы.

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

«Темные» и «светлые» качества. Ведущий рассказывает детям о том, что у человека есть не только хорошие, «светлые» качества, но и «темные» — те, которые мешают ему быть счастливым и жить в мире с окружением. Поэтому существует не только «Мешок хороших (светлых) качеств», но и «Мешок темных качеств» человека. На доске снова рисуется два пустых мешочка — «светлый» и «темный»*

III. Основное содержание занятия:

1. Игра «Черное—белое». Каждому ребенку раздаются два бумажных квадратика — черный и белый. С их помощью они будут определять, относится ли то или иное качество

человека к «темному» мешочку (черный квадратик) или к «светлому» (белый квадратик). Психолог зачитывает ряд качеств человека, а дети поднимают вверх черный или белый квадратик, определяя, какое это качество — «светлое» или «темное». После этого ведущий помещает табличку с названным качеством в соответствующий «мешок», нарисованный на доске. Возможный ряд качеств: злой, добрый, ленивый, трудолюбивый, агрессивный, миролюбивый, грубый, нежный, угрюмый, веселый, лживый, честный, глупый, умный, трусливый, смелый, хчопамятный, умеющий прощать, жадный, щедрый и др.

2. «*Мои качества*». Каждый ребенок выбирает одно качество из «светлого» и одно качество из «темного» мешочка, которое, по его мнению, ему свойственно, и записывает их в альбом. По желанию он может рассказать о них группе. В ходе упражнения делается вывод о том, что у каждого человека есть и «светлые», и «темные» качества, поэтому нельзя осуждать других людей, необходимо принимать их такими, какие они есть.

3. «*Злые и добрые герои*». Ведущий предлагает детям вспомнить злых и добрых героев какой-нибудь известной сказки — например, «Снежной королевы». Он просит найти в добром герое «темные» качества, а в злом — «светлые» (например, в Кае присутствовали честолюбие, самоуверенность, а в дочке атаманши — дружелюбие, отзывчивость и т.д.). Снова делается вывод об относительности качеств каждого человека.

IV. Ритуал прощания. Игра «Салют».

Занятие 23. Умение видеть «светлые» качества

Оборудование: «волшебные очки»: оправа из-под очков (без стекол).

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

Игра «*Чем мы похожи?*». Ведущий приглашает выйти двух детей, задача остальных — назвать их общее качество характера. Важно узнать мнение водящей пары, согласны ли они с мнением группы и почему. Можно видоизменять игру и искать не общее, а различное. Делается вывод о том, что все мы чем-то похожи друг на друга, а чем-то отличаемся, а также о том, что наше мнение о себе может не совпадать с мнением окружающих о нас.

III. Основное содержание занятия:

Игра «*Волшебные очки*» (иди «Снежная королева»). Психолог просит детей вспомнить сказку «Снежная королева», в которой было зеркало, уменьшающее все доброе в человеке и увеличивающее все злое и дурное. «Когда Кай и Герда выросли, они создали «волшебные очки», которые помогают увидеть в любом человеке его «светлые» качества. Эти очки случайно оказались у меня». Ведущий показывает детям «волшебные очки» и предлагает примерить их. Психолог просит одного ребенка выйти в центр круга, а все остальные, надевая очки, по очереди называют его «светлые» качества, стараясь увидеть как можно больше хорошего в каждом. Ведущему необходимо стоять рядом с «водящим» ребенком, чтобы оказать ему необходимую поддержку. Важно, чтобы все побывали в роли «водящего». По окончании игры необходимо обсудить, насколько детям было комфортно в той и другой роли.

IV. Ритуал прощания. Игра «Салют».

Занятие 24. У кого какие качества?

Оборудование: альбомы.

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

«*Загадки*». Ведущий загадывает одного из детей и называет одно из его качеств характера («светлых»), а группа должна догадаться, о ком идет речь. При этом очень важна дискуссия детей, которая завязывается в процессе определения загаданного ребенка.

III. Основное содержание занятия:

«Укого какие качества ?». Ведущий просит детей подумать, какие качества есть у их близких — мамы, папы, брата, сестры и др. Дети в своих альбомах пишут маленькое сочинение на эту тему. По желанию дети могут прочесть сочинение всему классу.

IV. Ритуал прощания. Игра «Салют».

Занятие 25. Салют качеств

Оборудование: две стопки карточек: названия качеств и их определения; шаль для ведущего; колода карт с написанными на них «светлыми» качествами в форме «номинаций»: «Мистер Доброта», «Мисс Скромность» и т.д.

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

«Мы знаем разные качества». Ведущий делит детей на две команды: одна команда получает карточки с названиями качеств, а другая — с их определениями (без названий). Игра проходит следующим образом: сначала первая команда зачитывает качество — вторая должна быстро подобрать к нему определение, затем наоборот: вторая группа дает определение, а первая должна дать название качества.

III. Основное содержание занятия:

Игра «Гадалка». Ведущий превращается в гадалку, накидывая на плечи шаль. Гадалка по очереди подходит к каждому ребенку и предлагает ему погадать и рассказать, какой он. У гадалки при себе колода карт с написанными на них «светлыми» качествами в форме «номинаций»: «Мистер Доброта», «Мисс Скромность» и т.д. (при выборе номинации для каждого ученика психолог может основываться на собственном опыте, а также на мнении группы, проявившемся в упражнении «Загадки» в занятии 24). Гадалка протягивает ребенку карту с его качеством и интересуется, правильно ли она нагадала. Если ребенок не соглашается, гадалка обращается к классу. Если класс поддерживает, ученику присваивается данная номинация или титул.

IV. Ритуал прощания. Игра «Салют качеств». Каждый ребенок, кладя свою ладошку, называет свой полученный титул, свое «светлое» качество.

ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ ВО 2-м КЛАССЕ «ПУТЕШЕСТВИЕ В МИР ДРУЖБЫ И СОТРУДНИЧЕСТВА»

Задачи программы:

1. Развитие толерантности и сотрудничества детей.
2. Развитие умения принимать ситуацию и изменять ее.
3. Работа с симпатиями и антипатиями в классе.
4. Профилактика и разбор конфликтных ситуаций в классе.
5. Коррекция страха отметки.

Тема I. Я и моя школа

Занятие 1. Я — Ученик!

Оборудование: мягкая игрушка; аудиозапись со спокойной музыкой; «волшебная шляпа»; записки с различными пожеланиями (по числу детей); альбомы; цветные карандаши.

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

Игра «Ассоциации к лету». Дети сидят в кругу и, передавая друг другу игрушку, по очереди называют свои ассоциации с прошедшим летом.

III. Основное содержание занятия:

1. *Визуализация «Каким я вижу себя во втором классе».* С детьми под спокойную музыку проводится визуализация на тему: «Каким я вижу себя во 2-м классе (по сравнению с 1-м классом)». После этого дети по желанию делятся с группой увиденными образами.
2. *Рисунок «Я во 2-м классе».* Дети в своих альбомах рисуют, какими они видят себя во 2-м классе. По желанию рисунки показываются всему классу.
3. *Игра «Пожелания волшебной шляпы».* Ведущий показывает детям «волшебную шляпу», которая способна пожелать каждому именно то, в чем больше всего нуждается человек. Дети по очереди тянут записки с пожеланиями на предстоящий учебный год.

IV. Ритуал прощания. *Игра «Салют».*

Занятие 2. Мой успех в школе

Оборудование: мягкая игрушка; альбомы; цветные карандаши.

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

«Успех в школе». Дети сидят в кругу и, передавая друг другу игрушку, по очереди отвечают на следующие вопросы: что для меня успех, на что похож успех в школе.

III. Основное содержание занятия:

1. *«Мои цели».* Ведущий беседует с детьми о том, что такое цели, о том, что у каждого они разные: «Все ребята ходят в школу с какой-то целью. Например, Сеня Любознайка ходит в школу получать знания, а Василиса Примерная хочет получать одни пятерки. Я знаю еще и Петю Лентяя, который в школе только играет. Мне интересно, с какой целью ходите в школу вы?». Дети отвечают на поставленный вопрос. Потом психолог просит нарисовать в своих альбомах школу, а рядом с ней дорожку, по которой они идут к своей цели, а также подписать свою цель.
2. *«Что мне помогает в достижении цели?».* Психолог беседует с детьми о том, что помогает им в достижении успеха и целей в школе — об определенных качествах характера: «Для того чтобы ваши цели привели вас к успеху, нужно обладать определенными качествами. Например, у Сени Любознайки есть одно замечательное качество, помогающее ему узнавать много нового, — трудолюбие!». Ведущий просит детей написать в альбомах те качества, которые им помогают в достижении успеха и своих целей в школе. По желанию дети могут выступить с рассказом о своих целях и качествах, помогающих им в достижении этих целей.

IV. Ритуал прощания. Игра «Салют».

Занятие 3. Мое отношение к оценке

Оборудование: карточки с названиями профессий (по числу детей); кружки с нарисованными «+», «+-» и «—» (по числу детей); альбомы; цветные карандаши.

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

Игра «Оцени другого». Каждый ребенок получает карточку с профессией и должен изобразить ее без слов так, чтобы другие отгадали, что это за профессия. После выступления каждого ученика группа оценивает, насколько хорошо он справился с заданием: поднимает кружок с нарисованным «+», «+-» или «—». После упражнения обсуждается, насколько комфортно, легко/сложно было в роли оцениваемого и оценивающего. Делается вывод о том, что оценивать порой сложно и необходимо делать это осторожно, чтобы не задеть чувства другого человека. Кроме того, резюмируется, что оценка — это часть жизни вообще и школьной жизни особенно, мы все время от времени оцениваем друг друга, и это нормально.

III. Основное содержание занятия:

1. *Беседа «Мое отношение к оценке».* Ведущий беседует с детьми о том, что каждый получает разные оценки: хорошие, плохие, средние. «Конечно, всем хочется получать только высокие отметки, но иногда и низкая отметка может пойти на пользу». Психолог просит детей представить, что однажды они получили плохую оценку, и записать в альбом, какую оценку они считают для себя плохой (поставить цифру). Кроме того, ведущий просит детей написать рядом, какие чувства они испытали бы, получив такую отметку: злость на себя, злость на учителя, радость, равнодушие, страх, обиду, удивление или какое-нибудь другое. По желанию дети могут поделиться с группой тем, что они написали, и обсудить, какая реакция на плохую оценку наиболее приемлема и эффективна.

2. *Сказка «Волчонок Тема» (Л.М. Новикова, И.В. Самойлова). Иллюстрации к сказке.* Однажды в лесу случилось невероятное событие: открыли Лесную Школу. И все звери, птицы и даже насекомые отправили своих детей учиться. Школа была очень хорошая: красивая, светлая, просторная. А самое главное — там были замечательные учителя, приехавшие из далеких лесов.

В эту школу ходил и наш герой Волчонок Тема. Теме все здесь нравилось: и парты, и доски, и классы, и даже ручки с тетрадками. Каждый день он с радостью бежал в Лесную Школу. Он завел там друзей и подруг: Крота Ваську, Лисичку Невеличку и Белку Стрелку.

Каждый день Волчонок узнавал в школе что-то новое и интересное. Он даже научился клеить самолетики из дубовых листьев и писать лапкой свое имя «Тема». Он с нетерпением ждал дня, когда начнут ставить оценки. Ведь учительница Тигра Прекрасная всегда хвалила его и говорила, что он точно будет получать одни пятерки! А это была заветная мечта Темы.

Так проходили дни за днями, и наконец настал тот момент, когда впервые учительница выставила всем оценки. Волчонок волновался больше всех: он так хотел получить «5», что даже «4» привела бы его в уныние. Он больше всего на свете боялся не справиться и получить плохую оценку. Тема думал, что вся его семья, весь Лес, вся школа считают «4» плохой оценкой.

Так вот, учительница начала впервые объявлять оценки классу. Дошла очередь и до Темы: — Волчонок Тема, ты получаешь «4»!

— «4», — прошептал Волчонок и сел от удивления на Ежика Мотю. — Не может быть, это какое-то недоразумение!

Теме казалось, что весь класс смотрит на него и смеется. Он думал только о том, что первая оценка в его жизни — «4», а не «5». Когда урок закончился, волчонок вышел из класса и уныло побрел домой, где вся семья ждала его за праздничным столом.

«Не переживай, «4» тоже хорошая оценка, — утешали его по дороге Лисичка и Белка. — Учительница сказала, что ты хорошо потрудился». Но эти слова не утешили Тему. «Не думай об этом, — крикнул хулиганчик Барашек Скрепка. — Главное, что не «2», ведь за «2» все будут ругать и обзывать тебя неумехой, а «4» — это вообще классная оценка!» Но и эти слова не утешили Волчонка. «Мне ничего не нужно, кроме «5», — думал он. — Только она — свет в моем окне!»

«Эй, Темка! — крикнул Лягушонок Муся. — Ты только сразу-то новость родителям не говори, а то они разозлятся. Где это видано, чтобы волки учились на «4?» Это же кошмар! Вы же, как и мы, Лягушки, лучшие в лесу по учебе! Представляю, как тебе плохо, это же настоящая трагедия — получить «4»!»

Еще хуже стало Волчонку от этих слов, и в его душе постепенно начал закипать гнев (он же породистый волк из клана «Волчи Клыки!»). «Это все учительница виновата, — думал он. — Она специально поставила мне такую отметку, ведь Тигры никогда не любили Волков. Или нет, во всем виновата ручка, да, да, именно она меня подвела! Или нет, виноват ветер, этот ужасный ветер сбил меня с толку. Я, я, я...». Волчонок уже не шел по лесу, а бежал, все больше и больше раздувая в себе гнев на всех и вся: «В моих страданиях виноваты все, все!.. Я худший из волчат, я не могу вернуться домой!»

Так он прибежал к своему любимому озеру и лег возле него, закрыв глаза. Неожиданно Тема услышал тонкий голосок: «Не переживай, это всего лишь твоя первая оценка, и она вовсе не означает твоего провала. Все зависит от того, как ты ее воспримешь. Ты можешь обозлиться, обидеться на всех и перестать учиться, начать всем мешать! А можешь направить свой гнев в положительное русло, собрать волю в кулак и начать трудиться. Помни: иногда хорошая оценка, например «5», может помешать ученику, а плохая — «2» или «3» может помочь его учебе!». Волчонок с удивлением открыл глаза и увидел рядом с собой свою бабушку Волчиху Феону. Она знала, где искать своего любимого внука! — Ну, как, все понял? Не бывает всегда плохих и хороших оценок, они разные в зависимости от нашего отношения к ним! Одну и ту же оценку один зверь будет считать плохой, а другой — хорошей.

— Значит и «4», и «3», и «2» могут быть хорошими оценками, помогающими мне учиться лучше? — прошептал **Тема**.

— Да, — ответила Феона. — Главное — делать правильные выводы из каждой полученной оценки, и тогда оценки будут расти. А сейчас пойдем домой, все тебя ждут, чтобы поздравить с первой оценкой в твоей жизни!

И они пошли домой, где их ждала дружная семья и вкусный луковый пирог!

После чтения сказки дети отвечают на следующие вопросы: «Почему Волчонок Тема так сильно расстроился из-за «4»?», «Бывали ли у вас подобные ситуации?», «Как вы справлялись с ними?», «Какой совет можно дать волчонку?», «Чему может научить плохая оценка?» и т.д.

IV. Ритуал прощения. Игра «Салют».

Занятие 4. Как я оцениваю себя сам

Оборудование: повязка на глаза; доска, мел; альбомы; цветные карандаши.

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

Беседа «Что такое самооценка?». Ведущий спрашивает детей, знают ли они, что такое самооценка. Ведь не только учителя ставят оценки, но и мы сами оцениваем себя, и не всегда наша оценка самих себя совпадает с мнением окружающих. Детям предлагается по очереди ответить на вопрос: «Какой я?» одним словом.

III. Основное содержание занятия:

1. «Как я оцениваю себя сам». «Попробуйте сейчас оценить себя сами». Ведущий рисует на доске 6 шкал, а дети перерисовывают их в альбом и ставят крестик там, где, по их мнению, находятся они.

Самый трудо- любивый	Самый вежливый	Самый терпе- ливый	Самый красивый	Самый здоровый	Самый честный
Самый нетрудо- любивый	Самый невежливый	Самый нетерпе- ливый	Самый некрасивый	Самый больной	Самый нечестный

2. «Как меня оценивают другие». Ведущий предупреждает детей, что сейчас будет игра, в которой водящего будут оценивать по тем же шкалам его одноклассники. Ребенку, желающему побывать в роли водящего, завязывают глаза. Затем шесть его одноклассников по очереди подходят к доске и оценивают развитие данных качеств у водящего. Здесь необходимо следить, чтобы дети честно и серьезно, без насмешек оценивали других. Водящему развязывают глаза, и он смотрит, как его оценили окружающие. Ему задаются следующие вопросы: согласен ли ты с мнением класса, чем отличается твое мнение о себе от мнения других, что тебя удивило, показалось неожиданным, что не понравилось, какие чувства вызвало это упражнение, что для тебя важнее — самооценка или оценка других. На основе этой игры делается вывод, что самооценка зачастую отличается от оценки других людей, что для многих людей самооценка важнее и что, оценивая других, мы влияем на их чувства и самооценку и поэтому должны быть очень аккуратны и осторожны в своих суждениях.

