

Рассмотрено  
на Педагогическом Совете  
Протокол №1 от  
« 29 » августа 2025.

Утверждено  
директор: И.А.Деревянных  
« 29 » августа 2025г.



**Программа «Коррекции агрессивного  
поведения и сплочение коллектива  
детей с нарушением интеллекта»  
Государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
Республики Марий Эл  
«Русскошойская школа-интернат»  
на 2025-2026 учебный год**

Составила: Куклина Наталья Вячеславовна,  
педагог-психолог ГБОУ Республики Марий Эл «Русскошойская школа-  
интернат»

с.Русские Шои  
2025г.

## **Программа «Коррекция агрессивного поведения и сплочение коллектива детей с нарушением интеллекта»**

**Цель программы:** психологическая коррекция агрессивных тенденций в поведении обучающихся с нарушением интеллекта путем обучения навыкам адаптивного поведения.

### **Задачи:**

- Обеспечение возможностей проявления гнева в приемлемых формах;
- Обучение навыкам распознавания эмоций и чувств, контроля за своим эмоциональным состоянием, в том числе гневом;
- Оптимизация общения ребенка со сверстниками: выработка механизмов эмпатии, доверия друг к другу и окружающим людям, развитие умения взаимодействовать, считаться с другими, совместно решать поставленные задачи;
- Создание положительного эмоционального фона в различных видах деятельности учащихся, снятие эмоционального напряжения во взаимодействии между собой.

Организация деятельности в рамках программы коррекции агрессивного поведения и сплочения детского коллектива должна строиться с учетом следующих принципов:

- **гуманизма** - утверждение норм уважения и доброжелательного отношения к каждому ребенку, исключение принуждения и насилия над личностью;
- **конфиденциальности** - информация, полученная психологом (педагогом) в процессе проведения работы, не подлежит сознательному или случайному разглашению. Участие детей должно быть сознательным и добровольным.
- **компетентности** - психолог (педагог) чётко определяет и учитывает границы собственной компетентности.
- **ответственности** - психолог (педагог) заботится, прежде всего, о благополучии детей и не использует результаты работы им во вред.

В структуре тренинговых занятий используются разнообразные **формы и методы работы**:

- дискуссия;
- работа в парах;
- работа в малых группах;
- психологическая игра;
- визуализация;
- ролевое проигрывание ситуаций;

- арттерапевтические техники;
- дыхательная гимнастика.

### **Требования к проведению коррекционно-развивающей программы:**

Программа предназначена для работы с детьми с нарушением интеллекта, минимальная численность группы - 5 человек, максимальная - 9-12 человек.

Занятия необходимо проводить не реже 1 раза в неделю при условии постоянства времени и места. Продолжительность занятия - 45-60 минут.

Длительность программы - 18 занятий.

Групповая работа должна проводиться в достаточно просторном, хорошо проветренном помещении, в интерьере комнаты должны преобладать спокойные неяркие цвета. Для обеспечения занятий необходимы: бумага, простые и цветные карандаши, ручка, фломастеры, платки, мяч, мягкие игрушки, кукла «Бобо», музыкальный проигрыватель, ножницы, детские журналы, стулья по количеству участников, листы ватмана, воздушные шары, картинки для изготовления пазлов.

Структура занятий включает в себя обязательный ритуал приветствия, разминку и основное упражнение. Ритуалы приветствия и прощания выбираются в зависимости от состояния группы и приоритетов ведущего. В конце каждого занятия обязательно проводится рефлексия и ритуал прощания (при необходимости рефлексия проводится после выполнения конкретного упражнения). В зависимости от желания участников и их психического состояния упражнения могут меняться местами.

Программа состоит из 3-х блоков.

## I блок «Выпусти пар»

**Цель:** снизить проявления агрессивности, способствовать выходу накопившейся отрицательной энергии.

**Задачи:** создать позитивную, доверительную атмосферу в группе; научить приемам и способам выплескивания агрессивности; повысить уровень эмпатии.

**Условия проведения:** I блок программы включает в себя 3 занятия, каждое длительностью 45-50 минут; периодичность – 1 раз в неделю.

**Количество участников:** 5-12 человек (дети с высоким и средним уровнем агрессивности)

**Возраст:** 10-12 лет.

### **Занятие 1.**

**Цель:** снятие тревоги, беспокойства и других негативных эмоций, обучение приемам саморегуляции, умения проявлять гнев в приемлемой форме.

#### **1. «Куда девать свою ярость?»**

Спросите детей «Что вы делаете, когда злитесь?» Ответы запишите на доске или на ватмане. Рассмотрите весь список действий и подумайте вместе, при каких типах поведения кому-нибудь причиняется боль, что-нибудь ломается или портится. Соответствующие действия вычеркиваются из списка или корректируются (например, просто крикнуть, а не ударить товарища; бросать только мягкие предметы). Получившийся перечень допустимых действий переписывается набело и вывешивается на видном месте.

В конце делается вывод: «Когда хочешь обидеть человека, накричать на него – подумай, что это причинит ему боль, а потому лучше этого не делай»

#### **2. «Высвобождение гнева»**

Для этого упражнения нам понадобится какой-нибудь мягкий предмет (подушка, кресло, пуфик, одеяло и т.п.). Пусть ребёнок наносит удары по этому предмету. Удары должны быть сильными, но наноситься расслабленной рукой или каким-либо предметом: палкой, пластиковой выбивалкой, ракеткой для игры в бадминтон и т.п. В нанесение удара должно включаться всё тело, при этом можно выкрикивать любые слова, выражющие чувство гнева.