IV. Ритуал прощания. Игра «Салют».

Занятие 5. Мои мечты о школе

Оборудование: мяч; альбомы; цветные карандаши.

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

Игра «Школьные фантазии». Дети, передавая по кругу мячик, фантазируют на темы: «Если бы не было на свете школ...», «Если бы я был директором...», «Если бы я был учителем...».

III. Основное содержание занятия:

«Идеальная школа». «Представьте, что где-то существует идеальная школа, о которой никто не знает, и попробуйте нарисовать ее и ее жителей». Дети рисуют идеальную школу в своих альбомах. После этого дети по желанию показывают и рассказывают о своих творениях. В качестве домашнего задания можно дать детям сочинение на тему: «Школа в Стране "Наоборот"».

IV. Ритуал прощания. Игра «Салют».

Занятие 6. Мой Класс

Оборудование: заготовленные листы в форме круга, с обратной стороны — с приклеенным двусторонним скотчем (по числу участников); аудиозапись спокойной музыки; ватман; цветные карандаши.

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

Игра «Внешний и внутренний мир». Ведущий спрашивает детей, знает ли кто-нибудь из них, что такое внутренний мир и чем он отличается от внешнего. Делается вывод, что внешний мир состоит из предметов, а внутренний мир — из наших мыслей и чувств. Внутренний мир в отличие от внешнего нельзя увидеть глазами. Психолог предлагает детям

сыграть в игру; он будет называть различные слова, если они относятся к внутреннему миру, дети должны хлопнуть в ладоши, если к внешнему -- подпрыгнуть на месте. Примерный список слов: чувства, деревья, учебник, любовь, люди, ум, животные, мысли, фантазия, дружба, школа, звонок и др.

III. Основное содержание занятия:

1. «*Маленький принц*». Ведущий рассказывает детям о маленьком принце, у которого была своя собственная планета, за которой он постоянно ухаживал и о которой заботился. Психолог предлагает детям представить, что у каждого есть своя планета — планета своего внутреннего мира. Детям раздаются заготовленные листы в форме круга (с обратной стороны — приклеенный двусторонний скотч), на которых они под музыку выполняют рисунки своей планеты.

2. «*Галактика нашего Класса*». Вывешивается ватман «Галактика нашего Класса», на который дети по очереди клеят свои нарисованные «планеты». Делается вывод: каждый из нас уникален, не похож на другого, но все мы — часть единого целого, мы вместе! Все мы составляем Галактику нашего Класса! Если осталось время, можно попросить каждого ребенка рассказать о своей планете. После занятия ватман помещается в классе.

IV. Ритуал прощания. Игра «*Галактический салют*». Дети «запускают» салют, выкрикивая девиз: «Мы вместе!»

Тема II. Мир Дружбы и Сотрудничества Занятие

7. Что такое Дружба?

Оборудование: мяч; два ватмана с надписью «Дружба — это...»; журналы; цветная бумага; ножницы; клей; цветные карандаши.

I. Ритуал приветствия. Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

«*На что похожа Дружба?*». Ведущий сообщает детям, что с сегодняшнего дня они начинают путешествие по Миру Дружбы и Сотрудничества. Дети, передавая мячик по кругу, дают свои ассоциации к слову «дружба* (образы, предметы и т.д.).

III. Основное содержание занятия:

Коллаж «Дружба — это...». Ведущий делит детей на две команды, каждая из которых получает ватман с надписью «Дружба — это...», журналы, цветную бумагу, ножницы и клей и должна за 7—10 минут сделать коллаж на заданную тему. После этого каждая команда должна представить свою работу и ответить на ряд вопросов: как вам работалось в команде, были ли конфликты, проблемы и как вы их решали, что понравилось / не понравилось в процессе работы, как вы считаете, работа в команде — это дружба? Делается вывод о том, что работа в команде — это прежде всего сотрудничество (вводится понятие), которое не всегда подразумевает дружбу.

IV. Ритуал прощания. Игра «*Салют*».

Занятие 8. Зачем нужна Дружба?

Оборудование: мяч; листы-подсказки для детей с текстом примерной речи; различный реквизит для перевоплощения героев в образ: платки, шляпы, очки, куски материи и т.д.; альбомы.

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

«*Любите ли вы дружить?*». Ведущий говорит детям о том, что все люди разные, и хотя большинство любит дружить, есть единицы тех, кто не любит дружбу. Передавая друг другу мячик, дети должны закончить одно из двух предложений, относящихся к ним: «Я люблю дружить, потому что...» или «Я не люблю дружить, потому что...».

III. Основное содержание занятия:

По желанию дети могут прочесть свои таблицы классу. Делается вывод, что у друга, как и у любого человека, есть «светлые* и «темные» качества, и надо уметь прощать его и принимать таким, какой он есть.

IV. Ритуал прощания. Игра «Салют».

Занятие 10. Умею ли я дружить?

Оборудование: доска, мел; альбомы; цветные карандаши.

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

«Изобрази свое умение». Ведущий просит детей загадать какое-нибудь свое умение и изобразить его классу без слов так, чтобы класс мог отгадать, что это за умение.

III. Основное содержание занятия:

1. *Групповая дискуссия на тему «Что такое умение дружить»*, из чего оно состоит и нужно ли ему учиться. Ведущий называет детям различные качества характера (решительность, завистливость, отзывчивость, ум, целеустремленность, умение прощать, умение радоваться за другого, эгоизм, доброта, трудолюбие, ласка, дружелюбие, забота, чувство юмора, принятие, открытость и т.д.), а дети решают, входят ли они в умение дружить. «Подходящие» качества записываются на доске.

2. «Умею ли я дружить?» Психолог предлагает детям подумать и оценить, насколько они умеют дружить, в какой степени они обладают теми качествами, которые необходимы для дружбы. В альбомах дети рисуют следующую шкалу и отмечают на ней место, где находятся они:

Я — настоящий друг на 100%



Я — ненастоящий друг

IV. Ритуал прощания. Игра «Салют».

Занятие 11. Что мешает Дружбе?

Оборудование: мяч; альбомы; цветные карандаши.

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

«Что может помешать Дружбе?». Дети, передавая друг другу мячик, отвечают на вопрос, что может помешать дружбе.

III. Основное содержание занятия:

1. «История про заколдованного мальчика» (Л.М. Новикова, И.В. Самойлова). Жил-был мальчик по имени Клаус. Жил он в одном городе, который славился своим дружелюбным населением: все ходили друг к другу в гости, отмечали все праздники вместе, дружили даже с животными и растениями. Клаус был не похож на всех остальных. С раннего детства он думал только о себе. Если соседские малыши держались друг за дружку и с удовольствием играли вместе, то Клаус всегда был один и занят только собой. Когда Клаус подрос, он заметил, что сильно отличается от других. С ребятами он общался, но не ради дружбы, а ради своих целей и интересов. Например, когда он не знал,

как решается задачка по математике, он начинал «дружить» с Марикой, которая была первой ученицей в классе. А когда трудности заканчивались, Клаус даже не подходил к ней! За это одноклассники прозвали его ЭГОИСТОМ!

Но вот однажды на городской парад ДРУЖБЫ Клауса никто не позвал!.. Для него это было настоящей трагедией! Весь день он ходил сам не свой и издалека наблюдал за веселым праздником. И стало ему так тяжело, что решил убежать он от всех в дремучий лес. Шел он не один день и не одну ночь, когда встретила ему сама Королева Леса! Королева Леса объяснила Клаусу, почему люди так поступили с ним. Теперь он точно знал, что причина была в нем самом!

После прочтения истории дети рисуют иллюстрации к истории и отвечают на следующие вопросы: как называется то качество, которое мешало Клаусу по-настоящему дружить с людьми, стани бы вы дружить с таким, как Клаус, дайте совет Клаусу, как ему нужно себя вести, чтобы подружиться с ребятами. Психолог просит детей вспомнить и рассказать ситуации из жизни, когда кто-либо проявлял эгоизм и это мешало дружбе.

2. *Разыгрывание истории про Клауса*, Ведущий назначает роли и группа разыгрывает сюжет прочитанной истории. В конце проводится обсуждение, кто как чувствовал себя в той или иной роли, что понравилось / не понравилось. Делается вывод о том, что эгоизм ведет к неприятным эмоциям и последствиям, разрушая дружбу с людьми.

IV. Ритуал прощания. Игра «Салют».

Занятие 12. Меняемся ради Дружбы!

Оборудование; аудиозапись спокойной музыки; пластилин; «волшебный пластилин*»: смешанный круглый кусок пластилина всех цветов.

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

«*Визуализация*». Дети закрывают глаза и под спокойную музыку погружаются в себя, представляя образ того качества, которое мешает им дружить. Они внимательно рассматривают и запоминают этот образ.

III. Основное содержание занятия:

1. «*Лепка*». Дети под музыку лепят из пластилина тот образ своего качества, который они увидели в предыдущем упражнении. **После** этого каждый ребенок со своим соседом по парте беседует о том, что он слепил, показывает и рассказывает другому свой образ.

2. «*Волшебный пластилин*». Ведущий говорит, что у него есть «волшебный пластилин», который может изменить любое «темное» качество человека, мешающее дружбе. Каждый ребенок берет небольшой кусочек «волшебного пластилина» и добавляет к своему образу, изменяя его так, как ему хочется.

3. «*Выставка работ*». **Дети** показывают и рассказывают классу о своих фигурах — о том, какими они были сначала и какими стали с помощью «волшебного пластилина». Каждый проговаривает, как изменилось его качество в процессе работы.

IV. Ритуал прощания. Игра «Салют».

Занятие 13. Что такое конфликт?

Оборудование: доска; мел; альбомы.

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

Игра «Ассоциации». Дети по очереди дают свои ассоциации к слову «конфликт». Если они не знают значения этого слова, ведущий поясняет.

III. Основное содержание занятия:

1. «*Карта конфликта*». Психолог еще раз повторяет определение конфликта: это столкновение интересов двух людей, которые не смогли договориться. Он предлагает детям вспомнить ссору, в которой они принимали участие, и заполнить у себя в альбомах специальную анкету, которая называется «Карта конфликта».

Карта конфликта
 Участники конфликта.....
 Из-за чего произошел конфликт
 Что я хотел
 Что хотел другой (другие).....
 Что я чувствовал.....
 Что, на мой взгляд, чувствовал другой (другие).....
 Чем закончился конфликт
 Что я мог бы сделать, чтобы избежать конфликта
 Что другой мог бы сделать, чтобы избежать конфликта

По желанию дети могут зачитать классу свою «карту конфликта».

2. «Как я справляюсь с конфликтами». Проводится групповая дискуссия на тему того, какими способами дети справляются с конфликтами. На доске «накидываются» способы разрешения конфликтов. Обсуждается, как обычно дети ведут себя в конфликтах, и делается вывод о том, какие способы наиболее правильные.

IV. Ритуал прощения. Игра «Салют».

Занятие 14. Для чего нужен конфликт?

Оборудование: карточки с описанием конфликтов между одноклассниками, между ребенком и учителем и ребенком и родителем; доска, мел; альбомы.

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

Игра «Разыграй конфликт». Дети делятся на пары, каждая пара получает карточку с описанием конфликта между одноклассниками, между ребенком и учителем или ребенком и родителем. Пары разыгрывают конфликты перед классом.

III. Основное содержание занятия:

1. *Беседа «Для чего нужен конфликт».* Ведущий беседует с детьми на тему того, для чего вообще нужны конфликты, помогают они или вредят человеку. Делается вывод о том, что без конфликтов было бы скучно жить на свете и что конфликт порой заставляет людей по-другому посмотреть на себя и измениться в лучшую сторону. Поэтому конфликт может не только разрушать, но и помогать человеку.

2. *Упражнение «Плюсы и минусы конфликта».* Ведущий читает детям следующую конфликтную ситуацию: «Гектор и Луиза учились в одном классе и были неразлучными друзьями. Однажды Луиза отказалась играть с Гектором в их любимую игру: у нее не было настроения. Гектор обиделся и стал дружить с Клаусом, не обращая внимания на Луизу. Вечером Луиза и Гектор серьезно поссорились».

Психолог просит детей придумать окончание этой истории. Дети делятся своими вариантами. После этого они в своих альбомах заполняют следующую таблицу относительно «плюсов» и «минусов» этого конфликта:

«+» конфликта	«— » конфликта

Затем дети зачитывают свои варианты таблицы, а ведущий на доске рисует общую таблицу, состоящую из наиболее удачных версий детей. Делается вывод, что конфликт — это часть жизни, и в нем есть как отрицательные, так и положительные стороны; нужно учиться правильно разрешать конфликты.

IV. Ритуал прощения. Игра «Салют».

Занятие 15. Учимся разрешать конфликты!

Оборудование: листы А4; альбомы; цветные карандаши.

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

«Типичные конфликты второклассников». Ведущий делит класс на две команды, каждая команда должна в течение 5—7 минут вспомнить и записать как можно больше типичных конфликтов для второклассника. Выигрывает та команда, которая назовет больше конфликтов, встречающихся в жизни ученика 2-го класса.

III. Основное содержание занятия:

1. «Разыгрывание конфликта». Каждая команда, образовавшаяся в предыдущем упражнении, выбирает один конфликт из тех, что написали, и должна разыграть его перед классом с мирным вариантом разрешения. Психолог помогает детям распределить роли и отрепетировать сценку. После разыгрывания проводится обсуждение, что каждой команде помогало в подготовке сценки, что мешало, как они нашли мирный вариант решения событий и т.д.

2. Сказка «Кнопка и Пуговка» (Л.М. Новикова, И.В. Самойлова).

Это случилось в конце зимы... Кнопка окончательно разругалась с Пуговкой, которую не любила с самого детского сада. Они вместе учились в одном классе, но никто из ребят ни разу не видел их играющими вместе. Всем в классе было понятно, что у них постоянный конфликт.

Кнопка всегда знала, что Пуговка вечно мешает ей под ногами. Когда Кнопка вставала в шеренгу на завтрак. Пуговка прибегала и всегда пыталась ее оттолкнуть. Кнопка три раза правильно ответила на вопрос учительницы, а Пуговка старалась ответить на целых пять вопросов! И каждая хотела везде быть первой, лучшей, значимой.

Вот и сейчас, входя в класс, Кнопка столкнулась с Пуговкой, испытав привычное чувство недовольства:

- Привет, — как можно небрежней сказала Кнопка.

- И тебе привет, — ответила ей Пуговка.

Кнопка молча проследовала к своей парте и стала раскладывать учебники. А между тем Пуговка развела активную деятельность в классе: успела переговорить с одноклассниками, поиграть в чехарду, полить цветы, покидать мяч и многое другое.

«Можно полумать, что она единственная в классе такая активная, — подумала Кнопка, — я не хуже, а даже лучше ее! И вообще это я всегда и во всем первая!».

Прозвенел звонок. И Фея-учительница попросила кого-нибудь подойти к ней. Кнопка стремглав кинулась к учительскому столу, не замечая, что Пуговка уже давно была там.

- Отойди, я первая подошла! — крикнула Кнопка.

- Нет, сама отойди, я тут первая стояла! — ответила ей Пуговка.

- Нет, неправда, я была первой! — снова крикнула Кнопка, чувствуя, как в ней закипает гнев.

- Не спорьте, — сказала Фея. — Ты, Кнопка, раздашь одну половину тетрадок, а ты, Пуговка, — другую.

Когда они стали раздавать тетрадки, Кнопка нечаянно толкнула Пуговку, и все ее тетрадки разлетелись в сторону. Пуговке было так обидно, что она расплакалась и выбежала из класса. В первый раз в жизни Кнопка почувствовала себя виноватой: еще никогда никто не плакал из-за нее.

После урока Фея подошла к Кнопке и тихо сказала:

- Обижать других всегда легко, а вот понять, простить и самому попросить прощения — это непросто! Но всем нам нужно этому учиться!

И тут у Кнопки появилось сильное желание поговорить с Пуговкой «по душам». Она побежала к дому Пуговки и, волнуясь, позвонила в дверь...

На следующий день весь класс был в шоке: Кнопка и Пуговка шли в школу, взявшись за руки и широко улыбаясь!

С тех пор никто уже и не помнит то время, когда Кнопка и Пуговка враждовали. Все помнят только одно: **КОНФЛИКТ МОЖЕТ СТАТЬ НАЧАЛОМ КРЕПКОЙ И ДОЛГОЙ ДРУЖБЫ!**

Дети рисуют иллюстрации к сказке и отвечают на следующие вопросы: почему Кнопка и Пуговка не любили друг друга; какое качество Кнопки помогло ей подружиться с соперницей; как вы думаете, что произошло дома у Пуговки; какие слова сказала ей Кнопка; всегда ли конфликт — это плохо и т.д.

IV. Ритуал прощения. Игра «Салют».

Занятие 16. Стратегии разрешения конфликтов

Оборудование: карточки с описанием различных стратегий поведения в конфликте (по числу пар).

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

Беседа «Какие бывают стратегии разрешения конфликтов». Ведущий беседует с детьми о том, что такое стратегия, что это способ чего-либо, например поведения в конфликте. Стратегия — это наш первый помощник в разрешении конфликтов. Психолог предлагает детям представить, что они попали в следующую конфликтную ситуацию: «Учительница объявила, что нужно построиться в столо-

вую. Ты и твой одноклассник одновременно встали впереди шеренги. Но вы оба знали, что стоять вдвоем нельзя. Ты стал спорить со своим одноклассником, и между вами разгорелся конфликт. Подумайте, как вы поступите дальше». Ведущий предлагает детям поделиться с группой тем, как они будут действовать в подобной ситуации. Если дети затрудняются ответить, можно предложить им на выбор следующие стратегии поведения:

- ты откажешься от места, если другой тоже от него откажется;
- ты отойдешь в сторону, как будто ничего не произошло;
- ты уступишь свое место;
- вы вместе придумаете выход из ситуации, устраивающий вас обоих;
- ты не уступишь ни при каких условиях.

III. Основное содержание занятия:

«Разыгрывание стратегий разрешения конфликта». Ведущий предъявляет детям какой-либо один конфликт, типичный для данного класса, и делит класс на пары. Каждая пара получает карточку с описанной стратегией и должна разыграть определенную стратегию разрешения данного конфликта перед классом. После разыгрывания проводится обсуждение, какая стратегия разрешения этого конфликта кажется детям наиболее эффективной и почему.

IV. Ритуал прощения. Игра «Салют».

Занятие 17. Я умею принимать Другого!

Оборудование: мягкая игрушка; «почтовый ящик» (коробка с прорезью); листы для писем; альбомы; цветные карандаши.

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

Игра «Наши симпатии». Ведущий беседует с детьми о том, что конфликты очень часто возникают из-за того, что у нас есть свои симпатии и антипатии. Дети, передавая друг другу мягкую игрушку, заканчивают предложение: «Мне симпатичен... потому что...».

III. Основное содержание занятия:

1. *«Почтовый ящик».* Психолог говорит детям о том, что у каждого из них наверняка есть такой человек из класса, который не нравится, раздражает или злит, и т.д. «Подумайте; такие люди учат нас терпеть и принимать то, что нам неприятно. От этого мы сами становимся лучше и добрее». Психолог просит представить этого человека и ответить на вопрос: «Чему он учит меня?» (например, терпению, доброте и т.д.). Ведущий предлагает

написать этому человеку письмо, в котором необходимо поблагодарить этого человека за то, чему он вас научил, или написать о том, что вам нравится в нем. Дети подписывают свои письма (кому, от кого) и опускают в «почтовый ящик». После занятия психолог раздает письма адресатам.

2. Рисунок «Как я подружился с...». Ведущий просит детей представить, как однажды они подружались с одноклассником, который раньше им не нравился, и нарисовать, как это произошло. Нужно постараться найти в этом человеке что-то хорошее, а также написать то качество, которое помогло подружиться.

IV. Ритуал прощания. Игра «Салют».

Занятие 18. Я умею понимать Другого!

Оборудование: карточки с сообщениями для пар; карточки с темами интервью для «журналистов».

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

«Пойми меня». Ведущий делит детей на пары, один ребенок из пары получает карточку с сообщением и должен передать его другому без слов. Сообщения должны быть простыми: «Дай мне карандаш», «Закрой окно» и т.д. Чья пара быстрее поймет друг друга, та и победила. Делается вывод, что не всегда людям легко понять друг друга, даже когда они изъясняются словами, а не жестами.

III. Основное содержание занятия:

Игра «Журналисты». Психолог снова делит детей на пары (желательно, чтобы это были новые пары, не те, что в предыдущем упражнении). Один ребенок из пары превращается в журналиста, а другой — рассказывает ему что-то о **себе**. Ведущий дает каждой паре тему для разговора: например, узнать о семье респондента, о его хобби, о его доме, о домашних животных и т.д. За 5—7 минут «журналист» должен собрать как можно больше информации по данной теме. После интервью «журналист» превращается в того человека, которого он только что расспрашивал, и от первого лица рассказывает все, что узнал о нем, копируя его жесты, мимику и манеру поведения. После выступлений «журналистов» обсуждается, насколько то, что они поняли из разговора, соответствует реальности, насколько правдоподобно им удалось изобразить другого человека. Делается вывод, что понять другого человека сложно и необходимо этому учиться.

IV. Ритуал прощания. Игра «Салют».

Занятие 19. Что такое сотрудничество?

Оборудование: две веревки; доска, мел; веревочки для связывания рук; альбомы; цветные карандаши.

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

Игра «Мост». На ковре параллельно друг другу выкладываются две веревки, символизирующие мост. На «мост» (т.е. между двумя веревками) встают все дети, кроме одного ребенка — водящего. Водящий должен перебраться по мосту на «другой берег», не заступив за края веревок. Дети, стоящие на «мосту», помогают водящему выполнить задание, удерживая его от падения. В роли водящего должны побывать все дети. Игра окончена, когда все успешно перебрались на «другой берег».

III. Основное содержание занятия:

1. Беседа «Что такое сотрудничество?» Ведущий беседует с детьми о том, что для выполнения какого-либо дела, например для построения дома, нужны усилия многих людей. И если люди действуют несогласованно, как герои басни «Лебедь, рак и щука», то совместное дело разрушается. Следовательно, необходимо учиться делать вместе разные дела, т.е. учиться сотрудничеству. Таким образом, сотрудничество — это умение делать дело вместе. Психолог с детьми записывает на доске, из каких умений и качеств состоит

сотрудничество (умения понимать других людей, умения делить обязанности между собой, способности договариваться, умения уступать другим и др.).

2. *Игра «Учимся сотрудничать».* Ведущий делит детей на пары, каждой паре он связывает руки веревочкой (правую руку одного с левой рукой другого), и в таком состоянии дети должны нарисовать совместный рисунок. Тему рисунка, цвет карандашей дети выбирают сами. По окончании рисования каждая пара выступает перед классом, показывая свой рисунок и рассказывая, как они работали над ним, насколько им удалось сотрудничать и были ли у них конфликты и непонимание.

IV. Ритуал прощания. *Игра «Салют».*

Занятие 20. Мы команда — мы Класс!

Оборудование: ватман; листы А4; клей; ножницы; аудиозапись спокойной музыки; альбомы; цветные карандаши; клубок ниток.

I. Ритуал приветствия. Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

«Мы — Класс». Ведущий просит детей вспомнить те ситуации, в которых класс помогал им или они сами помогали своему классу. В своих альбомах дети заканчивают следующие предложения: «Благодаря мне Мой Класс...», «Мой Класс помог мне...», «Я незаменим в Классе, потому что...», «Я рад, что у меня есть Мой Класс, так как...». По желанию дети могут прочесть свои работы.

III. Основное содержание занятия:

Игра «Мы команда — мы Класс!». Ведущий говорит детям о том, что Путешествие по Миру Дружбы и Сотрудничества подходит к концу. Класс выполняет коллективную творческую работу на тему «Мы команда — мы Класс!». На доске вывешивается ватман «Мы — Класс». Каждый ученик на отдельном листе бумаги рисует себя и подписывает свое имя, вырезает свое изображение и клеит на ватман. Затем каждый по очереди может подойти к ватману и написать пожелания, благодарности кому-либо, нарисовать небольшой рисунок.

IV. Ритуал прощания.

Игра «Паутина». Все дети сидят в кругу на ковре и передают друг другу клубок ниток, предварительно намотав нить на палец. Передавая друг другу нить, они заканчивают фразу: «Спасибо нашему Классу за...» или «Спасибо...(имя конкретного ученика) за...». Когда клубок возвращается к ведущему, все поднимают руки с нитями вверх и смотрят на то, какая образовалась паутина. Все кричат: «Мы — Класс!» и отпускают нити.

Тема III. Мой внутренний мир

Занятие 21. Мир каракулей

Оборудование: аудиозапись спокойной музыки; альбомы; цветные карандаши.

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

«Что такое внутренний мир?». Ведущий сообщает, что начинается путешествие по внутреннему миру и просит детей вспомнить, что такое внутренний мир. Каждый ребенок по очереди говорит, с чем у него ассоциируется или на что похож внутренний мир.

III. Основное содержание занятия:

«Мир каракулей». Психолог предлагает детям вспомнить, как они рисовали, когда были совсем маленькими (каракулями, «калякой-малышкой»). Он просит их взять карандаш любого цвета, закрыть глаза и начать хаотично рисовать линии на листе, не думая о том, что именно они рисуют. Через несколько минут дети открывают глаза и пытаются найти в своих каракулях какие-нибудь образы. Они выделяют получившиеся картинки и образы другим цветом. Если есть время, можно нарисовать каракули еще раз на отдельном листе, но теперь уже не просто искать получившиеся

образы, а дорисовать каракули так, чтобы получилась законченная картина. Картинам можно дать название и показать всему классу, если есть желание.

IV. Ритуал прощания. Игра «Салют».

Занятие 22. Моя тайна

Оборудование: аудиозапись спокойной музыки; пластилин разных цветов.

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

Игра «Ассоциации». Ведущий говорит детям, что сегодня они прикоснутся к тайне. Он просит их дать свои ассоциации к слову «тайна».

III. Основное содержание занятия:

1. «*Моя тайна*». Психолог просит детей закрыть глаза и подумать о своем тайном качестве — «светлом» или «темном», это неважно; главное — чтобы оно было тайным и о нем никто не знал. После этого дети выбирают кусок пластилина и под музыку лепят свое тайное качество.

2. «*Изменение*». После того как качество слеплено, каждый ребенок отвечает для себя на следующие вопросы: «Нравится ли мне то, что я слепил», «Хотел бы я что-нибудь изменить в своем качестве». Если ребенок хочет что-то изменить в своем качестве, он делает это с помощью пластилина или других необходимых ему средств. Когда работа над качеством закончена, ребенок может показать и рассказать о нем группе. Важно, чтобы дети ответили на вопрос, почему никто не знает об их тайных качествах, почему они тайные.

IV. Ритуал прощания. Игра «Салют».

Занятие 23. Мой мир эмоций

Оборудование: аудиозапись спокойной музыки; специальные стекла со шлифованными краями или оргстекло размером 20x15 см (по числу детей); краски — гуашь или акварель (по числу детей); кисточки (по числу детей); стаканы с водой (по числу детей); салфетки; альбомы.

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

«Испорченный телефон эмоций». Ведущий спрашивает детей, знают ли они, что эмоции — это важнейшая часть нашего внутреннего мира. Эмоции бывают разные: приятные и неприятные, радостные и грустные, но без эмоций наша жизнь была бы неинтересной, серой и скучной. Дети играют в классическую игру «Испорченный телефон», только передаваемым «сообщением» в ней должна быть какая-либо эмоция, изображенная без слов.

III. Основное содержание занятия:

1. «*Мой мир эмоций*». Каждый ребенок получает специально приготовленное стекло размером 20x15 см, краски, кисточку, стаканчик с водой, салфетки. Психолог просит детей поставить на стекло кляксу приятного цвета, подуть на нее, растащить, поиграть с ней, затем стереть салфеткой. Потом то же самое сделать с кляксой неприятного цвета и снова стереть ее. Ведущий: «Подумайте, что цвета и краски отражают наши эмоции. Загадайте одну свою приятную и одну неприятную эмоции. Выберите для каждой из них свой цвет, капните этими цветами на стекло. Представьте, что это две эмоции взаимодействуют, общаются между собой. Может быть, они подружатся, а может быть, поссорятся... Поиграйте с ними!».

2. «*Анкета*». По окончании предыдущего задания каждый ребенок в своем альбоме отвечает на следующие вопросы: «Как называются эмоции, которые ты выбрал для своей игры?», «Что ты чувствовал, когда выполнял задание?», «Как общались твои эмоции на стекле?», «Напомнило ли тебе это упражнение какие-то ситуации из жизни? Если да, то какие?».

По желанию дети могут зачитать свои анкеты всему классу.

3. «Обратная связь». С детьми проводится обсуждение того, что им понравилось/не понравилось в процессе работы, **какие** эмоции участвовали в их игре, что они поняли и узнали из этого задания и т.д.

IV. Ритуал прощания. Игра «Салют».

Занятие 24. Сказочные превращения

Оборудование: аудиозапись спокойной музыки; фольга; клей; альбомы.

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

Игра «Изобрази без слов». Каждый ребенок загадывает какой-либо предмет и изображает его без слов так, **чтобы** другие догадались, что это.

III. Основное содержание занятия:

1. «Сказочное превращение». Ведущий просит детей закрыть глаза и представить, что у них есть волшебная палочка и они могут сейчас превратиться в кого или во что угодно. «Кем бы вы стали? Постарайтесь представить и увидеть как можно больше разных образов». Затем дети по желанию делятся увиденным с группой.

2. «Кукла». Каждый ребенок получает кусок фольги и клей. Ведущий: «Представьте, какими вы станете через 15 лет: как вы будете выглядеть, чем заниматься, с кем дружить? Создайте свой образ из фольги, слепите куклу».

3. «Анкета». По окончании задания каждый ребенок в своем альбоме отвечает на следующие вопросы: «Как называется твоя работа?», «Какие чувства возникают у тебя при взгляде на свой образ?», «Что тебе нравится в своем образе больше всего?», «Что тебе не совсем нравится в своем образе?», «Напиши пожелания самому себе». По желанию дети могут зачитать свои анкеты всему классу, а также показать и рассказать о своих куклах.

IV. Ритуал прощания. Игра «Салют».

Занятие 25. Волшебная мандала

Оборудование: аудиозапись спокойной музыки; свеча; альбомы; цветные карандаши.

I. Ритуал приветствия.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка.

«Свеча». Ведущий зажигает свечу и просит детей аккуратно передавать ее по кругу, смотря на огонь и стараясь увидеть в нем какие-нибудь образы. Тот, кто хочет, может поделиться, что он увидел в пламени **свечи**.

III. Основное содержание занятия:

«Волшебная мандала». Психолог рассказывает детям о волшебной мандале, которую давным-давно изобрели загадочные буддисты. «Для создания мандалы необходимо закрыть глаза и представить, что вы погружаетесь в себя, в свой внутренний мир. Вспомните все, что происходило с вами в этом году: удивительное и обыкновенное, приятное и не очень. Посмотрите на тех людей, которые окружали вас. Внимательно рассмотрите те образы, которые возникают у вас. Постарайтесь запомнить их формы, цвета, линии. Побудьте в своем мире какое-то время. Когда вы будете готовы, откройте глаза и нарисуйте в круге образ своего внутреннего мира. Это и будет вашей волшебной мандалой!» Важно подчеркнуть, что мандала обязательно должна быть круглой, можно даже заранее заготовить для детей листы с начерченным кругом. По окончании работы дети дают названия своим мандалам и по желанию показывают их классу, рассказывая о том, что в них изображено.

IV. Ритуал прощания.

Игра «Салют желаний». Перед «запуском» салюта дети молча загадывают свои желания на следующий год.

ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ В 3-м КЛАССЕ «ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ВНУТРЕННЕМУ МИРУ»

Задачи программы:

1. Развитие самосознания детей через совершенствование рефлексии.
2. Осознание детьми своего образа «Я» глазами другого.
3. Развитие положительного отношения, принятия себя и другого.
4. Развитие самостоятельности детей.
5. Развитие сплоченности детского коллектива.

Тема I. Знакомство с Самостоятельностью

Занятие 1. Я — третьеклассник!

Оборудование: аудиозапись спокойной музыки; «волшебный сундучок»; маленькие листочки; листы А4; цветные карандаши.

I. Ритуал приветствия.

Дети становятся в круг. Ведущий предлагает каждому из них представить, на какой образ или предмет похоже их сегодняшнее настроение. Далее первый участник символически лепит из воздуха свое настроение и передает его своему соседу, тот переделывает его и отдает дальше и т.д. до тех пор, пока образ не вернется к первому ребенку. Передавая эти образы, дети озвучивают, что они «слепили*». (Во всех остальных занятиях используется этот же ритуал приветствия.)

II. Психологическая разминка.

Дети по кругу дают свои ассоциации: «3-й класс для меня -это...».

III. Основное содержание занятия:

1. «Я в прошлом и Я сейчас». Разговор с детьми о произошедших изменениях: теперь они третьеклассники. Под спокойную музыку, с закрытыми глазами проводится визуализация того образа, который символизирует эти изменения. Потом дети рисуют рисунок, поделив его на 2 половины: «Я в прошлом году» и «Я сейчас» в символическом изображении (в образе животного, предмета). Рисунки по желанию детей могут показываться и обсуждаться.
2. «Послание в будущее». Дети на маленьких листочках пишут, чего они ждут от 3-го класса, свои ожидания, кладут их в «волшебный сундучок», готовя «послание в будущее»: этот сундучок мы откроем только в середине (можно под Новый год) или в конце года и посмотрим, совпали ли наши ожидания.

IV. Ритуал прощания.

Игра «Салют». Все участники занятия кладут свои ладошки на ладонь ведущего. Когда они кладут свою ладонь, они отвечают на вопрос ведущего, касающийся темы занятия. Вопрос: «Что я жду от 3-го класса?». По сигналу 1—2—3 все отпускают свои руки и вместе поднимают их вверх, запуская салют с криком: «Ура!» (Во всех остальных занятиях используется этот же ритуал прощания, меняется только вопрос к детям.)