Это упражнение помогает сместить агрессию ребёнка на неодушевлённый объект. Чтобы сделать упражнение более естественным, можно предложить

школьнику помочь родителям, воспитателю и выбить пыль из одеяла или подушки.

Это поможет ребенку выразить накопившиеся негативные чувства. Безболезненно выразив свою агрессию, ребёнок становится более спокойным в повседневной жизни, в реальном общении со сверстниками и друзьями. Иногда и взрослому хочется ударить подобную вещь. Не стесняйтесь, выразите свои чувства, и вы сами увидите, насколько спокойнее и легче станет у вас на душе.

### **3. «Разрывание бумаги»**

Для этой игры понадобятся старые газеты и журналы. Детям предлагается разорвать их на мелкие кусочки, размер которых значения не имеет. Дети бросают обрывки бумаги в общую кучу, а после того, как вся бумага будет порвана, начинают подбрасывать обрывки в воздух, обсыпая ими друг друга. После проведения этого упражнения дети обсуждают, что чувствует человек, когда даёт выход своей энергии.

### **4. «Поросячий бега»**

Перед началом упражнения можно ввести некоторую интригу о том, что открыт новый вид Олимпийских игр, стремительно завоевающий симпатии болельщиков. И сейчас каждому из нас посчастливится стать его непосредственным участником.

Итак, участники сидят в кругу. Ведущий говорит о том, что мы попали на поросячий бега, новый вид олимпийский вид спорта. Для того чтобы выиграть, нам нужно как можно быстрее передать «хрюк» по кругу. Сначала дайте возможность всем участникам потренироваться в хрюкании. Затем сообщается, что игра на время. «Хрюк» передается от одного участника к другому с поворотом головы. Нужно постараться добиться рекорда.

Рефлексия. Получение обратной связи. Участники делятся своими впечатлениями, рассказывают об ощущениях в начале упражнения и в конце.

### **5. «Избавление от тревог»**

Детям предлагается расслабиться и представить, что они сидят на чудесной зелёной лужайке в ясный солнечный день... Взрослый тихим, медленным голосом даёт детям установку на состояние покоя и расслабленности: «Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам. Оно ярче тысяч солнц. Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело и разливаются по нему, всё оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и опасения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в тёмный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!»

Для выполнения упражнений можно использовать приятную, мелодичную, расслабляющую музыку.

## **6. «Пожелание»**

Участники встают в круг и, держась за руки, по очереди, желают друг другу чего-то доброго, приятного.

## **Занятие 2.**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения, регуляция психического и эмоционального состояния, развитие чувства эмпатии, доверия.

### **1. «Поздороваемся ...»**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения, «разогрев». Участники перемещаются по помещению под музыку. По команде ведущего каждому участнику необходимо «поздороваться» различными частями тела (головами, плечами, кистями рук, локтем и бедром, и т.д.) с наибольшими количеством присутствующих.

### **2. «Камушек в ботинке»**

Дети сидят в кругу. Ведущий спрашивает: « Ребята, случалось ли, что вам в ботинок попадал камушек?» Все по кругу делятся впечатлениями о том, как это происходило. Далее ведущий спрашивает: «Случалось ли, что вы так и не вытряхивали камушек, а, прия домой, просто снимали ботинки?»

- Когда мы сердимся, чем-то озабочены, взволнованы, нами это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы сразу же почувствуем неудобство, вытащим его оттуда, то нога останется невредимой. А если оставим камушек на месте, то у нас, скорее всего, возникнут проблемы, и немалые. Поэтому всем людям – и взрослым, и детям – полезно говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят.

Давайте договоримся: если кто-то из вас скажет: «У меня камушек в ботинке», мы все сразу поймем, что вам что-то мешает и сможем поговорить об этом.

Подумайте, не чувствуете ли вы сейчас какого-то неудовольствия, чего-то такого, что мешало бы вам. Если чувствуете, скажите нам, например: «У меня камушек в ботинке. Мне не нравится, что Саша обзывают меня» или «У меня нет камушка в ботинке»

### **3. «Кукла Бобо»**

Если дать ребёнку возможность выместить агрессию на каком-либо безопасном предмете, часть проблем, связанных с агрессивным поведением школьника, будет решена. Для этой цели можно использовать специальную куклу-«мальчика для битья», которую психологи называют кукла Бобо. Куклу Бобо можно сделать из подушки или мягкого поролонового валика, пришив руки и

ноги и нарисовав или нашив лицо — глаза, нос и рот. Такую куклу ребёнок может спокойно бить и пинать, не боясь причинить ей вреда. Это поможет ему выразить накопившиеся негативные чувства. Безболезненно выразив свою агрессию, ребёнок становится более спокойным в повседневной жизни, в реальном общении со сверстниками и друзьями.

Иногда и взрослому хочется ударить подобную куклу. Не стесняйтесь, выразите свои чувства, и вы сами увидите, насколько спокойнее и легче станет у вас на душе.

#### **4. «Бумажные мячики»**

На полу проводится «граница». Группа делится на две команды. Из газет, старых бумаг сминаются «мячики». По команде ведущего команды перебрасывают на противоположную сторону «мячики». Задача: перебросить их как можно больше, чтобы почти все «мячики» оказались на территории «противника».

Рефлексия. Получение обратной связи.

#### **5. «Ящик со злыми эмоциями»**

В прошлый раз мы говорили с вами, как мы себя ведем, когда злимся. А теперь давайте нарисуем злое лицо. (Дети выполняют задание)

Посмотрите внимательно на нарисованные лица. Они вам нравятся? Давайте сделаем так, чтобы у нас никогда не было таких злых лиц. Каждый делает с ними, что хочет: рвет, комкает, зачеркивает карандашом, топчет. А теперь выбросим их в коробку, чтобы у нас таких лиц больше никогда не было.