Занятие 2. Портрет третьеклассника

Оборудование: «Дерево качеств»; маленькие цветные листы.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

«Изобрази третьеклассника, который читает книжку, идет в школу, играет во дворе и т.д.».

III. Основное содержание занятия:

1. *Игра «Портрет третьеклассника».* На доске нарисован портрет третьеклассника (схематично), и все методом мозгового штурма «накидывают» качества, необходимые ученику в 3-м классе, без аргументации. Если дети не называют самостоятельность, ведущему необходимо самому добавить ее в список.

2. *Работа в командах.* Ведущий делит детей на две команды: каждая команда за 5—7 минут должна выбрать для себя 5 самых важных качеств третьеклассника и отстоять свой выбор в дискуссии с другой командой.

3. «*Дерево качеств*». Каждый ребенок загадывает для себя одно качество третьеклассника, которое он хотел бы развить у себя в этом учебном году, пишет его на цветном листочке и наклеивает на общее «Дерево качеств» (нарисованное на листе А3 красочное дерево).

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Главное качество третьеклассника — это...».

Занятие 3. Что такое самостоятельность?

Оборудование: альбомы; цветные карандаши.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

В альбомах или на доске дети пишут слово «самостоятельность» вертикально в столбик так, чтобы на каждой строчке была одна буква. К каждой букве этого слова все вместе придумываем слово или качество, отражающее суть самостоятельности.

III. Основное содержание занятия:

1. *Сказка о самостоятельности «Белочка-Припевочка»* (дети рисуют к сказке иллюстрацию).

В одном самом обыкновенном лесу, на одной из зеленых елей, жила-была самая обычная белчья семья: мама, папа и дочка -Белочка-Припевочка. На соседних елях тоже жили белки. Ночью все спали, а днем собирали орехи, потому что очень их любили.

Мама и папа учили Белочку-Припевочку, как доставать орешки из еловых шишек. Но каждый раз Белочка просила помочь ей: «Мамочка, я никак не могу справиться с этой шишкой. Помогите мне, пожалуйста!» Мама доставала орешки, Белочка ела их, благодарила маму и прыгала дальше. «Папочка, у меня никак не получается достать орешки из этой шишки!» — «Белочка! — говорил ей папа, — ты уже не маленькая и должна делать все сама». — «Но у меня не получается!» — плакала Белочка, И папа помогал ей. Так Припевочка прыгала, веселилась, а когда ей хотелось съесть орешек, она звала на помощь маму, папу, тетю, дядю, бабушку или еще кого-нибудь.

Проходило время. Белочка росла. Все ее друзья уже хорошо собирали орехи и даже умели делать запасы на зиму. А Белочка всегда нуждалась в помощи. Она боялась сделать что-то сама, ей казалось, что она ничего не умеет. У взрослых уже не было достаточно времени, чтобы помогать Белочке. Друзья стали звать ее неумехой. Все бельчата веселились и играли, а Припевочка стала печальной и задумчивой. «Я ничего не умею и ничегошеньки не могу сделать сама», — грустила она.

Однажды пришли дровосеки и срубили зеленый ельник. Пришлось всем белкам и бельчатам отправиться на поиски нового дома. Они разошлись в разные стороны и договорились встретиться вечером и рассказать друг другу о своих находках. И Белочка-Припевочка тоже отправилась в дальний путь. Страшно и непривычно было ей прыгать по веткам в одиночестве. Потом стало весело, и Белочка была очень довольна, пока совсем не устала и не захотела есть. Но как же ей достать орехи? Никого нет рядом, не от кого ждать помощи.

Прыгает Белочка, ищет орехи — нет их и нет. День уже близится к концу, наступает вечер. Села Белочка на ветку и горько плачет. Вдруг смотрит, а на веточке шишка. Сорвала ее Припевочка. Вспомнила, как ее учили орешки доставать. Попробовала — не получается. Еще раз — опять неудача.

Но Белочка не отступала. Она перестала плакать. Подумала немножко: «Попробую-ка я свой способ орешки доставать!».

Сказано — сделано. Поддалась шишка. Достала Белочка орешки. **Поела**, развеселилась. Огляделась, а вокруг большой ельник. На еловых лапах шишек видимо-невидимо.

Перепрыгнула Белочка на другую елку, сорвала шишку — там орешки, другую сорвала — и та полная. Обрадовалась Белочка, собрала немного орешков в узелок, запомнила место и поспешила на назначенную встречу с ветки на ветку, с ветки на ветку. Прибежала, видит

ее родные и друзья сидят грустные. Не нашли они орешки, устали, проголодались. Рассказала им Припевочка про ельник. Достала орешки из узелка, накормила. Обрадовались мама и папа, улыбнулись друзья и родные, стали Белочку хвалить: «Как же мы тебя неумехой звали — всех обогнала, всем силы придала и новый дом нашла! Аи да Белочка! Аи да Припевочка!».

На следующее утро белки пришли на то место, о котором рассказала Припевочка. И действительно, орехов там оказалось очень много. Устроили праздник-новоселье. Орешки ели да Белочку-Припевочку хвалили, песни пели и хоровод водили.

2. «Работа в командах». Ведущий делит детей на 2—3 команды: каждая команда за 5—7 минут должна обсудить в группе следующие вопросы: кто и в чем в сказке проявил самостоятельность и несамостоятельность, какой совет можно дать Белочке и др. После этого каждая команда выступает со своими ответами на вопросы.

3. «Самостоятельные сказочные герои». Ведущий просит детей вспомнить и назвать героев разных сказок, которые проявляли качество самостоятельности или несамостоятельности.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Для меня самостоятельность — это...».

Занятие 4. Зачем нужна самостоятельность?

Оборудование: плакат на доске с темой конференции; заготовленное и красиво оформленное «Постановление о Самостоятельности»; задания для команд в конвертах; бумага, ручки.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Детям предлагается изобразить животных с разными качествами: ленивую кошку, самостоятельного льва, активную белку, медлительного ежика и т.д.

III. Основное содержание занятия:

1. *Конференция по проблеме «Зачем нужна самостоятельность?»* (плакат на доске). Ведущий делит детей на 5 групп: «Профессора» — должны теоретически обосновать и доказать значимость самостоятельности для человека (почему? зачем?), «Спорщики» — должны доказывать, что самостоятельность не нужна и вредит человеку (чем?), «Актеры» — должны показать маленькую сценку на тему того, зачем нужна самостоятельность, «Чертежники» — должны показать, зачем человеку нужна самостоятельность, в виде схемы или чертежа, «Певцы» — сочинить гимн или девиз Самостоятельности. Каждой группе даются задания в конверте и 10 минут на подготовку. После этого каждая команда выступает.

2. «Голосование». Все члены конференции поднятием руки голосуют по главному вопросу конференции: нужна ли человеку самостоятельность.

3. «Постановление о Самостоятельности». Решением членов конференции принимается «Постановление о Самостоятельности»: «Решение членов конференции по проблемам самостоятельности от «...» октября 2007 г. постановляет, что САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ НЕОБХОДИМА людям для их развития, особенно учащимся 3-го класса». Все дети ставят свои подписи под постановлением.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Самостоятельность нужна для того...»

Занятие 5. Моя самостоятельность

Оборудование: альбомы; цветные карандаши; различные предметы (игрушки, кубики) для отметки границ самостоятельности.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Детям называют разные школьные ситуации третьеклассника и задается вопрос: «Должен ли ученик в этой ситуации проявлять самостоятельность?» Если дети считают, что должен, они хлопают в ладоши, если нет — топают ногой. Предлагаемые ситуации: под-

готовиться к уроку, выполнить домашнее задание, переодеться, сделать прививку, попросить добавки в столовой, пойти на прогулку, когда захочется, решить задачку, прочитать книгу и т.д.

III. Основное содержание занятия:

1. *Дети рисуют в альбомах таблицу «Моя самостоятельность»*, состоящую из двух столбиков: «Что я могу делать самостоятельно?» и «Что я пока не могу делать самостоятельно, без помощи других?» и заполняют ее (желательно не менее 10 пунктов). Анализируем, какой столбик получился заполненным больше. Тот, кто хочет, зачитывает свою таблицу.

2. *«Измерение самостоятельности»*. Ведущий предлагает детям измерить свою самостоятельность. На ковре он условно проводит линию и с помощью вспомогательных средств обозначает на ней три отметки: первая обозначает высокий уровень развития самостоятельности (можно обозначить числом 10 или 100), вторая -средний уровень и соответственно третья — «нулевой» уровень развития этого качества. Далее ведущий предлагает детям разместиться на линии (встать в том месте) так, как, по их мнению, у них развита самостоятельность. После того, как все дети расположились, психолог может задать каждому из них несколько вопросов: «На сколько баллов из 100 у тебя развита самостоятельность? Почему ты считаешь, что у тебя высокий (низкий) уровень этого качества? Как ты думаешь, куда бы тебя поставили родители?» и т.д.

3. *«Рисование»*. Дети рисуют себя и свою самостоятельность в будущем.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Что нового я узнал сегодня про себя?».

Занятие 6. Развиваем самостоятельность

Оборудование: фрактальные изображения по количеству пар; цветные карандаши; мяч.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Дети сидят в кругу и, передавая друг другу мячик, рассказывают, что они умеют самостоятельно делать по дому (готовить какое-то блюдо, стирать, убираться и т.д.).

III. Основное содержание занятия:

1. *«Список ситуаций»*. Класс делится на 2 или 3 команды. Команды должны за 5 минут придумать список ситуаций, в которых современный третьеклассник может развивать свою самостоятельность. Важно подчеркнуть, что ситуации должны быть реальными, а не фантастическими, например полет в космос. После того как все придумали, каждая команда зачитывает список, если ситуации повторяются, ведущий выписывает их на доску, акцентируя внимание ребят на универсальных ситуациях, предлагая запомнить их и использовать в повседневной жизни.

2. *«Тренинг самостоятельности»*. Дети делятся на пары, каждая пара получает один фрактальный рисунок или какое-либо абстрактное изображение какого-либо образа (это может быть, например, фрактальная схема-рисунок из серии «Драконовы ключи» С.М. Рокамболь, А.Б. Николаевой) и должна без объяснения инструкции самостоятельно за 5—7 минут что-то сделать с этим изображением. Не делать ничего запрещается!

Каждая пара показывает, что она сделала, и анализирует, насколько справилась с поставленной задачей. Обсуждается, насколько проявилась самостоятельность в действиях детей, насколько им нужна/не нужна была помощь.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Для развития моей самостоятельности мне надо...»

Тема 2. Мой Внутренний Мир: кто я и каким меня видят Другие?

Занятие 7. Кто я?

Оборудование: аудиозапись спокойной музыки; альбомы; карандаши, ручки; пластилин.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

«Угадай кто». Один человек из класса выходит за дверь, все остальные загадывают какого-то ребенка из класса. Задача вошедшего — узнать имя того, кого загадали. Он

может задавать вопросы, которые начинаются со слов: «На что или кого похож этот ребенок?» (на какой фрукт, овощ, цвет и т.д.).

III. Основное содержание занятия:

1. «*Мой мир*». Ведущий сообщает детям, что они начинают Путешествие по своему Внутреннему Миру. Дети вспоминают, что такое внутренний мир, из чего он состоит. После этого психолог раздает детям альбомы. Их задача — нарисовать себя в центре листа в виде какого-то образа или символа. Затем вокруг нарисованного образа дети должны написать или нарисовать 10 ответов на вопрос «Кто я?». Далее они показывают свою работу и рассказывают о ней.

2. *Упражнение «Разговор частей «Я»*. Ведущий предлагает детям выбрать ту часть себя, какую-либо характеристику или составляющую своего «я», которую они плохо знают или которая недостаточно развита. Также можно выбрать ту часть себя, которую хочется глубже понять. Затем каждый ребенок выбирает пластилин одного цвета и в течение некоторого времени молча под музыку лепит образ, символ этой части себя. После того, как дети закончили лепить, они берут свои фигурки и начинают ходить с ними по комнате, знакомясь с другими образами. Все это происходит молча. По команде ведущего дети должны найти себе пару по принципу схожести образов. Ведущий подчеркивает, что сходство может быть по разным параметрам: цвету, форме, величине и т.д. После того как пары образовались ведущий дает следующее задание: в течение 2—3 минут рассказать друг другу о том, что каждый слепил. Важно, чтобы ребенок, который слушает, задавал дополнительные вопросы. В конце психолог спрашивает у пар, что нового они узнали о своем партнере, что больше всего их удивило и поразило.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Мне нравится в себе, что я...».

Занятие 8. Мои увлечения

Оборудование: мяч; доска, мел; карандаши, ручки; бумага; коробка или шляпа.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

«*Мои увлечения*». Дети становятся в круг. Они начинают перекидывать мяч и называть свои увлечения. При этом повторяться нельзя. Тот, кто в течение 5 секунд не успевает назвать или повторяется, выбывает из игры.

III. Основное содержание занятия:

1. «*Увлечения*». Ведущий беседует с детьми на тему, что такое увлечения и для чего они нужны. Затем класс разбивается на две команды. Разбивка следующая: ведущий просит по команде встать тех, кто увлекается футболом. Остальные должны остаться на местах. Затем он меняет задание и просит встать тех, кто увлекается животными, и т.д. Ведущий может несколько раз называть различные хобби. На 3—4-й раз, когда часть класса встала, он просит в таком составе объединиться в команды, т.е., условно говоря, образуется команда «стоящих» и «сидящих». Задача команд — в течение 2—3 минут подумать и написать на листе бумаги, для чего нужны увлечения, что хорошего есть в них, какая от них польза. После этого команды зачитывают свои варианты, а ведущий выписывает их на доску.

2. «*Угадай чье?*» Ведущий раздает каждому ребенку по листу бумаги. На нем дети пишут небольшой рассказ про свое самое любимое увлечение, не подписывая его. Затем они складывают листок и кидают его в общую коробку или шляпу. Далее ведущий по одному достает каждый листок и зачитывает рассказ. Задача класса догадаться, чье это увлечение.

3. «*Сценка увлечений*». Класс разбивается на команды по принципу схожести и близости увлечений. Они должны за 2—3 минуты придумать и представить сценку-презентацию под названием «Наши увлечения».

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Какое увлечение я хочу приобрести?..»

Занятие 9. Мои роли

Оборудование: игрушки из киндер-сюрприза; доска, мел; аудиозапись спокойной музыки.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

«*Походи как...*». Ведущий предлагает детям походить, как злые собаки, обиженные одуванчики, смелые грибы, отважные муравьи и т.д.

III. Основное содержание занятия;

1. *Беседа*. Ведущий беседует с детьми о том, что такое роли, как они проявляются в повседневной жизни, об их значении и важности. С помощью детей он составляет на доске список ролей, которые может использовать в своей жизни ребенок.

2. *Игра «Композиция ролей»*. Ведущий просит детей составить свой список ролей с помощью игрушек. Для этого каждый ребенок выбирает одну игрушку из киндер-сюрприза, которая отображает его сущность. Он ставит ее на парту перед собой. Затем для каждой своей роли, которую ребенок использует в жизни, он выбирает еще одну игрушку и ставит ее рядом. В зависимости от степени значимости и развитости роли он помещает игрушку дальше или ближе к центральной фигуре. После того как все расставили свои игрушки перед собой, ведущий просит каждого рассказать о своей композиции, о тех ролях, которые в ней присутствуют. Затем ведущий просит детей выбрать среди своих фигур-ролей ту, которая развита у них меньше всего, и они хотели бы ее развить. Он предлагает детям придвинуть выбранную игрушку ближе к центральной фигуре, настолько, насколько они хотели бы. развить эту роль в себе. По желанию дети говорят о том, какую роль и почему они хотели бы изменить в себе. Точно так же они выбирают игрушку и соответственно роль, которую они хотели бы в себе уменьшить (например, «роль драчуна»), И точно так же они перемещают ее, но не приближая, а удаляя от центральной фигуры.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Я сегодня узнал, что я..?»

Занятие 10. Осваиваем новые роли

Оборудование: карандаши, ручки; бумага.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

«*Догадайся!*» Детям, по одному, предлагается выбрать какую-то роль и изобразить ее, а остальные должны догадаться, что это за роль.

III. Основное содержание занятия:

1. «*Беседа из разных ролей*». Ведущий называет каждому ребенку на ухо какую-то роль. Задача детей — войти в образ своей роли и за определенное время пообщаться друг с другом из своих ролей. Каждому ребенку нужно по взаимодействовать как можно с большим количеством детей, при этом не называя вслух своей роли. В конце можно спросить детей, как они думают, у кого какая была роль. Менять роли можно несколько раз. Возможные роли: драчун, весельчак, унылый, активный, заботливый, плаксивый, трудяга, спорщик, придумщик, миролюбивый и т.д.

2. «*Плюсы и минусы ролей*». Ведущий предлагает детям встать рядом с тем ребенком, роль которого в наибольшей степени непохожа на его. После того, как образовались пары, дети должны подумать и рассказать друг другу о плюсах и минусах своей роли.

3. «*Листок пожеланий*». Дети на листе бумаги пишут ту роль, которую они хотят освоить. После этого по команде ведущего листы передаются по цепочке друг другу, и каждый пишет, что необходимо сделать ребенку для освоения выбранной им роли. И так до тех пор, пока листок с ролью не вернется к его владельцу. В конце дети могут зачитать свои пожелания друг другу.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Я хочу освоить роль...»