Мы уже выбросили все свои плохие, злые эмоции и поэтому сейчас будем добрыми.

#### **6. «Волшебный лес чудес»**

Сейчас мы с вами превратимся в волшебный лес, где всегда хорошо и приятно. Встанем в две шеренги. Ваши руки — это ветви деревьев, которые ласково и нежно будут прикасаться к человеку, проходящему по «лесу». Каждый из вас по очереди пусть пройдет сквозь этот волшебный ласковый лес, а ветви будут поглаживать его по голове, рукам, спине.

- Что вы испытывали, когда проходили по «лесу» и к вам прикасались руки участников группы?

- Ваши чувства, когда вы были деревьями?

### **Занятие 3.**

**Цель:** знакомство с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой форме при помощи верbalных средств, развитие навыков визуализации и саморегуляции.

#### **1. «Тух – тиби – дух!»**

Игра в молчанку. Все ходят по комнате и время от времени произносят секретное слово. Говорить его надо, прямо глядя в глаза человеку, сердито.

## **2. «Обзывалки»**

Участники игры передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными необычными словами. Это могут быть названия деревьев, рыб, цветов... Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты...». Например: «А ты – моя морковка»

В заключительном круге играющие обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например «А ты моя радость!»

**Рефлексия.** Получение обратной связи. Участники делятся своими впечатлениями, рассказывают об ощущениях в начале упражнения и в конце. Опыт показывает, что у детей, получивших возможность выплеснуть с разрешения взрослых негативные эмоции, а вслед за этим услышавших о себе, уменьшается желание действовать агрессивно.

## **3. «Высвобождение гнева»**

Для этого упражнения нам понадобится какой-нибудь мягкий предмет (подушка, кресло, пуфик, одеяло и т.п.). Пусть ребёнок наносит удары по этому предмету. Удары должны быть сильными, но наноситься расслабленной рукой или каким-либо предметом: палкой, пластиковой выбивалкой, ракеткой для игры в бадминтон и т.п. В нанесение удара должно включаться всё тело, при этом можно выкрикивать любые слова, выражющие чувство гнева.

## **4. Упражнение на развитие навыков саморегуляции**

Все участники садятся в круг и закрывают глаза. Ведущий спокойным голосом зачитывает текст инструкции: «Вспомните день, в который вы охотно идете на учебу... Когда вы идете не очень охотно на учебу... Назовите ситуацию, когда вы бываете собранными... Назовите ситуацию, когда вы взволнованы и невнимательны...»

Сядьте, выпрямившись, на стул и держите спину совсем прямо. Положите руки на стол или на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Теперь мысленным взором посмотрите в центр своей груди. Вдохните глубоко и выдохните без паузы между вдохом и выдохом. Вдох происходит несколько быстрее, чем выдох. Когда вы выдыхаете, представьте себе, что ваш вдох долетает до двери нашей комнаты. А когда вы вдыхаете – не напрягайтесь, пусть воздух просто снова войдет в ваше тело... Если хотите, можете своему дыханию придать какой-то цвет. Например, выдыхать серый воздух. И представьте себе, что вы выдыхаете свое беспокойство, свой страх, свое напряжение, обиду. А вдыхаемому воздуху можно дать какой-нибудь другой, приятный цвет, например, голубой. И представьте себе, что вы вдыхаете спокойствие, уверенность и легкость».

Рефлексия. Получение обратной связи. Участники делятся своими впечатлениями, рассказывают об ощущениях в начале упражнения и в конце.

### **5. Упражнение на снятие психоэмоционального напряжения**

Под медитативную музыку все участники рисуют любые изображения, цветовые пятна в течение 10 -15 минут. После этого рисунки отдаются психологу «в сейф».

### **6. «Пожелание»**

## **II блок «Пойми меня»**

**Цель:** снижение уровня агрессивности, обучение навыкам взаимодействия в группе сверстников.

**Задачи:** тренировка навыков взаимодействия в группе; активизация знаний и представлений о себе, акцент на позитивных сторонах собственной личности; повышение психологической безопасности участников группы.

**Условия проведения:** II блок программы включает в себя 10 занятий, каждое длительностью 45-60 минут. Занятия лучше проводить ежедневно, но можно через день. Более частые занятия приводят к более явным результатам, интенсифицируя внутреннюю психологическую работу. Кроме того, меньше вероятность того, что кто-то из детей заболеет и пропустит цикл занятий.

**Количество участников:** 11 человек (весь класс)

### **ЗАНЯТИЕ 1.**

**Цель:** снятие психологического напряжения в группе.

Участники вместе с психологом (педагогом) занимают места, образуя круг.

**Вводная часть:**

**Эмоциональный настрой.**

**Правила работы в группе**

Ведущим устанавливаются определенные правила работы в группе, которые необходимы для того, чтобы все участники чувствовали себя комфортно и безопасно. Правила заранее записываются на листе ватмана, и после принятия группой, закрепляются на видном месте. В течение всех последующих занятий правила группы находятся там же и напоминаются ведущим в начале занятия.