Занятие 11. Мои разные качества

Оборудование: листы А3; клей, карандаши, фломастеры, краски, кисти, ножницы; цветная бумага, картон, пластилин, журналы, фольга; аудиозапись спокойной музыки.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Дети по команде ведущего изображают различных персонажей. Например: молчаливый карандаш, храбрый ежик, ленивая утка, смелая пантера и т.д.

III. Основное содержание занятия:

1. «*Я состою из разных качеств*». Ведущий беседует с детьми на тему того, что такое качества и как они проявляются в жизни. Далее он предлагает детям написать в альбоме, из каких хороших и плохих, «светлых» и «темных качеств» они состоят.
2. «*Качества-помощники*». Ведущий предлагает детям подумать и выбрать те качества, которые каждому из них особенно помогают в жизни. Затем каждый ребенок на большом листе бумаги делает коллаж на тему «Качества, которые мне помогают». Создание коллажа происходит под музыку.
3. «*Разговор о качествах*». После того как все сделали коллаж, дети объединяются в пары по принципу схожести получившихся в коллаже образов (для этого они демонстрируют друг другу свои работы). Задача — в парах рассказать друг другу о своих коллажах. Далее происходит групповое обсуждение.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Сегодня я узнал, что...»

Занятие 12. «Я» глазами Других

Оборудование: записки с именами одноклассников; мяч.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Игра «Изобрази», Дети по команде ведущего изображают различные предметы из школьной жизни. Например: школьный звонок, директора школы, первоклассников и т.д.

III. Основное содержание занятия:

1. «*Изобрази меня*». Дети по одному вытягивают записки с именем одноклассника. Задача молча изобразить того, имя кого вытащили. Остальные должны догадаться, кого показывают.
2. «*Каким меня видят...*». Дети разбиваются на пары. Их задача рассказать о себе глазами других, в частности взрослых. Разговор они начинают со слов «Моя мама видит меня или считает, что я...». Ведущий лишь меняет тему беседы. Он предлагает детям порассуждать на тему того, каким его видят родители, учителя, друзья, одноклассники и т.д. В конце происходит общее обсуждение. Дети высказываются на тему того, что больше всего их поразило и удивило в рассказе друг друга.
3. «*Пьедестал почета*». Каждый ребенок выходит и встает в центр круга. Остальные, перекидывая друг другу мяч, называют его положительные качества. На каждого ребенка отводится определенное время: 1 минута или 30 секунд. После каждого «выступления» дети дружно хлопают друг другу.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Другие видят меня...».

Занятие 13. Преодолеваем себя!

Оборудование: листы бумаги; ручки; пластилин.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

«Преодолеваю себя». Ведущий проверяет детей на умение преодолевать себя. Он дает детям различные задания, которые требуют воли. Примерные задания: постоять 30 секунд на одной ноге, 30 секунд не шевелиться и т.д.

III. Основное содержание занятия:

1. «*Разговор о трудностях*». Дети разбиваются на пары. В течение 2 минут они рассказывают друг другу о тех трудностях, с которыми они сталкивались в прошлом, и о том, как они их преодолевали. После этого дети делятся своими впечатлениями от разговора. При этом каждый рассказывает не о себе, а о своем партнере.
2. «*Ищем хорошее в другом*». Каждый ребенок получает листок бумаги. На нем он должен написать имя того одноклассника, который по каким-либо признакам меньше всего похож на него. Далее ведущий акцентирует внимание ребят на том, что в каждом есть что-то хорошее и важно уметь преодолеть себя и найти в другом что-то позитивное.

После этого он предлагает на листах написать 3 хороших качества этого ребенка. В конце листочки раздаются адресатам, и они по желанию могут их зачитать.

3. «*Что я преодолел*». Ведущий спрашивает ребят, что в ходе предыдущего упражнения они изменили или преодолели в себе. После этого он предлагает выбрать пластилин любого цвета и слепить образ того, что они в себе изменили. В конце дети рассказывают, что они преодолели и какой образ слепили.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Сегодня я преодолел/изменил...»

Занятие 14. Я могу, я умею!

Оборудование: доска, мел; листы А3; карандаши.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

«*Я умею*». Детям необходимо по кругу за 1 минуту назвать как можно больше своих умений.

III. Основное содержание занятия:

1. «*Знания и умения третьеклассника*». Ведущий предлагает детям подумать, что необходимо знать и уметь третьекласснику для того, чтобы быть успешным. Дети называют различные качества, и ведущий выписывает их на доске. Затем путем голосования дети выбирают 3 главных умения третьеклассника. Обсуждаются их важность и значение.

2. «*Рисунок умений*». Дети на листе бумаги с помощью цветных карандашей рисуют как можно больше своих умений. Затем дети показывают свою работу и рассказывают о ней.

3. «*Мое главное умение*». Используя предыдущий рисунок, дети выделяют свое самое главное умение. Они называют его и объединяются в пары по принципу непохожести умений. После этого ведущий дает задание: необходимо придумать сценку-презентацию этих двух умений, их важности для современного третьеклассника. После показа ведущий задает вопросы парам: «Как вам работалось вместе», «Есть ли что-то общее между вашими умениями», «Как они вам помогают в жизни» и т.д.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Я лучше всего могу/умею..?»

Занятие 15. Мои достижения

Оборудование: альбомы; карандаши, фломастеры; листы бумаги, ручки; аудиозапись спокойной музыки.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

«*Изобрази достижение*». Ведущий называет детям образы различных достижений, а они должны войти в них и пообщаться друг с другом из этих образов. Например: победители на конкурсе чтецов, завоеватели 1-го места по плаванию, лауреаты Нобелевской премии и т.д.

III. Основное содержание занятия:

1. *Рисунок «Мой успех»*. Дети вспоминают свои самые большие достижения и успехи в жизни из разных областей. Далее в альбомах они рисуют «Свой самый главный успех в жизни». После этого они показывают классу свои работы и рассказывают о своем успехе. Ведущий акцентирует внимание детей на том, кто помог детям в этих достижениях, кому они могли бы сказать «спасибо». Важно, чтобы в конце выступления каждому ребенку класс поаплодировал.

2. *Игра «Круговые хвасталки»*. Дети образуют два круга: внешний и внутренний. Они становятся друг напротив друга. По команде ведущего они должны начать хвастаться, рассказывая о своих главных достижениях, начиная словами: «А вот я...» По хлопку ведущего внешний круг сдвигается по часовой стрелке, и дети начинают хвастаться другому ребенку. В конце упражнения проводится общий анализ и обсуждение. Примерные вопросы: «Что нового я узнал о другом», «Что удивило, поразило в рассказе одноклассников», «Мои чувства, ощущения после упражнения» и т.д. Делается

вывод: хотя хвастаться и некрасиво, иногда, когда достижения очень важны и значительны для тебя, о них можно и нужно рассказать.

3. «Области достижений». Ведущий говорит о том, что достижения в жизни могут быть разными. Достигая успеха в одной области, мы можем быть не очень успешными в другой. Он предлагает детям вспомнить и написать в альбомах свои достижения в трех областях: учебе, общении с другими, личностном развитии — том, как они внутренне изменились (например, стали более терпимыми). Далее дети по желанию рассказывают, что они написали. Особый акцент делается на личностных изменениях.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Мой успех похож на...»

Занятие 16. Мои ресурсы

Оборудование: ватман «Наши ресурсы»; фломастеры.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Игра «Что мне помогает». Детям предлагается найти предмет в классе, который в нужную минуту оказывает им поддержку. Если такого предмета нет, то ведущий просит детей пофантазировать и выбрать объект, который мог бы это сделать. Затем они должны встать рядом с ним, и из образа выбранного предмета сказать самому себе слова поддержки.

III. Основное содержание занятия:

1. *Беседа «Что такое ресурсы?»* Ведущий беседует с детьми о том, что такое ресурсы (источники наших сил, поддерживающие нас в разные периоды времени, наши потенциальные возможности). Приводится пример ресурсов для разных людей. Можно затронуть и тему того, какие ресурсы нужны ребенку в начальной школе.

2. *Упражнение «Наши ресурсы».* Ведущий разбивает детей на пары (по принципу того, кто с кем меньше всего общается). В парах дети обсуждают, какие у них бывают трудности и как они с ними справляются, что им помогает, в чем они находят ресурсы.

После этого проводится общее обсуждение: какие существуют ресурсы и что они значат для нас. Все ответы детей выписываются на ватман «Наши ресурсы».

3. *«Скульптура моих ресурсов».* Дети должны выбрать свой самый главный ресурс и в течение 2 минут построить из самих себя скульптуру «Мои ресурсы».

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «В трудную минуту мне помогает...»

Тема 3. Учимся общаться

Занятие 17. Что такое общение?

Оборудование: аудиозапись спокойной музыки.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Игра «Общаемся по-разному». Детям предлагается изобразить общение друг с другом по-разному: например, общение друзей, общение врагов, общение незнакомых людей, общение только руками, глазами, ногами и т.д.

III. Основное содержание занятия:

1. *Беседа «Что такое общение».* Дети вместе с ведущим рассуждают на тему того, что такое общение. Психолог подчеркивает, что общение — это прежде всего передача информации другому человеку, и общение может протекать не только с помощью слов, но и мимики, жестов. Ведущий также говорит о том, что общение не всегда приносит радость и удовольствие, так как общению могут препятствовать разные вещи; непонимание, антипатия, различные эмоции (обиды, страх и др.). Дети приводят примеры из жизни.

2. *«Общение в тройках».* Ведущий делит детей на команды по три человека. Каждой команде дается определенная тема, связанная с общением. Задача детей — подробно обсудить эту тему в «тройках» и прийти к общему мнению, а затем дать «отчет» о своем обсуждении всему классу. Возможные темы для обсуждения: общение без слов, общение детей разных возрастов, общение и уступчивость, общение и конфликт, общение

взрослого и ребенка и т.д. По окончании обсуждения «тройкам» задаются следующие вопросы: «Как вам работалось в команде, были ли сложности», «Что мешало или помогало в общении друг с другом», «Что нового вы узнали о своих партнерах».

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Меня сегодня удивило...»

Занятие 18. Умение общаться

Оборудование: доска, мел; темы для «неинтересного» разговора в парах; листы; карандаши, фломастеры; мяч.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Игра «Передай сообщение». Дети выстраиваются в шеренгу. Последнему участнику в шеренге ведущий на ухо называет какую-либо профессию. Он должен изобразить, «передать» ее дальше без слов, пока образ не дойдет до первого ребенка. Тот называет «переданную» ему профессию.

III. Основное содержание занятия:

1. *Беседа «Из чего состоит умение общаться».* Ведущий с детьми обсуждает, из чего складывается эффективное общение. На доске составляется список умений, необходимых для общения. Далее с помощью голосования выбираются три главных умения.

2. *«Умеем ли мы общаться».* Ведущий предлагает детям потренироваться в применении некоторых умений, необходимых для общения.

1) *«Тренировка терпения».* Класс делится на пары (рассчитавшись на «1» и «2»). «Первые номера» получают инструкцию говорить на нудную и неинтересную тему, показывая своим видом, что собеседник им не очень нравится. Задача «вторых», не раздражаясь, спокойно выслушивать своего партнера, проявляя к нему интерес. Темы для разговора даются отдельно каждой паре. После выполнения упражнения обсуждается, насколько детям удалось проявлять терпение друг к другу, какие были сложности, достижения.

2) *«Тренировка доброжелательности».* Дети делятся на 3—4 команды. Каждая команда получает задание составить список самых любимых игр на прогулке. При обсуждении игр, а также возникновении разногласий дети должны обращаться друг к другу исключительно доброжелательно и вежливо, используя фразы: «Не мог бы ты...», «Мне не совсем приятно...», «Спасибо тебе за...», «Пожалуйста, не перебивай меня!», «Могу я тебе чем-нибудь помочь?» и т.д. «Доброжелательные фразы» выписываются на доске. После выполнения упражнения обсуждается, насколько детям удалось проявлять доброжелательность друг к другу, какие были сложности, достижения.

3. *Игра «Спасибо тебе».* Дети садятся в круг и, передавая мячик, говорят своему соседу справа слова благодарности: «Я благодарен, за то, что, общаясь с тобой...»

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Сегодня я понял, что...»

Занятие 19. Стили общения

Оборудование: карточки с ролями для диалогов; альбомы; листы бумаги, ручки.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Игра «Диалоги». Дети разбиваются на пары. Каждому ребенку из пары дается одна карточка, на которой написано одно из следующих слов: «взрослый», «ребенок», «родитель», «учитель», «сын», «дочь», «мама», «папа», «дедушка», «бабушка». Это та роль, которую должен сыграть ребенок. Двое детей из пары должны разыграть диалог двух людей из тех ролей, которые они получили.

III. Основное содержание занятия:

1. *«Стили общения».* Ведущий рассказывает детям о существовании разных стилей общения, зависящих от того, кто общается: ребенок с ребенком, взрослый со взрослым или взрослый с ребенком. Дети разбиваются на 3 группы, и каждая группа в течение 5 минут должна придумать и записать правила общения для этих трех категорий людей (например, в общении взрослый—взрослый нужно называть друг друга по имени-

отчеству, на «вы» и т.д.). Затем дети зачитывают то, что они написали, и психолог добавляет свои комментарии.

2. *Сочинение «Как я общаюсь с разными людьми».* Дети в альбомах пишут маленькое сочинение на тему того, как они общаются с разными людьми -- мамой, папой, братом, сестрой, незнакомыми взрослыми людьми, учителями, друзьями. Для удобства категории этих людей можно выписать на доске. По желанию дети зачитывают свои сочинения классу.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Я люблю общаться, потому что...»

Занятие 20. Ведущий — ведомый

Оборудование: аудиозапись подвижной музыки; доска, мел; альбомы; ручки, карандаши.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Игра «Ведущий танца». Дети встают в круг и выбирают ведущего. Ведущий встает в центр круга, задача детей — под музыку в точности выполнять все движения, которые демонстрирует ведущий. Затем ведущий (ребенок) смотрит на кого-то из круга и кивает ему головой. Тот, на кого он посмотрел, становится следующим ведущим, встает в центр и показывает свои движения.

III. Основное содержание занятия:

1. *Беседа «Ведущий—ведомый».* Дети совместно с психологом обсуждают, как в общении проявляются эти две позиции: ведущего и ведомого. Выделяются «плюсы» и «минусы» этих ролей, они выписываются на доску. Делается вывод, что невозможно всегда придерживаться только одной из этих ролей, в разных ситуациях нужно вести себя по-разному.

2. *«Совместный рисунок».* Дети делятся на пары. Они должны нарисовать на листе бумаги любой совместный рисунок. При этом один из них держит ручку за основание и руководит процессом, а другой — держит ее за кончик и следует за своим партнером. После окончания рисования дети могут поменяться местами. Затем проводится обсуждение. Примерные вопросы: «Кто определил, что рисовать», «Кому было легко/тяжело при выполнении этого задания», «Что мешало/помогало при его выполнении», «Кто был ведущим, а кто ведомым» и т.д.

3. *Игра «Спина к спине».* Дети разбиваются на пары, встают спиной к спине и садятся на карточки. Задача — синхронно встать и снова сесть. Упражнение делают все одновременно. После дети могут составить другие пары и выполнить его еще раз. Затем проходит обсуждение: кто был ведущим в выполнении упражнения, а кто ведомым, что было делать легко, что сложно, с кем получилось найти контакт, а с кем нет. Главное, чтобы дети отследили, с кем у них получилась наибольшая синхронность.

4. *Игра «Тюльпан».* Дети встают в круг, берутся за руки и садятся на корточки. Они должны встать и отклониться, как бы показывая, как распускается цветок. Делать это они должны синхронно и молча. Ведущий не дает сигнала начала упражнения, дети должны сами определить его.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Когда я общаюсь с одноклассниками, я похож на..?»

Занятие 21. Я терпим к Другому

Оборудование: доска, мел; альбомы; цветные карандаши; краски, кисти; аудиозапись спокойной музыки.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Игра «Качества предметов». Детям предлагается найти в классе предмет и встать рядом с ним в зависимости от той характеристики, которую называет ведущий. Например, найти и прикоснуться к самому дружелюбному предмету, самому спокойному, самому трудолюбивому, самому терпимому и т.д.

III. Основное содержание занятия:

1. *Беседа «Что такое терпимость»*. Дети обсуждают совместно с ведущим, что такое терпимость к Другому, как она проявляется, в каких ситуациях она больше всего нужна.
2. *«Терпимость к Другому состоит из...»*. На каждую букву слова «терпимость» дети придумывают качество или характеристику, входящую в ее состав. Все эти качества выписываются на доску и записываются в альбомы.
3. *«Визуализация»*. Дети закрывают глаза и под музыку слушают следующий текст: «Представьте себе, что ранним утром вы идете по лесу. Дует легкий ветерок, приятно колышутся деревья, ярко светит солнце. Вы идете все дальше и дальше, наслаждаясь приятной погодой. И неожиданно видите тропинку уходящую в глубину леса. Вы встаете на нее и идете по ней. Чаша сгущается, идти становится все труднее.-И вдруг неожиданно лес расступается и вы оказываетесь на огромной зеленой поляне. В самом центре поляны вы видите большой сундук, и вы сразу каким-то необыкновенным чутьем понимаете, что этот сундук стоит здесь для вас. Вы подходите к нему и внимательно его осматриваете. И тут неожиданно он открывается, и вы видите перед собой образ своей Терпимости к Другому. Вы начинаете ее внимательно рассматривать, запоминая ее цвет, форму, запах. У каждого из вас возник свой неповторимый образ. Вы начинаете общаться с ней (1—2 минуты). Но тут вы понимаете, что пришло время идти обратно. Вы благодарите свое качество «терпимость» за возможность встречи с ним. Вы идете к тропинке и пускаетесь в обратную дорогу. Постепенно чаща редет, и вы выходите к началу тропинки. Вы сходите с нее и идете обратно к тому месту, откуда началось ваше путешествие. И открываете глаза». Ведущий предлагает на листе бумаги с помощью красок и карандашей тот образ своей терпимости к Другому, который дети увидели. После того как все нарисовали, ведущий предлагает каждому ребенку показать свой рисунок и рассказать о нем.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Терпимость к Другому нужна для того...».

Занятие 22. Мои границы

Оборудование: альбомы; цветные карандаши; мяч.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Игра «Услышь меня!». Дети встают в две шеренги, друг напротив друга на далеком расстоянии. По команде ведущего они должны шепотом прокричать вопрос своему партнеру, стоящему' напротив них. Вопрос может быть любой: например, «Что ты делал вчера вечером?» Если партнер его услышал, он отвечает ему на вопрос также шепотом. После этого дети делают шаг навстречу друг другу, увеличивая силу голоса. Дети шагают навстречу друг другу, пока две шеренги вплотную не приблизятся. Вопросы меняются шаг от шага, дети могут придумывать их самостоятельно.

III. Основное содержание занятия:

1. *Беседа «Мои границы»*. Дети совместно с ведущим обсуждают, что такое границы в общении. Делается вывод: границы в общении проявляются в том, насколько мы вторгаемся во внутренний мир другого и насколько допускаем его в свой мир. Наши границы определяют, с кем мы готовы общаться близко, а с кем предпочитаем иметь дело на расстоянии. Дети кидают друг другу мяч в кругу и говорят, какого человека они бы никогда не допустили к себе близко (называют не имя, а качества этого человека). Затем они говорят, какого человека они бы с радостью пустили в свой внутренний мир. Делается вывод о том, какие люди нам приятны, а какие нет и почему.
2. *Рисунок «Мои границы»*. Дети в альбомах рисуют себя и вокруг себя — образ своих границ. Затем они располагают (рисуют) значимых людей в своей жизни вокруг себя настолько близко, насколько они тесно общаются с ними и впускают их в свой внутренний мир. Затем дети по желанию показывают свои рисунки классу. После этого ведущий предлагает с помощью стрелок «приблизить» или «отдалить» от себя каких-либо людей на рисунке, как бы им хотелось, чтобы это было в дальнейшем. Затем по желанию

дети высказываются, что они изменили и почему и т.д. Стоит отметить, что эти рисунки несут в себе богатый диагностический потенциал.

3. *Игра «Мне нравится, что ты...»*. Дети, сидя в кругу, передают друг другу мяч, продолжая фразу: «Мне нравится общаться с тобой, потому что...».

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Сегодня я узнал, что...»

Занятие 23. Наше сотрудничество

Оборудование: листы бумаги А4 и А3; карандаши, фломастеры, краски, клей, кисти, цветная бумага, пластилин; аудиозапись спокойной музыки.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

«Тяжелый и легкий камень». Детям предлагается представить, что им надо перенести тяжелый камень с одного берега на другой. Дети все вместе «поднимают» и «несут» тяжелый камень. Обратное они должны уже «перенести» легкий камень.

III. Основное содержание занятия:

1. «Оцени сотрудничество». Дети вспоминают, что такое сотрудничество и выделяют качества, необходимые для него. После этого каждый из детей в альбоме оценивает, насколько в их классе проявляется сотрудничество от 1 до 10 баллов. Соответственно чем больше балл, тем больше уровень сотрудничества.

2. *Игра «Наше сотрудничество»*. Дети делятся на две команды. За определенное время они с помощью различных средств (бумага, карандаши, фломастеры, цветная бумага, пластилин и т.д.) должны создать коллаж на тему «Наше сотрудничество». При этом разговаривать либо совсем запрещается, либо разрешается только шепотом. После окончания работы дети представляют свои коллажи и отвечают на следующие вопросы: «Как вам работало в команде», «Было ли у вас сотрудничество», «Что помогало или мешало при выполнении задания», «Как можно было бы улучшить ваше взаимодействие» и т.д.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Для меня сотрудничество — это...»

Занятие 24. Наша дружба

Оборудование: альбомы; цветные карандаши.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Игра «Ассоциации». Дети по кругу говорят свои ассоциации к слову «дружба».

III. Основное содержание занятия:

1. *Упражнение «Сценки Дружбы»*. Дети делятся на команды и в них придумывают и разыгрывают две сценки: сценку про Дружбу и сценку про «Недружбу». После этого обсуждается, что может помешать дружбе в классе. Все ответы записываются на доску. Далее в командах придумываются способы преодоления указанных препятствий.

2. *Сказка «Как Волчонок и Бельчонок поссорились»* (И.В. Самойлова). *Дети рисуют иллюстрации к сказке.*

Это случилось в один из морозных дней. Волчонок Тема по-прежнему ходил в школу, он больше не вспоминал про то, как расстроился из-за своей первой четверки. Внешне, конечно, он подросток: он стал выше росточком, размер его лап также увеличился, а шерсть стала густой и черной. Он любил ходить в школу, и больше всего на свете любил играть в волчьи салочки: когда надо было одновременно осалить соперника правой ногой и левой рукой. Больше всего он играл со своим любимым другом: Бельчонок Скином. Они дружили еще со времени посещения лесного детского сада. Там они вместе играли, спали рядом в дуплах, да и вообще куда один, туда и другой. Все звери не могли нарадоваться на них.

- Какие замечательные друзья, их водой не разольешь, — говорили лесные звери.

— Наверняка они ценят дружбу и уважают друг друга, — вторили им птицы.

Когда Волчонок узнал, что Скин идет в ту же школу, в тот же класс, его радости не было предела.

Но наступила зима, и Волчонок Тема стал замечать, что с ним и его другом творится что-то неладное. Во-первых, Тема стал чаще злиться на Скина, если тот не играл с ним, а разговаривал с Барсучонком Федей и Мартышкой Лукой. Во-вторых, все чаще и чаще он обижался на своего друга и что-то бурчал себе под нос. В-третьих, ему казалось, что Скин не хочет с ним больше дружить и специально его избегает. Тема специально придумывал различные способы, чтобы привлечь внимание Бельчонка: закручивал хвост кренделем, рассказывал веселые анекдоты, а иногда, бывало, от радости и любви к своему другу ударял его по спине своей могучей лапой (как ты наверняка знаешь, это «фирменный жест» семьи волчонка, означающий искреннюю радость и дружбу). Но со временем они стали все меньше и меньше общаться. А Бельчонок Скин тоже стал задумываться, что происходит с ним? Во-первых, он устал оттого, что Волчонок вечно к нему пристаёт, таскается за ним, ни с кем не хочет дружить, кроме него, Во-вторых, он тоже стал ловить себя на мысли, что злится на Волчонка. Очень часто на его рыжей спинке оставались следы от волчьей лапы, хотя он понимал, что Тема не хотел причинить ему боли, но, тем не менее, чувство горечи оставалось. В-третьих, думал Скин, «я же не его собственность, я хочу общаться со всеми!». Так и случилось, что все чаще и чаще они ссорились, ругались, обвиняя друг друга в предательстве. Конечно же, они хотели дружить, но каждый из них вкладывал свое значение в понятие «ДРУЖБА».

И, в конце концов, однажды они так поругались, что прекратили дружить совсем. Каждый дулся от обиды и обвинял другого. Помириться им помог только случай. В один прекрасный день в классе кончилась краска для рисования, и учительница послала друзей за ней на другой конец Леса. Шли они долго и всю дорогу молчали. У каждого на душе «скребли кошки». Проходя по мосту, Волчонок оступился и повис на нем.

- Как страшно! — закричал он.

- Не бойся, я тебе помогу, — крикнул встревоженный Бельчонок.

Он бросил плетеную корзинку и своей небольшой лапкой схватил лапку Темы. Бельчонок напряг все силы и вытащит Волчонка, который чуть не упал в воду. Уставшие, они доползли до берега и решили отдохнуть.

- Спасибо, что не бросил в беде, — сказал Тема.

- Не за что, ты ведь мой друг, — ответил Скин.

- Друг... — не веря, прошептал Волчонок, — а я думал, я тебе не нужен, ты вообще перестал меня замечать, не обращал на меня внимания, я решил, что ты не хочешь дружить, даже мои шутки перестали радовать тебя.

- Ты не прав. Я по-прежнему дружу с тобой, и очень хорошо отношусь к тебе. Просто я не могу быть всегда вместе с тобой, мне хочется узнавать что-то новое, искать разных друзей, общаться с разными зверями. Ты попробуй делать то же самое, это очень интересно — иметь много друзей, никогда не бывает скучно. А по поводу шуток, ну смотри... И размахнувшись, он легко ударил Волчонка.

- Больно! Ты чего, ты чего дерешься? — удивленно вскрикнул Тема.

— А как ты думаешь, что я чувствовал, когда ты регулярно «так шутил»? Честно говоря, было не очень-то смешно. Все-таки я Белка, а ты Волк, и силы у нас разные.

- Прости, я думал, это будет смешно и весело, я не знал, что тебе было плохо.

- Да ладно, что уж там, главное мы помирились и честно все рассказали друг другу.

И ребята весело зашагали за красками по солнечной тропинке. И еще долго потом удивленные букашки шептались о необычном разговоре Волчонка и Бельчонка.

После рисования сказка обсуждается. Кроме того, ведущий может предложить детям придумать и разыграть разные концовки этой истории.

3. *Игра «Статуя Дружбы».* Ведущий предлагает детям построить из самих себя «Статую Дружбы». Они могут сделать это всем классом или разделиться на мини-группы для этого задания.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Дружба нужна для того, чтобы...»

Оборудование: доска, мел; альбомы; цветные карандаши.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Дети ходят по комнате и дотрагиваются до тех предметов, которые называет ведущий: до чего-то самого легкого, пушистого, тяжелого, красивого и т.д.

III. Основное содержание занятия:

1. *«Признаки коллектива».* Дети совместно с ведущим обсуждают, что такое коллектив. После этого они придумывают и записывают на доске свои идеи относительно того, какие признаки указывают на то, что данная группа людей является коллективом.

2. *Упражнение «Чемодан».* Ведущий говорит о том, что одним из важных признаков коллектива является умение выслушать другого, готовность прийти на помощь в нужный момент, а также наличие чего-то общего между членами коллектива — общего дела, воспоминаний, эмоций и т.д. Психолог предлагает детям представить, что вскоре они разъедутся на лето, и они могут взять с собой в «чемодане» только три вещи, напоминающие им о классе и одноклассниках. Это могут быть реальные вещи, а могут быть ситуации, эмоции, общие переживания. Он просит детей нарисовать или написать в своих альбомах эти три вещи. После этого он предлагает детям в полной тишине походить со своими рисунками по классу так, чтобы их видели другие и внимательно прочитать написанное. Потом по хлопку ведущего все останавливаются и образуют круг на ковре. Происходит групповое обсуждение: «Что удивило, поразило», «Почему ты решил взять именно это», «Насколько легко и комфортно вам было делиться друг с другом», «У кого совпали рисунки» и т.д.

3. *Игра «Благодарность».* Дети, сидя в кругу, выражают благодарность любому ребенку в классе или всему классу в целом: «Я благодарен тебе (или классу) за то, что...»

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Я люблю мой класс, потому что...»

ПРОГРАММА ЗАНЯТИИ В 4-м КЛАССЕ «ПУТЕШЕСТВИЕ В МИР БУДУЩЕГО»

Задачи программы:

1. Работа с психологическим временем личности: осознание прошлого, простраивание перспективы будущего, целей, средств их достижения.
2. Коррекция страха будущего.
3. Развитие осознания сферы прав и обязанностей.
4. Развитие самостоятельности детей.

Тема I. Я взрослею!

Занятие 1. Я — четвероклассник!

Оборудование: листы А3; маленькие листы бумаги; большая коробка; цветные карандаши, краски, фломастеры.

I. Ритуал приветствия.

Дети становятся в круг. Ведущий предлагает каждому из них представить, на какой образ или предмет похоже их сегодняшнее настроение. Далее первый участник символически лепит из воздуха свое настроение и передает его своему соседу, тот переделывает его и отдает дальше и т.д. до тех пор, пока образ не вернется к первому ребенку. Передавая эти образы, дети озвучивают, что они «слепили». (Во всех остальных занятиях используется этот же ритуал приветствия.)

II. Психологическая разминка.

Игра «Ассоциации». Дети по кругу называют свои ассоциации на тему: «Четвероклассник похож на...»

III. Основное содержание занятия:

1. *Беседа «Мои изменения».* Ведущий беседует с детьми на тему того, что такое изменения, и предлагает им вспомнить, как они менялись в течение обучения в начальной школе. Дети с закрытыми глазами вспоминают себя в течение всех этих лет. Затем психолог предлагает ребятам образно представить символ их роста, изменения. Дети открывают глаза и на больших листах бумаги рисуют то, что увидели.
2. *Работа в парах.* Дети объединяются в пары по принципу непохожести образов. В парах они рассказывают о своей работе, проговаривая конкретные изменения и достижения в своей жизни.
3. *«Пожелания самому себе».* Каждый ребенок на маленьком листе бумаги пишет самому себе пожелание, напутствие на предстоящий учебный год: «В 4-м классе я желаю себе ...» Все записки кладутся в коробку и зачитываются в конце года.

IV. Ритуал прощания.

Игра «Салют». Все участники занятия кладут свои ладошки на ладонь ведущего. Когда они кладут свою ладонь, они отвечают на вопрос ведущего, касающийся темы занятия. Вопрос: «Четвертый класс для меня...» По сигналу 1—2—3 все отпускают свои руки и вместе поднимают их вверх, запуская салют с криком: «Ура!» (Во всех остальных занятиях используется этот же ритуал прощания, меняется только вопрос к детям.)

Занятие 2. Я стал взрослее — новые грани моего «Я»

Оборудование: краски (гуашь); салфетки; альбомы.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Игра «Ассоциации». Дети по кругу дают свои ассоциации к слову «взросление» или «взрослый».

III. Основное содержание занятия:

1. *Беседа «Грани моего «Я».* Ведущий беседует с детьми на тему того, что такое грани или стороны «я». Психолог предлагает детям нарисовать в альбоме себя (своеобразный центр «Я»), а вокруг изобразить, чем наполнен и из чего состоит их внутренний мир. При этом сфокусироваться надо именно на изменениях, на тех качествах, которые появились

недавно и являются признаками взросления. Дети рисуют красками и пальцами (без кисточек). Затем каждый ребенок рассказывает о своей работе и о гранях своего «Я». Ведущий задает следующие вопросы:

- Что за грани есть у твоего «Я»? Какую роль они играют в твоей жизни?
- Какая грань стала сильнее, особенно развилась за недавнее время?
- Что ты еще хочешь в себе развить? и т.д.

2. *Игра «Скульптура»*. Ведущий предлагает детям построить из самих себя скульптуру под названием «Я повзрослел». Скульптуры можно составлять индивидуально или из нескольких человек или даже всего класса сразу.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Я изменился в том, что...»

Занятие 3. Мое детство

Оборудование: цветные карандаши, фломастеры, краски; ватман.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

«Детство нужно!». Дети по кругу продолжают фразу: «Детство нужно для того...»

III. Основное содержание занятия:

1. *«Плакат детства»*. Ведущий говорит о том, что детство -любимое и незабываемое время в жизни каждого человека, и оно, несомненно, влияет на нашу дальнейшую жизнь. Он предлагает классу составить яркий плакат со списком плюсов и достоинств, которые есть у детства, а также с рисунками, изображающими образы детства. Затем дети проводят презентацию того, что они сделали.

2. *«Случаи из детства»*. Ведущий предлагает детям в парах вспомнить самые смешные и удивительные случаи, поступки, ситуации, которые были у них в детстве. По желанию дети потом делятся ими в общем кругу.

3. *«Любимая игра»*. Ведущий предлагает детям вспомнить игры, в которые они играли в детстве, и поиграть в них. Если есть время, то ведущий может задать пару вопросов:

- Что вам напомнила эта игра?
- Ваши чувства, ощущения после того, как вы в нее поиграли?

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Мое самое любимое блюдо из детства...»

Занятие 4. Однажды, когда я был маленьким...

Оборудование: цветные карандаши фломастеры, краски; альбомы; мяч.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

«Когда я был маленьким...» Дети, по кругу перекидывая мяч, продолжают фразу: «Когда я был маленьким...»