**Список правил:**

1. Внимательно слушать друг друга.
2. Не перебивать говорящего
3. Уважать мнение друг друга
4. Я - высказывание
5. Все, что говорится в группе и вне группы не обсуждается

6. Активность
  7. Участник может пропустить одно упражнение в занятии (правило «стоп»)
  8. Не скрывать свои эмоции как позитивные, так и негативные.
  8. Конфиденциальность
- Каждый из пунктов правил поясняется ведущим.
- Упражнение «Подари свою улыбку»**
- Ребята, как вы считаете, можно ли грустить, когда улыбаешься?
- В жизни каждого из вас были моменты радости и грусти. Давайте сейчас вспомним о чем-нибудь грустном и при этом попробуем улыбнуться. Вы заметили, что когда начинаете улыбаться, ваше настроение меняется сама собой. Улыбка может справиться с плохим настроением.
- Давайте улыбнемся друг другу, тем самым подарим хорошее настроение на весь день.

### **Основная часть:**

#### **Упражнение «Поменяемся местами»**

Все сидят на своих местах, водящий стоит, его стул отставляется. Водящий говорит: "Меняются местами те, у кого... (например, в одежде есть синий цвет)". Те участники, у кого есть названный признак, быстро меняются местами друг с другом, водящий стремится занять одно из освободившихся мест. Оставшийся без стула, становится водящим. Игра прекращается, когда признаки начинают повторяться.

#### **Игра «Лишний стул»**

#### **Упражнение "Что я люблю"**

Каждый участник говорит, что он любит и передает мяч следующему. Затем другие участники должны вспомнить, кто что любит и повторить то, что любит предыдущий игрок. /Игра проводится в форме снежного кома/.

#### **Упражнение «Закончи предложение»**

Один начинает предложение, другой его заканчивает. Например, первый участник говорит: "Сегодня утром...", сосед должен повторить начало фразы и закончить ее, например: "Сегодня утром шел снег", затем он говорит свое начало фразы, его сосед ее заканчивает.

#### **Игра « Путаница»**

Выбирается водящий, а остальные участники, образуя круг, начинают запутываться, меняя свое положение в круге, но не отрывая рук друг от друга. Задача водящего - распутать получившуюся фигуру, вернув каждого в первоначальное положение.

#### **Релаксационные упражнения на руки**

Представьте, что в вашей левой руке находится целый лимон. Как можно сильнее сожмите его. Постарайтесь выдавить из него весь сок. Чувствуете, как

напряглись ваши рука и ладонь, когда вы его сжимаете. А теперь выроните его. Обратите внимание на свои ощущения, когда рука расслаблена. Теперь возьмите другой лимон и сожмите его. Постарайтесь сжать его ещё сильнее, чем первый. Прекрасно. Вы прилагаете все силы. Теперь выроните этот лимон и расслабьтесь. Не правда ли, насколько лучше чувствуют себя ваши рука и ладонь, когда они расслаблены? И снова возьмите лимон левой рукой и постарайтесь выжать из него весь сок до капельки. Не оставляйте ни единой капельки. Сжимайте всё сильнее. Прекрасно. Теперь расслабьтесь, пусть лимон сам выпадет из вашей руки. (Повторить весь процесс для правой руки.)

### **Рефлексия занятия**

- Итак, наше занятие подошло к концу. Что вам понравилось, а что нет? Повлияло ли наше занятие на ваше настроение, изменилось ли ваше отношение друг к другу?
- Мне хотелось бы, чтобы наша сегодняшняя встреча была не случайной, чтобы каждый из вас взял с занятия все самое лучшее. Спасибо!

## **ЗАНЯТИЕ2.**

**Цель:** повышение психологической безопасности участников группы.

### **Вводная часть**

#### **Эмоциональный настрой «Подари свою улыбку»**

*Обсуждение правила:* не обижать друг друга (Дети кладут свои ладони на ладони друг друга и произносят обещание «не обижать друг друга»)

### **Основная часть**

#### **Упражнение « Слон»**

Каждый из участников выбирает, кем он будет: слоном, креветкой, бегемотом или др. Слон изображается так: одной рукой участник берет себя за нос, другая рука "продевается" в образовавшееся кольцо, эта рука "помахивает" как хобот слона; крокодил изображается двумя вытянутыми вперед руками, которые то соединяются, разъединяются, как пасть крокодила; бегемота изображают с помощью локтей: кисть правой руки кладется на левое плечо, другая рука также сгибается в локте, кисть ее оказывается в подмышечной впадине, для изображения бегемота локти сходятся и расходятся; жирафа можно изобразить с помощью поднятой вверх руки, кисть становится головой жирафа и поворачивается в разные стороны; креветка делается с помощью двух кулаков, приставленных к глазам, большой палец помещается между указательным и средним пальцами, движения таких кулаков напоминают движения глаз; лягушка - это кулак, ритмично "шлепающийся" на развернутую ладонь другой руки. Когда все решат, кто они, водящий показывает, кто он и затем - кого он выбирает, кто будет следующим водящим. Этот участник также сначала

показывает, кто он и затем - кого он выбирает. Все участники внимательно следят за происходящим, чтобы не пропустить момент, когда выберут их.

### **Упражнение «Пианино»**

Каждый из участников кладет правую ладонь на бедро соседа справа, а левую ладонь - на бедро соседа слева, при этом руки участников оказываются перекрещенными. Задание для группы заключается в том, чтобы хлопать ладонью по ноге строго по очередности расположения ладоней, ладони - как клавиши пианино. (Для участника это означает, что хлопает он, затем двое его соседей, затем снова он). Ритм периодически меняется, например, 1 хлопок – 2 хлопка – 1 хлопок; 1-2-3; 1-1-2-1.

### **Упражнение «Поменяться местами» ( по какому-либо признаку)**

### **Упражнение «Молекулы»**

Освобождается пространство. Участники прижимают согнутые в локтях руки к своему телу, ладони "разворачивают" вовне. Задание выполняется с закрытыми глазами. По сигналу участники движутся то быстро, то медленно, по команде открывают глаза и находят себе пару или образуют группы из заданного количества участников.

### **Упражнение "Что я не люблю"**

Каждый участник говорит, что он не любит и передает мяч следующему. Затем каждый вспоминает, что назвал предыдущий участник, и так до конца. (в форме игры «Снежный ком»)

### **Игра «Колечко»**

#### **Релаксационное упражнение «Ленивые коты»**

«Представьте, что вы ленивые пушистые коты и кошечки. Представьте, что вам хочется потянуться. Вытяните руки вперёд. Поднимите их высоко над головой. Теперь откиньте назад. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи. Тянитесь как можно сильнее. А теперь уроните руки по бокам. Молодцы, котята, давайте ещё потянемся. Вытяните руки перед собой, поднимайте их вверх, над головой, откиньте назад, как можно дальше. Тянитесь сильнее. А теперь быстро уроните руки. Хорошо. Заметьте, насколько более расслабленными чувствуют себя ваши руки и плечи. А теперь давайте потянемся, как настоящие коты. Попробуем дотянуться до потолка. Вытяните руки прямо перед собой. Тяните их как можно выше, поднимая над головой. А теперь закиньте их назад, тяните назад. Чувствуете, как напряглись ваши руки и плечи? Тянитесь, тянитесь. Напряжение в мышцах растёт. Прекрасно! А теперь быстро опустите руки, пусть они упадут сами. Не правда ли, как хорошо чувствовать расслабление? Вы чувствуете себя хорошо, уютно, тепло и лениво, как котята».

### **Совместный рисунок**

Каждый участник рисует на листе бумаги линию, "закорючку", делается это в порядке очередности. В результате получается какой-то общий рисунок. Участники обсуждают, что у них получилось. Можно придумать название рисунку, дать имя, если получился персонаж.

### **Рефлексия занятия**

- Ребята, что вам понравилось на сегодняшнем занятии?
- Изменилось ли ваше настроение? Каким оно стало?
- Какое упражнение или задание способствовало тому, что у тебя улучшилось настроение?
- Мне было очень приятно с вами работать. Спасибо.

## **ЗАНЯТИЕ3.**

**Цель:** активизация знаний и представлений о себе, акцент на позитивных сторонах собственной личности.

### **Вводная часть**

#### **Эмоциональный настрой «Подари свою улыбку»**

*Обсуждение правила:* не обижать друг друга (Дети кладут свои ладони на ладони друг друга и произносят обещание «не обижать друг друга»)

### **Основная часть**

#### **Игра «Жмурки»**

Требуется свободное пространство. Водящему завязывают глаза. Участники двигаются поблизости от водящего. Он должен поймать участника и назвать его имя, тогда участник становится водящим.

#### **Упражнение «Добрый -злой мяч»**

Участники становятся в широкий круг. Кидают друг другу мячик. "Добрый мяч" легко поймать, "злой" - трудно. Научившись кидать добрый-злой мяч, участники кидают друг другу разные мячи, тот, кому адресован мяч, угадывает, был ли этот мяч "добрый" или "злой".

#### **Вопросы «О тебе»**

Дети передают мяч друг другу и задают любой вопрос, например: «Чем ты любишь больше всего заниматься?»

Вопросы могут быть самыми разными - об увлечениях, семье, о том, что делал сегодня. Получивший мяч дает ответ на вопрос, затем кидает мяч другому участнику со своим вопросом.

#### **Упражнение "Кто я такой"**

Участники по кругу называют относящиеся к ним понятия (ученик, сын, пассажир и т.д.), стремясь дать их как можно больше.

#### **Релаксационное упражнение «Маленькие черепашки»**

- А теперь представьте, что вы маленькие черепашки. Сидите вы на камушке, на берегу симпатичного мирного пруда и греетесь, расслабившись, на солнышке. Вам так приятно, так тепло, так спокойно. Но что это? Вы почувствовали опасность. Черепашки быстро прячут голову под панцирь. Постарайтесь поднять ваши плечи вверх до ушей, а голову втянуть в плечи. Втягивайте сильнее. Не так легко быть черепашкой и втягивать голову под панцирь. Но, наконец, опасность миновала. Вы можете вытащить голову, снова расслабиться и блаженствовать на тёплом солнышке. Но берегитесь, приближается ещё большая опасность. Торопитесь, быстрее прячьтесь в своём домике, сильнее втягивайте головку. Страйтесь как можно сильнее её втянуть, а то вас могут съесть... Но вот опасность миновала и опять можно расслабиться. Вытяните вашу шейку, опустите плечики, расслабьтесь. Почувствуйте, насколько лучше это прекрасное ощущение расслабленности, чем когда ты весь сжался. Но опять опасность. Втяните головку, поднимите плечи прямо к ушкам и крепко держите их. Ни один миллиметр вашей головы не должен показаться из-под панциря. Втягивайте голову сильнее. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи и шея. Хорошо. Опасность опять миновала, и вы можете опять высунуть вашу головку. Расслабьтесь, вы теперь в полной безопасности.

### **Упражнение «Расскажи про себя что-нибудь хорошее»**

Каждый участник рассказывает о своих навыках, умениях, качествах, событиях из жизни. В случае затруднений ему оказывается помощь.

### **Рефлексия занятия**

- Ребята, что вам понравилось на сегодняшнем занятии?
- Изменилось ли ваше настроение? Каким оно стало?
- Какое упражнение или задание способствовало тому, что у тебя улучшилось настроение?
- Мне было очень приятно с вами работать. Спасибо.