III. Основное содержание занятия:

1. *Сказка*. Ведущий предлагает детям сочинить сказку, используя опыт детства каждого. Первый ребенок начинает рассказ со слов: «Однажды, когда я был маленьким...» Далее каждый по кругу добавляет свои детали истории. Ведущий записывает то, что говорят дети. Затем возможно два варианта работы с текстом. Первый вариант: дети с помощью взрослого разыгрывают сочиненный сюжет. Второй вариант: ведущий зачитывает получившийся рассказ, а дети рисуют иллюстрации к нему (например, самый запоминающийся или интересный момент). В обоих вариантах важно побеседовать с детьми на следующие темы:

- Что напоминает вам данная история? Есть ли какая-то связь с вашим детством?
- Ваши чувства, мысли, ощущения от этой сказки?
- Какой момент или герой вам особенно понравился?

2. *Игра*. Если есть время, то ведущий может предложить детям снова поиграть в любимую игру из детства, например в «прятки».

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «В детстве я был похож на...»

Занятие 5. Встреча с детством

Оборудование: цветные карандаши; альбомы.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

«*Походи как...*». Ведущий предлагает детям походить по комнате: как младенцы, годовалые дети, трехлетние малыши и т.д.

III. Основное содержание занятия:

1. *Упражнение «Моя любимая игрушка»*. Ведущий предлагает детям вспомнить свои любимые игрушки из детства и ответить на вопрос: «Если бы я превратился в детскую игрушку, то какой игрушкой я бы стал...» Дети называют игрушки и объединяются в пары по принципу непохожести образов. В парах они рассказывают друг другу о себе из своих ролей. Например, Маша в образе матрешки рассказывает о себе самой, какая она сейчас, какая была в детстве и т.д. После этого проводится обсуждение в общем кругу: что нового узнали друг о друге.

2. *Упражнение «Путешествие по моему детству»*. Ведущий предлагает детям закрыть глаза и приглашает их в путешествие по своему детству: «Представьте, что вы сидите в комнате и замечаете в дальнем углу комнаты старый сундук. Вы подходите к нему и достаёте старый альбом с фотографиями. Вы открываете его и начинаете путешествовать по своему детству. Вы видите себя маленькими на фотографиях и вспоминаете события того времени (1 минута). Вы переворачиваете страницу и видите себя чуть постарше и снова пускаетесь в воспоминания (1 минута). Далее вы путешествуете по альбому самостоятельно, вспоминая себя вплоть до сегодняшнего момента, до 4-го класса (2—3 минуты). Мы подошли к концу путешествия. Поблагодарите альбом за возможность встречи с детством. Вы закрываете его и идёте к тому месту, с которого началось ваше путешествие. По моей команде вы открываете глаза». После визуализации дети в общем кругу делятся своими впечатлениями от увиденного.

3. «*Чемодан*». Ведущий предлагает детям нарисовать три предмета из детства, которые они хотели бы взять с собой в свое взрослое будущее. После этого дети рассказывают, почему именно эти предметы они захотели взять с собой.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Я благодарен маме и папе за...»

Занятие 6. Мои изменения

Оборудование: листки с написанными фамилиями одноклассников; цветные карандаши; альбомы.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Детям предлагается изобразить людей разных возрастов: младенцев, дошкольников, школьников, подростков, взрослых, стариков.

III. Основное содержание занятия:

1. «*Раньше — Сейчас — в Будущем*». Дети в альбомах рисуют и заполняют таблички с тремя столбиками: «Раньше», «Сейчас», «В будущем». Каждый столбик они заполняют по следующему принципу:

Раньше	Сейчас	В будущем
Не умел...	Умею...	Буду уметь...
Не знал...	Знаю...	Буду знать...
Не стремился...	Стремлюсь...	Буду стремиться...
Не любил...	Люблю...	Буду любить...

Дети по желанию зачитывают свои таблички. Делается вывод о том, что человек постоянно меняется, развивается, узнает что-то новое.

2. *Игра «Как ты изменился»*. Детям раздаются листки с написанными (чужими) фамилиями одноклассников. Задача — написать автору листка его положительные изменения за время учебы в начальной школе. Листки раздаются адресатам и по желанию зачитываются.

3. *Рисунок «Я в прошлом, настоящем и будущем»*. Дети делят лист на 3 равные части и рисуют себя в прошлом, настоящем и будущем.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Больше всего я изменился в том, что...»

Занятие 7. Трудности взросления

Оборудование: цветные карандаши; альбомы.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Дети загадывают какую-либо эмоцию и изображают ее без слов, а остальные должны догадаться, что это за эмоция.

III. Основное содержание занятия:

1. *«Копилка трудностей четвероклассника»*. Ведущий говорит детям о том, что в жизни людей всех возрастов встречаются трудности. «Давайте подумаем и составим те трудности, которые характерны для учеников 4-го класса». Дети называют «трудности», группа решает, подходят ли они для четвероклассника, и если да, то они записываются на доске.

2. *Упражнение «Чему учат трудности?»*. Детям предлагается представить, что каждая трудность — это своеобразный урок, который нас чему-то учит. Ведущий просит учеников подумать и сказать, чему именно учит каждая трудность, собранная в «Копилку четвероклассника».

3. *Упражнение «Трудности детства»*. Дети выстраиваются в линию. Каждый шаг обозначает их возраст (1 год, 2 года и т.д.). Они делают шаг вперед и называют трудности, с которыми они сталкивались в этом возрасте. В конце проводится общее обсуждение и выделение универсальных для всех людей трудностей.

4. *Рисунок «Как я преодолеваю трудности»*. Рисунки по желанию детей показываются классу.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Самая большая трудность для меня...»

Занятие 8. Я рассуждаю, как взрослый!

Оборудование: цветные карандаши; альбомы.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Детям предлагается пройтись, как взрослые, показать своей походкой свою значимость и возраст.

III. Основное содержание занятия:

1. *«Взрослые разговоры»*. Группа делится на пары. Каждая пара получает одну тему для разговора и за 5 минут должна подготовить «диалог взрослых», а затем показать его классу. В разговоре участники должны изображать взрослых, называть друг друга по имени-отчеству, на «вы». Примерные темы диалогов: как быть, если ребенок не хочет учить уроки; за что и как надо наказывать детей; как отвлечь ребенка от компьютера; как помочь ребенку не расстраиваться из-за плохих отметок; почему дети врут и т.д. После выступления пар обсуждается, насколько получилось изобразить «взрослые разговоры», как дети чувствовали себя в этой роли.

2. *Рисунок*. Ученики должны нарисовать одну из ситуаций, обсуждавшихся в диалогах, а также возможные пути выхода из нее.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Взрослый — это тот, кто...»

Занятие 9. Критерии взрослости

Оборудование: ручки, карандаши; листы бумаги.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Упражнение «Что значит взрослый?». Дети отвечают на вопрос ведущего: «Взрослый человек — это значит какой?» Ответы записываются на доске.

III. Основное содержание занятия:

1. *Беседа «Критерии взрослости».* Ведущий беседует с детьми на тему того, чем взрослые отличаются от детей. Дети разбиваются на две команды. Они придумывают критерии взрослого человека и чем он отличается от ребенка. Затем они зачитывают свои критерии и аргументируют свой выбор. Все критерии взрослости снова выписываются на доске и дети путем голосования выбирают три главных критерия взрослости.
2. *«Измерение взрослости».* Ведущий предлагает детям измерить степень своей взрослости. На ковре он условно проводит линию и с помощью вспомогательных средств обозначает на ней три отметки: первая обозначает высокий уровень развития взрослости (можно обозначить числом 10 или 100), вторая — средний уровень и соответственно третья — «нулевой» уровень развития этого качества. Далее ведущий предлагает детям разместиться на линии (встать в том месте) так, как, по их мнению, у них развита взрослость. После того, как все дети расположились, психолог может задать каждому из них несколько вопросов: «На сколько баллов из 100 ты считаешь себя **взрослым? Почему ты считаешь, что у тебя высокий (низкий) уровень этого качества? Как ты думаешь, куда бы тебя поставили родители?» и т.д.**
3. *«Сценки».* Дети разбиваются на три команды, и каждая из них получает один из обсуждавшихся критериев взрослости. Задача каждой команды — в течение короткого времени придумать сценку-презентацию этого критерия взрослости и показать, что нужно делать, чтобы его в себе развить.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Я хочу развить в себе...»

Тема II. Моя самостоятельность

Занятие 10. Мои новые возможности

Оборудование: цветные карандаши; альбомы.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

«Я могу стать...» Дети придумывают, кем они могут стать в будущем, входят в этот образ и изображают его. Можно менять свои образы по несколько раз.

III. Основное содержание занятия:

1. *Упражнение «Наши возможности».* Ведущий обсуждает с детьми, что такое возможности и как они реализуются в жизни. Класс разбивается на 2—3 команды, в которых они обсуждают и пишут на листе, какие возможности открываются перед ними в 5-м классе. Далее дети выступают с тем, что написали. Ведущий может задавать уточняющие вопросы.
2. *Рисунок «Чего я могу достичь?».* Каждый ребенок в альбоме рисует себя в образе пятиклассника, изображая в виде символов те способности и качества, которые он может в себе развить.
3. *«Работа в парах».* Дети объединяются в пары и обсуждают свои рисунки с партнером. Акцент в обсуждении делается на том, каким способом и благодаря чему можно достичь изображенные качества и способности. Далее происходит общее обсуждение:
- Что нового узнали о партнере?
- Что удивило, поразило? и т.д.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Кем я хочу стать в будущем...»

Занятие 11. Моя ответственность

Оборудование: доска, мел; альбомы; цветные карандаши.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

«Что такое ответственность». Дети по кругу продолжают фразу: «Ответственность — это...»

III. Основное содержание занятия:

1. *Беседа.* Ведущий рассуждает с детьми на тему «Что такое ответственность и как она проявляется в жизни, в частности в школе». После этого дети придумывают, в каких областях или делах они могли бы быть более ответственными. Дети высказываются, а психолог записывает их ответы на доске. Далее он предлагает каждому ребенку выбрать какую-либо «зону» своей ответственности и в течение следующей недели быть в ответе за нее. Напротив каждой «зоны» ответственности дети пишут на доске свою фамилию.

2. «*Мы в ответе за тех, кого приручили*». Психолог напоминает детям сюжет сказки «Маленький принц» А. Сент-Экзюпери, спрашивая детей, как они понимают слова Лиса: «Мы в ответе за тех, кого приручили». Делается вывод о том, что ответственным можно быть не только за себя и свои дела, но и за других существ — растения, животные, друзей, родных и т.д. Ведущий просит детей привести примеры из жизни, когда они были ответственны за кого-то другого. После этого дети рисуют, как они несут ответственность за другого. По желанию детей рисунки показываются группе.

3. *Игра «Тренировка ответственности».* Часть детей превращается в «маленьких проказников». Один человек — «взрослый» -его задача — не позволять детям делать какие-либо поступки. Задача «проказников» — добиться своего. При этом они не могут просто так брать то, что им хочется, а должны получить это из рук водящего «взрослого». Примерный список «запретных» действий «проказников»: рисовать на доске, выходить в коридор, брать игрушки, рыться в бумагах и т.д. Водящих может быть двое или трое. После этого групповое обсуждение. Примерные вопросы:

- Насколько водящие справились с заданием? Что было легко/ тяжело?
- Как в этом упражнении проявилась ваша ответственность?
- Каковы ваши чувства, ощущения после того, как вы в нее поиграли? и т.д.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Я готов быть ответственным за...»

Занятие 12. Я самостоятелен!

Оборудование: цветные карандаши, фломастеры, краски, кисти; ножницы, клей; пластилин, картон; ватман; игрушечный микрофон.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Игра «Такие разные предметы». Ведущий предлагает детям найти в классе и поочередно прикоснуться к самому умному предмету, самому честному, самому спокойному, самому решительному и т.д.

III. Основное содержание занятия:

1. *Беседа «Образ самостоятельности».* Ведущий просит детей вспомнить, что такое самостоятельность и как она проявляется в жизни. Дети с помощью различных художественных средств на ватмане делают групповой рисунок на тему «Наша самостоятельность». В конце ведущий беседует с ними о том, что они изобразили. Приблизительные вопросы;

- Что вы изобразили? Как самостоятельность отображена в вашем рисунке?
- Как вы работали вместе? Насколько каждый из вас был самостоятелен в работе? и т.д.

2. *Игра «Интервью со звездой».* Дети по одному выходят к доске, и становятся «звездами». Все остальные - журналисты. Задача журналистов: взять интервью у «звезды» и выяснить, в чем она самостоятельна, а в чем — нет.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Я самостоятелен, потому что...»

Занятие 13. Сила моего слова

Оборудование: цветные карандаши; альбомы.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

«*Добрые слова*». Дети по кругу передают мячик и говорят друг другу добрые слова.

III. Основное содержание занятия:

1. *Упражнение «Говорящие предметы»* (по мотивам упражнения К. Фопеля «Говорящие вещи»). Ведущий предлагает детям представить, что окружающие их вещи и предметы могут говорить. Он предлагает детям выбрать один любой предмет из предлагаемого списка и от его имени придумать и написать в альбоме небольшой рассказ о самом себе: «Какой я». Список предлагаемых предметов: зубная щетка, автобус, пальто, ботинки, шкаф, расческа, шариковая ручка, зеркало, обеденный стол, кровать, телевизор, тарелка, велосипед, радио, учебник по русскому языку, мыло, письменный стол, лампа, футбольный мяч, мягкая игрушка. После этого дети разбиваются на пары, и беседуют о том, что они написали.

2. *Беседа «Сила моего слова»*. Ведущий вместе с детьми обсуждает, что такое «сила слова» и как она проявляется в жизни. Делается вывод, что слова могут как подарить счастье и радость человеку, так и больно ранить и обидеть его, поэтому со словами нужно быть очень осторожным (поговорка «Слово не воробей, вылетит — не поймаешь»). Кроме того, за свои сказанные слова человек несет ответственность (например, за обещание, данное другому), и это тоже важно помнить. Дети приводят примеры из жизни, когда их слово проявило свою силу: созидательную или разрушительную.

3. *«Как мое слово проявило свою силу»*. Дети рисуют в альбомах ситуацию из своей жизни, в которой сказанное ими слово помогло кому-то или, наоборот, обидело, расстроило другого человека. По желанию рисунки показываются группе.

ГУ. Ритуал прощания. Вопрос: «Я использую свои слова, чтобы...»

Занятие 14. Сила моего «Я»

Оборудование: пластилин или глина; альбомы; спокойная музыка.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Игра «Ассоциации». Дети по кругу дают свои ассоциации к слову «сила».

III. Основное содержание занятия:

1. *«Сила «Я»*. Ведущий вместе с детьми обсуждает, что такое «сила «Я» и как она проявляется в жизни. Делается вывод, что сила «я» не имеет ничего общего с физической силой, а относится прежде всего к характеру и внутренним качествам человека. На доске ведущий вместе с детьми записывает, из каких качеств, по их мнению, складывается «сила «Я». Дети записывают обсуждаемые качества в альбомы. Психолог просит детей вспомнить и рассказать о тех ситуациях из жизни, в которых они проявляли силу или слабость своего «я».

2. *Упражнение «Мое «Я»*. Ведущий акцентирует внимание детей на том, что «я» каждого — это своеобразный внутренний стержень человека, делающий его сильным. Он предлагает детям закрыть глаза и представить, на что похожа сила их «Я», затем открыть глаза и слепить увиденный образ с помощью глины или пластилина. По окончании работы с образом каждый показывает и рассказывает о том, что у него получилось.

Приблизительные вопросы к детям:

- Что вы слепили? Расскажите подробнее о своем образе.
- Где и в каких ситуациях сила вашего «я» особенно ярко проявляется?
- Если бы ваш образ мог говорить, что бы он сказал вам или о вас? и т.д.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Мое "Я" похоже на...»

Занятие 15. Проверка на самостоятельность

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Игра «Я сам!». Ведущий называет детям разные действия из жизни (одеваюсь, моюсь, мою посуду, вожу машину и т.д.), если эти действия они могут делать самостоятельно, без помощи взрослых, они должны громко крикнуть: «Я сам!», если нет, то они должны промолчать.

III. Основное содержание занятия:

Игра «Необитаемый остров». Ведущий предлагает каждому выбрать ту профессию, которая ему больше всего нравится. После того как все выбрали, он предлагает детям встать и выйти на ковер. Он объявляет им, что они попали на необитаемый остров. Им необходимо продержаться на нем некоторое время до того, как их спасут. При этом он говорит, что неизвестно, сколько времени они на нем проживут до того, как их спасут. Ключ к спасению — это быть активным и самостоятельным. Каждый ребенок должен существовать и взаимодействовать с другими, исходя из своей профессии. Ведущий может вносить свои коррективы в жизнь острова, подкидывая детям различные «стрессовые» ситуации. Например, «На вас скоро нападут дикари», «Скоро будет продолжительный ливень», «Один из вас ранен» и т.д. В конце игры ведущий предлагает детям аргументированно оценить себя, насколько они проявляли самостоятельность в процессе этой игры. После игры проводится групповое обсуждение. Приблизительные вопросы:

- Кто в вашей команде был лидером?

— Кто был наиболее самостоятельным и активным?