## **ЗАНЯТИЕ 4.**

**Цель:** Дифференциация представлений о себе. Обучение навыкам взаимодействия в группе сверстников.

### **Вводная часть**

#### **Эмоциональный настрой «Подари свою улыбку»**

*Обсуждение правила:* не обижать друг друга (Дети кладут свои ладони на ладони друг друга и произносят обещание «не обижать друг друга»)

### **Основная часть**

#### **Упражнение «Калека XXI века»**

Участники становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч. Если кто-то не смог поймать мяч, он становится "калекой". Тот, кто посыпал ему мяч, называет

часть тела, которую теперь нельзя будет использовать. Участник убирает названную руку за спину или поджимает ногу или закрывает глаз и т.п. Если в дальнейшем участник удачно поймает мяч, способность использовать часть тела возвращается к нему. Дети должны сами найти выход из ситуации, когда у многих участников не используются многие части тела.

### **Игра «Третий лишний»**

Участники встают в круг по два человека (один стоит за спиной другого). Один ученик убегает, другой его догоняет. Убегающий может встать впереди любой пары, тогда участник, стоящий в конце пары, должен убегать. Если его заденут, он становится водящим. В игре бегают не одни и те же, а постоянно встают впереди какой-либо пары, давая возможность поиграть всем.

### **Упражнение «Воображаемые подарки»**

Подарки изображаются движениями без слов. Участники угадывают, что это такое.

### **Упражнение «Что у меня не получается и что у меня получается»**

Участники по кругу выполняются это задание, все внимательно слушают, при необходимости задают уточняющие вопросы, следят, соответствует ли действительности то, о чем говорится.

### **«Совместная история из отдельных предложений»**

Каждый участник по кругу говорит свое предложение. Следующий добавляет к предложениям свое, между ними должна быть смысловая связь. Желательно, чтобы в рассказе присутствовало столько героев, сколько участников на занятии. Можно составить историю о каких-нибудь сказочных персонажах.

### **«Драматизация рассказанной истории»**

Участники распределяют роли и разыгрывают придуманную историю, затем проводится обсуждение.

### **Релаксационное упражнение «Жвачка»**

А теперь представьте, что вы пытаетесь жевать очень тягучую большую жвачку. Вам очень трудно её жевать, челюсти движутся с трудом, но вы пытаетесь её прокусить. Надавливайте сильнее. Вы так стараетесь сжать её зубами, что напряглась даже шея. А теперь остановитесь, расслабьтесь. Почувствуйте, как свободно свисает ваша нижняя челюсть, как это приятно — расслабиться. Но давайте опять примемся за эту жвачку. Двигайте челюстями, пытайтесь её прожевать. Сильнее сжимайте её, так, чтобы она выдавливалась сквозь зубы. Хорошо! Вам удалось ее продавить сквозь зубы. А теперь расслабьтесь, приоткройте рот, пусть ваши челюсти отдохнут. Как хорошо вот так отдохнуть и не бороться с этой жвачкой. Но пора с ней покончить. На этот раз мы её разжумеем. Двигайте челюстями, сдавливайте её как можно сильнее. Вы стараетесь изо всех сил. Ну, всё, наконец-то вы с ней справились! Можно от-

дохнуть. Расслабьтесь, пусть отдохнет всё ваше тело. Почувствуйте, как расслабились все ваши мускулы.

### **Рефлексия занятия**

- Итак, наше занятие подошло к концу. Что вам понравилось, а что нет? Повлияло ли наше занятие на ваше настроение, изменилось ли ваше отношение друг к другу?
- Мне хотелось бы, чтобы наша сегодняшняя встреча была не случайной, чтобы каждый из вас взял с занятия все самое лучшее. Спасибо!

## **ЗАНЯТИЕ5.**

**Цель:** Тренировка навыков взаимодействия в группе

### **Вводная часть**

#### **Эмоциональный настрой «Подари свою улыбку»**

*Обсуждение правила:* не обижать друг друга (Дети кладут свои ладони на ладони друг друга и произносят обещание «не обижать друг друга»)

### **Основная часть**

#### **Игра «Третий лишний»**

Участники встают в круг по два человека (один стоит за спиной другого). Один ученик убегает, другой его догоняет. Убегающий может встать впереди любой пары, тогда участник, стоящий в конце пары, должен убегать. Если его заденут, он становится водящим. В игре бегают не одни и те же, а постоянно встают впереди какой-либо пары, давая возможность поиграть всем.

#### **Упражнение «Пианино»**

Каждый из участников кладет правую ладонь на бедро соседа справа, а левую ладонь - на бедро соседа слева, при этом руки участников оказываются перекрещенными. Задание для группы заключается в том, чтобы хлопать ладонью по ноге строго по очередности расположения ладоней, ладони - как клавиши пианино. (Для участника это означает, что хлопает он, затем двое его соседей, затем снова он). Ритм периодически меняется, например, 1 хлопок – 2 хлопка – 1 хлопок; 1-2-3; 1-1-2-1.

#### **Упражнение «Крокодил»**

Каждый участник называет какой-нибудь предмет или что-то другое, например, животное, своему соседу так, чтобы другие этого не слышали. Затем по очереди участники изображают этот предмет пантомимически, другие угадывают. Задача участника показать как можно понятнее заданное слово.

#### **Обсуждение по командам, почему хорошо или плохо:**

- а) иметь кошку; б) быть ребенком

Одна команда называет положительные стороны, другая – отрицательные, затем

команды меняются ролями.