- Получилась ли у вас командная работа или все были сами по себе?

- Что было самым тяжелым/легким на острове?

- Что изменилось в вас после этого упражнения? и т.д. **IV. Ритуал прощания.** Вопрос: «Сегодня я узнал, что...»

Тема III. Мои права и обязанности

Занятие 16. Что такое права?

Оборудование: альбомы; ручки, карандаши.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Игра «Такие разные предметы». Ведущий предлагает детям найти в классе и по очереди прикоснуться к самому смелому предмету, к самому серьезному, к правдивому, лживому и т.д.

III. Основное содержание занятия:

1. *Беседа «Что такое права».* Ведущий беседует с детьми на тему того, что такое права и как они проявляются в нашей жизни. Особый акцент он делает на том, как проявляются права в детском возрасте, в школе. Психолог рассказывает детям о том, что существует Конвенция о правах ребенка, принятая во всем мире. Можно принести этот документ на урок и зачитать отрывки из него детям. Дети с помощью метода «мозгового штурма» называют 10 основных прав ребенка, ведущий записывает их на доске.

2. *Упражнение «Оцениваем свои права».* Дети переписывают с доски в альбомы придуманные ими права ребенка и оценивают по 10-балльной шкале, насколько они реализуются в их жизни. Затем проводится групповое обсуждение, в ходе которого каждый рассказывает, почему он поставил своему праву ту или иную оценку. Особое внимание психолог должен уделить тем детям, у кого низкие баллы по большинству прав.

3. *Игра «Отстаивание прав».* Ведущий предлагает детям представить, что сейчас они будут выступать перед родителями и бороться за свои права. Дети разбиваются на три команды и выбирают одно право ребенка, которое им больше всего нравится. Они придумывают и разыгрывают сценку, в которой отстаивают это право перед взрослыми. Задача детей — подобрать аргументы, для чего данное право нужно ребенку.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Я имею право на...»

Занятие 17. Что такое обязанности?

Оборудование: альбомы; листы бумаги, ручки.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

«Обязанности — это...». Дети по кругу продолжают фразу: «Для меня обязанности — это...»

III. Основное содержание занятия:

1. «Анкета обязанностей». Ведущий беседует с детьми на тему того, что такое обязанности и какую роль они играют в нашей жизни. После этого каждый ребенок самостоятельно заполняет анкету в своем альбоме.

Анкета содержит следующие вопросы:

1. Что я обязан делать дома...
2. Что я могу и должен выполнять в школе...
3. Обязанности, которые мне не нравятся...
4. Обязанности, которые мне нравятся....
5. Что было бы, если бы не было обязанностей...
6. Какие обязанности можно добавить в мою жизнь...
7. Я могу делать...

После этого дети в парах обсуждают свои заполненные анкеты.

2. Игра «Новые обязанности». Класс разбивается на три команды. Каждая команда придумывает и обосновывает тему «Новые обязанности ребенка». При этом каждая группа получает от ведущего тему своего выступления. Например: одна группа получает «новые обязанности, которые бы нравились детям»; другая — «новые обязанности, которые бы нравились педагогам»; третья — «новые обязанности, которые бы нравились родителям». Ведущий подчеркивает, что каждая нововведенная обязанность должна четко аргументироваться. Психолог может задавать поясняющие вопросы каждой команде:

- Почему вы думаете, что эта обязанность нужна?
- Какова необходимость введения этого правила в школьную или личную жизнь?
- Как можно наказать ребенка, не выполнившего данное правило? и т.д.

После выступления всех команд дети голосуют за те обязанности, которые хорошо аргументировались и была доказана их необходимость и актуальность.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Обязанности нужны для того...»

Занятие 18. Моя свобода — мои права

Оборудование: цветные карандаши; альбомы.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Игра «Ассоциации». Дети дают свои ассоциации к слову «свобода».

III. Основное содержание занятия:

1. Сказка «О свободном человеке Иване Гаврикове и несвободной мухе» (О.В. Хухлаева). Однажды Иван Гавриков разозлился на весь белый свет. Все заставляют его что-то делать. В школе — нужно учиться, сидеть смирно, не драться, не толкаться, не плевать, не болтать — всего не упомнить. Дома — опять: учить уроки, делать уборку, посуду за собой мыть. К бабушке в выходные поедешь — и она туда же: «Повтори английский! Почитай книжку! Совсем ты, Ванечка, мало читаешь, один компьютер у тебя в голове...» «Все! Надоело! Вечно я должен что-то делать! Не буду», — твердо решил Иван Гавриков, лег на диван и принялся разглядывать узор на обоях и ползущую по стене муху. «Вот мухе хорошо, — подумал он, — свободное она существо!» Долго смотрел он на муху, а потом уснул.

Сон ему приснился очень нравоучительный. Будто мама лежит на кровати и спит, папа в кресле газету читает, а бабушка по телевизору сериалы смотрит. Каждый своим делом занимается, а Ивану есть хочется. А холодильник пустой. Папа денег не заработал — не хотел на работу ходить. Мама из остатков продуктов даже каши не сварила — спать ей хотелось. А бабушка Ивановы брюки не заштопала, так что к пустому холодильнику он в одних трусах бегал.

«Мы решили стать свободными! — заявила мама, когда Иван робко насчет завтрака осведомился. — Отойди, я еще сегодня долго спать буду».

Сел Иван в одних трусах на холодный пол и зарыдал — так ему есть хотелось, но делать он все равно ничего не хотел.

Так прошел первый день, второй, а на третий приполз Иван к холодильнику, нашел сырую картошку и начал ее грызть. Да еще и с кошкой Жмуркой поделился. Увидела это мама, стало ей стыдно, и пошла она варить кашу. Папа на работу собрался, а бабушка достала штопальную иглу и надела очки.

И понял Иван Гавриков, что каждый должен что-то делать в меру своих сил, иначе жизнь станет совсем плохая, никчемная.

Открыл Иван Гавриков глаза, посмотрел на муху и сказал: «Эх, муха, никакая ты не свободная. Свободный человек — это я! Я сам себя заставляю что-то делать, не мама, не бабушка, а я сам!» Так сказал Иван... и потянулся за учебником. Медленно потянулся, неохотно. Потому что это довольно трудно — самому заставлять себя что-то делать. После прочтения сказка обсуждается, дети рисуют к ней иллюстрации.

2. *Групповая дискуссия на темы: «Что такое свобода?», «Кто свободен больше — взрослый или ребенок?», «Свобода — это права или обязанности?».* Из дискуссии делаются выводы: наши права обеспечивают нам свободу, а также что «свобода одного человека заканчивается там, где начинается свобода другого», т.е. необходимо уважать и не нарушать права других людей. Приводятся примеры из жизни.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Для меня свобода — это...»

Занятие 19. Мои обязанности

Оборудование: цветные карандаши; альбомы; скотч.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Игра «Обязанности похожи на...». Дети по кругу продолжают фразу: «Мои обязанности похожи на...» (называют образы).

III. Основное содержание занятия:

1. «*Мои главные обязанности*». Каждый ребенок в альбоме пишет свои главные обязанности в школе и дома. После этого класс разбивается на пары и обсуждает написанное в парах. Если у пары есть общие, совпадающие обязанности, дети подчеркивают их. После этого проводится групповое обсуждение:

- У кого и сколько совпадений в обязанностях?
- Что удивило и поразило в обязанностях другого?
- Какие обязанности вам не нравятся и вы бы хотели, чтобы их не было? и т.д.

2. *Рисунок «Обязанности».* Дети выбирают обязанность, которая им больше всего понравилась из списка своего партнера и рисуют ее. После этого рисунки развешиваются или выставляются в классе, и дети рассматривают их. Ведущий просит каждого подойти к той работе, на которой изображена обязанность, больше всего ему понравившаяся. Затем ведущий просит, наоборот, подойти к рисунку той обязанности, которая отталкивает детей. Он может задавать следующие вопросы:

- Почему ты выбрал именно этот рисунок?
- Чем тебе нравится / не нравится данное правило? и т.д.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Моя главная обязанность в жизни...»

Занятие 20. Билль о правах и обязанностях четвероклассника

Оборудование: заготовленный для билля лист ватмана; альбомы.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Игра «Прав или обязан?». Ведущий называет права и обязанности различных персонажей, если дети согласны с ним, то они подпрыгивают. Если нет, то они остаются на местах.

Например: «лягушка имеет право на воздух», «папа обязан ходить на работу», «учитель имеет право проспать», «рыба обязана быть всегда вкусной», «погода должна быть всегда хорошей» и т.д.

III. Основное содержание занятия:

1. «*Мои главные права и обязанности*». Ведущий говорит о том, что большинству людей хочется иметь больше прав и меньше обязанностей, но в реальности их количество примерно одинаково. Каждый ребенок в альбоме пишет 5 своих основных прав и 5 обязанностей.

2. «*Билль о правах и обязанностях четвероклассника*». На основе записанных каждым учеником прав и обязанностей составляется Билль, куда заносятся только те права и обязанности, которые признает большинство класса. Количество прав и обязанностей ученика 4-го класса должно быть примерно равным. Ведущий записывает права и обязанности на специально подготовленный и оформленный диет ватмана. Билль торжественно зачитывается, принимается и размещается на стене класса.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Я имею право в школе...»

Тема IV. Мое Будущее

Занятие 21. Моя будущая жизнь

Оборудование: игрушечный микрофон; цветные карандаши; альбомы.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Каждый загадывает какую-нибудь профессию и изображает ее без слов так, чтобы другие отгадали.

III. Основное содержание занятия:

1. «*Моя будущая жизнь*». Представим, что в нашу школу приехали журналисты с радиостанции и хотят сделать передачу о том, как ученики 4-го класса планируют свою будущую жизнь — какая у них будет семья, сколько детей, где они будут работать, жить, как проводить свободное время и т.д. Один ребенок играет журналиста, другой дает интервью. Психолог стимулирует «журналиста» к задаванию различных вопросов. Желательно, чтобы все дети успели высказаться и побывать в роли респондента.

2. *Рисунок «Мои будущий дом»*. Дети рисуют свое будущее жили-ше, а также тех, с кем они будут жить. По желанию рисунки показываются всему классу. Ведущий может задавать вопросы. Например:

- Почему ты хочешь жить именно с этими людьми?
- Что отличает твой дом от других?
- Какое название ты дашь своему дому?

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Мое будущее похоже на...»

Занятие 22. На распутье дорог

Оборудование: листы А3; цветные карандаши, фломастеры.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Дети выбирают один предмет в классе и от имени этого предмета рассказывают о себе. Например: «Я — кактус, я...».

III. Основное содержание занятия:

1. *Беседа «На распутье дорог»*. Ведущий беседует с детьми о разных путях и дорогах, которые открываются перед нами на разных этапах нашей жизни. Он предлагает детям представить, какие возможности откроются им в 5-м классе и какие пути они могут выбрать, чтобы достичь своих целей. Далее он предлагает детям нарисовать на листах А3 себя и те дороги, пути жизни, которые перед ними открываются. Важно пометить тот путь, который кажется детям наиболее верным и привлекательным. После рисования дети представляют свои работы и рассказывают, что они нарисовали. Ведущий может задавать следующие вопросы:

- Почему ты выбрал именно эти пути? Какой путь тебе наиболее близок?
- Какие трудности могут возникнуть при достижении твоих целей?
- Как ты думаешь, какую дорогу выбрали бы для тебя родители? Почему?

2. *Упражнение «Я в будущем»*. Ведущий предлагает детям выбрать один из путей, которые они нарисовали. После этого он просит их закрыть глаза и мысленно пройтись по нему: начиная с сегодняшнего дня и заканчивая где-то возрастом 30 лет. Он просит представить, как они выглядят, где работают, как живут, отдыхают и т.д. Затем дети открывают глаза, и ведущий просит их войти в тот образ, на котором они «символически» закончили свое путешествие (например, образ 30-летнего человека). Далее он предлагает всем пообщаться и повзаимодействовать друг с другом, исходя из этих образов. Затем дети делятся на пары по принципу непохожести жизненного пути (например, банкир — художник) и рассказывают друг другу о том, как проходил их жизненный путь, с какими трудностями они столкнулись, что помогло их преодолеть, какой главный ресурс им помогал, какие цели они ставят перед собой на будущее и т.д. В конце по желанию дети могут высказать свои общие впечатления от беседы.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Я хочу, чтобы моя жизнь...»

Занятие 23. Я ставлю цели

Оборудование: альбомы; листы бумаги; ручки, карандаши, фломастеры.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Упражнение «Оркестр» (по мотивам упражнения К. Фопеля «Инструментальная фантазия»). Дети садятся в круг. Ведущий по кругу передает воображаемый пакет, каждый кладет в него руку и достает оттуда какой-либо музыкальный предмет. Когда у всех в руках оказались «инструменты», дети по команде ведущего начинают играть на них, издавая различные звуки.

III. Основное содержание занятия:

1. *Упражнение «Я ставлю цели»*. Ведущий предлагает детям в альбомах написать 10 своих целей в 5-м классе: «Чего я хочу достичь в средней школе?». Потом он предлагает детям их проранжировать от 1 до 10, где «1» означает самую главную и важную цель, а «10» -наименее значимую. Затем психолог просит детей выписать свою самую главную цель отдельно на листке бумаги. Дети зачитывают свои главные цели классу, и если цель у кого-то повторяется, то эти дети объединяются в пары или микрогруппы. Затем они в течение некоторого времени придумывают различные пути и способы достижения этой цели: «Что нам сейчас надо сделать, чтобы наша цель была достигнута». В конце дети защищают свои цели и пути их достижения, аргументируя свою позицию. Ведущий и остальные дети могут задавать группе вопросы. Например:

- Почему вы решили, что именно это поможет в реализации вашей цели?
- Не думаете ли вы, что развитие этого качества никак не повлияет на вашу успешность в этом деле?
- Какие качества вам еще надо развить? и т.д.

2. *«Рисунок реализовавшейся цели»*. Ведущий предлагает детям нарисовать ту их цель, которая уже реализовалась в их жизни.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Сейчас моя главная цель — это...»

Занятие 24. Моя мечта

Оборудование: альбомы; ручки, карандаши, фломастеры; краски, картон, художественный уголь, пластилин; ватманы.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Игра «Наши фантазии». Дети по кругу отвечают на различные вопросы ведущего. Например: «Что было бы, если бы школой управляли дети?», «Куда ты полетишь, если у тебя будет ковер-самолет?», «Что бы ты загадал Джину?» и т.д.

III. Основное содержание занятия:

1. *«Рисунок мечты»*. Ведущий предлагает детям закрыть глаза и помечать о чем-либо. Среди множества желаний он предлагает детям выбрать одно, самое главное и важное для

них. После этого дети открывают глаза и рисуют свою мечту. В конце они представляют свои работы и рассказывают, о чем больше всего мечтают.

2. «*Наши мечты*». Дети разбиваются на две группы и в течение определенного времени с помощью различных вспомогательных средств создают групповой рисунок на тему «*Наши мечты*». В конце обсуждение. Приблизительные вопросы:

- Как вам работалось вместе? Что понравилось, что нет?
- Какие вы мечты изобразили? и т.д.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Я мечтаю о...»

Занятие 25. Я перехожу в 5-й класс!

Оборудование: фотографии детей; аудиозапись спокойной музыки; листки бумаги; скотч; ручки, карандаши.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Игра «Мои ожидания». Дети по кругу говорят о своих ожиданиях относительно 5-го класса.

III. Основное содержание занятия:

1. *Упражнение «Мои воспоминания».* Для этого упражнения дети приносят свои фотографии за все четыре года обучения в школе. Дети разбиваются на пары и в парах рассказывают о каждой фотографии, вспоминая свои самые значительные моменты в жизни. **После** этого дети по желанию высказываются и показывают свои самые любимые фотографии группе.

2. *Упражнение «Двери времени»* (по мотивам упражнения К. Фо-пеля «4 двери»). Ведущий просит детей закрыть глаза и под спокойную музыку читает следующий текст: «Представь, что ты стоишь в пустом помещении с белыми стенами. Прямо перед тобой дверь. На ней написано: «Прошлое». Ты поворачиваешь голову и видишь другую дверь, на которой написано: «Будущее». Ты делаешь шаг и открываешь дверь, где написано: «Прошлое». Ты начинаешь исследовать это помещение и видишь различные картины своего прошлого. Ты делаешь все, что хочешь, в этой комнате (2 минуты.) Ты понимаешь, что время истекло, кидаешь последний взгляд на комнату и выходишь. Следующая дверь, в которую ты заходишь, это «Будущее». Ты также внимательно ее осматриваешь, видишь различные картины и сцены (2 минуты). Ты выходишь из нее, и когда я произнесу «10», открываешь глаза». Потом дети в парах или в общем кругу делятся своими впечатлениями от увиденного. Приблизительные вопросы:

- Что тебя больше всего удивило в «прошлом» ?
- Что бы ты хотел взять на память из «прошлого»?
- Что важное ты понял для себя после этого упражнения? и т.д.

3. *«Благодарности».* Каждому ребенку на спину прикрепляется лист бумаги, дети ходят по классу и пишут на спинах друг друга пожелания и благодарности. В конце они их зачитывают.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Я хочу перейти в 5-й класс, потому что...»