### **«Совместный рисунок»**

Каждый участник рисует на листе бумаги линию, "закорючку", делается это в порядке очередности. В результате получается какой-то общий рисунок. Участники обсуждают, что у них получилось. Можно придумать название рисунку, дать имя, если получился персонаж.

### **Релаксационное упражнение «Надоедливая муха»**

Прилетела надоедливая муха. Она села прямо вам на нос. Попробуйте прогнать ее без помощи рук. Правильно, сморщите нос, сделайте столько морщин на носу, сколько вы можете. Покрутите носом – вверх, в стороны. Хорошо! Вы прогнали муху! Теперь можно расслабить лицо. Заметьте, что когда вы крутили носом, и щеки, и рот, и даже глаза помогали вам и тоже напрягались. А теперь, когда вы расслабили нос, расслабилось все лицо – это такое приятное ощущение. О-о, опять эта назойливая муха возвращается, но теперь она садится на лоб. Сморщите его хорошенько, попытайтесь просто сдавить эту муху между морщинками. Еще сильнее сморщите лоб. Наконец-то! Муха вылетела из комнаты совсем. Теперь можно успокоиться и расслабиться. Лицо расслабляется, становится гладким, исчезают все морщинки до одной. Вы ощущаете, какое гладкое, спокойное, расслабленное у вас лицо. Какое это приятное чувство!

### **Рефлексия занятия**

## **ЗАНЯТИЕ 6.**

**Цель:** Тренировка навыков взаимодействия в группе. Активизация позитивного восприятия жизни.

### **Вводная часть**

#### **Эмоциональный настрой «Подари свою улыбку»**

*Обсуждение правила:* не обижать друг друга (Дети кладут свои ладони на ладони друг друга и произносят обещание «не обижать друг друга»)

### **Основная часть**

#### **Упражнение « Калека XXI века»**

Участники становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч. Если кто-то не смог поймать мяч, он становится "калекой". Тот, кто посыпал ему мяч, называет часть тела, которую теперь нельзя будет использовать. Участник убирает названную руку за спину или поджимает ногу или закрывает глаз и т.п. Если в дальнейшем участник удачно поймает мяч, способность использовать часть тела возвращается к нему. Дети должны сами найти выход из ситуации, когда у многих участников не используются многие части тела.

#### **Игра «Недостающий стул» Или «стул есть – никак не сесть»**

Стулья в количестве на один меньше, чем участников ставятся спинками в центр круга, образуется круг. Участники идут друг за другом вокруг стульев, водящий задает темп, меняет его. По его сигналу участники должны быстро занять место. Тот, кому не удалось занять стул, становится водящим. Другой вариант – участник, которому не досталось места, выбывает из игры, забирает стул из круга. Игра заканчивается, когда не остается стульев.

### **Упражнение «Что мне нравится в тебе»**

Упражнение выполняется с мячом. Участник кидает мяч и говорит, что ему нравится в том участнике, кому он посыпает мяч. Используется стандартное начало фразы: «Мне нравится в тебе то, что ты...»

### **Упражнение «Что хорошего со мной уже произошло в этом году и что я хочу, чтобы произошло»**

Каждый участник рассказывает о себе.

### **Упражнение «Человек и его тень» (упражнение в парах)**

Один участник выполняет любые движения, может перемещаться по помещению, другой в точности повторяет его движения.

### **Игра «Красный уголек»**

Участники сидят на стульях в произвольном порядке. Водящий подходит к каждому. Участники шепотом сообщают водящему на ухо выбранный для себя персонаж (фильма или сказки, например, Баба-Яга, Царевна-Лягушка, трансформер, мальчик-с-пальчик и т.д.). Водящий запоминает все образы и затем подзывает участников к себе: «Ко мне идет Баба Яга» и т.д. Если водящий забыл персонаж какого-либо участника, то последний назначает водящему фант: проскакать на одной ножке, прокричать петухом, сказать каждому комплимент и т.д.

После выполнения фанта участник в награду называет своего героя. В конце концов, за водящим выстраиваются все участники, держась друг за друга и образуя цепочку. Водящий ведет за собой группу, преодолевая препятствия в виде хаотично расставленных стульев, одновременно рассказывая историю. История должна быть не слишком короткой, любого содержания, но в ней должно прозвучать словосочетание «красный уголек». Как только эти слова будут произнесены, участники должны очень быстро занять места на стульях, которых должно быть на один меньше, чем участников. Оставшийся без стула участник становится водящим.

### **Релаксационное упражнение «Маленький слоненок»**

Ого! К нам приближается симпатичный маленький слоненок. Но он не смотрит себе под ноги и не видит, что вы лежите у него на пути в высокой траве. Вот-вот сейчас наступит на ваш живот, не двигайтесь, уже нет времени отползти в сторону. Просто подготовьтесь: сделайте ваш живот очень твердым, напрягите

все мускулы как следует. Оставайтесь в таком положении. Но, кажется, он сворачивает в сторону...теперь можно расслабиться. Пусть ваш живот станет мягким, как тесто, расслабьте его как следует. Насколько так лучше, правда?.. Но вот слоненок опять повернулся в вашу сторону. Берегитесь! Напрягите ваш живот. Сильнее. Если слоненок наступит на твердый живот, вы не почувствуете боли. Превратите ваш живот в камень. Уф, опять он свернулся, можно расслабиться. Успокойтесь, ложитесь поудобнее, расслабьтесь. Замечаете разницу между напряженным и расслабленным животом? Как это хорошо, когда ваш живот расслаблен. Но вот слоненок перестал крутиться и направился прямо на вас! Сейчас точно наступит! Напрягите живот как можно сильнее. Вот он уже заносит над вами ногу, сейчас наступит!.. Фу, он перешагнул через вас и уже уходит отсюда. Можно расслабиться. Все хорошо, вы расслабились и чувствуете себя хорошо и спокойно.

А теперь представьте, что вам нужно проплыть через очень узкую щель в заборе, между двумя досками, на которых так много заноз. Надо стать очень тоненьким, чтобы проплыть и не получить занозу. Втяните живот, постараитесь, чтобы он прилип к позвоночнику. Станьте тоньше, еще тоньше, ведь вам очень нужно проплыть через забор. А теперь передохните, уже не надо утонуть.

Расслабьтесь и почувствуйте, как живот «распускается», становится теплым. Но вот пора опять пробираться через забор. Втяните живот. Подтяните его к самому позвоночнику. Станьте совсем тоненькими, напрягитесь. Вам очень нужно проплыть, а щель такая узкая...Ну, все, вы проплыли и ни одной занозы! Можно полностью расслабиться. Откиньтесь на спину, расслабьте живот, пусть он станет мягким и теплым. Как вы хорошо себя чувствуете. Вы все сделали замечательно.

### **Рефлексия занятия**

## **ЗАНЯТИЕ 7.**

**Цель:** Тренировка навыков взаимодействия в группе. Отрегулирование негативных эмоций.

### **Вводная часть**

#### **Эмоциональный настрой «Подари свою улыбку»**

*Обсуждение правила:* не обижать друг друга (Дети кладут свои ладони на ладони друг друга и произносят обещание «не обижать друг друга»)

### **Основная часть**

#### **Игра «Жмурки»**

Требуется свободное пространство. Водящему завязывают глаза. Участники двигаются поблизости от водящего. Он должен поймать участника и назвать его имя, тогда участник становится водящим.

### **Упражнение «Слон»**

Каждый из участников выбирает, кем он будет: слоном, креветкой, бегемотом или др. Слон изображается так: одной рукой участник берет себя за нос, другая рука "продевается" в образовавшееся кольцо, эта рука "помахивает" как хобот слона; крокодил изображается двумя вытянутыми вперед руками, которые то соединяются, разъединяются, как пасть крокодила; бегемота изображают с помощью локтей: кисть правой руки кладется на левое плечо, другая рука также сгибается в локте, кисть ее оказывается в подмышечной впадине, для изображения бегемота локти сходятся и расходятся; жирафа можно изобразить с помощью поднятой вверх руки, кисть становится головой жирафа и поворачивается в разные стороны; креветка делается с помощью двух кулаков, приставленных к глазам, большой палец помещается между указательным и средним пальцами, движения таких кулаков напоминают движения глаз; лягушка - это кулак, ритмично "шлепающийся" на развернутую ладонь другой руки. Когда все решат, кто они, водящий показывает, кто он и затем - кого он выбирает, кто будет следующим водящим. Этот участник также сначала показывает, кто он и затем - кого он выбирает. Все участники внимательно следят за происходящим, чтобы не пропустить момент, когда выберут их.

### **Упражнение «Воображаемые подарки»**

Подарки изображаются движениями без слов. Участники угадывают, что это такое.

### **Упражнение «Поменяемся местами»**

Все сидят на своих местах, водящий стоит, его стул отставляется. Водящий говорит: "Меняются местами те, у кого... (например, в одежде есть синий цвет)". Те участники, у кого есть названный признак, быстро меняются местами друг с другом, водящий стремится занять одно из освободившихся мест. Оставшийся без стула, становится водящим. Игра прекращается, когда признаки начинают повторяться.

### **Упражнение «Что в моей жизни уже стало лучше»**

Участники рассказывают о том, какие изменения произошли в его жизни за последнее время. Необходимо участие каждого, при затруднениях оказывается помощь.

### **Упражнение «Школа зверей»**

Каждый из участников придумывает себе роль какого-нибудь зверя и действует в соответствие с ней.

### **Рефлексия занятия**

## **ЗАНЯТИЕ 8.**

**Цель:** Тренировка навыков взаимодействия в группе.

### **Вводная часть**

**Эмоциональный настрой «Подари свою улыбку»**

*Обсуждение правила:* не обижать друг друга (Дети кладут свои ладони на ладони друг друга и произносят обещание «не обижать друг друга»)

### **Основная часть**

**Игра «Третий лишний»** (см. встречу 4, упражнение 2)

**Упражнение «Лабиринт»**

Стулья или другие предметы расставляются в комнате так, чтобы получился лабиринт. Участники разбиваются на пары. Один из них – ведущий, другой – ведомый. Участники делают сцепление между собой с помощью согнутых указательных пальцев. Ведомый закрывает глаза, и ведущий проводит его через лабиринт. Задача ведущего – провести партнера так, чтобы он не задел за предметы. Затем участники меняются ролями. После выполнения задания проводится его обсуждение всей группой, выявляется наиболее успешная пара.

**Упражнение «Сделаю или откажусь»**

Все участники становятся в тесный круг. Один из участников просит другого сделать что-либо, другой должен либо отказаться, либо согласиться и выполнить эту просьбу. Отказаться можно только один раз.

**Упражнение «Совместная история из отдельных предложений»** (см. встречу 4)

**«Драматизация рассказанной истории»**

**Упражнение «Красный уголек»** (см. встречу 6)

**Рефлексия занятия**

## **ЗАНЯТИЕ 9.**

**Цель:** Работа с социальными ролями, «премирование» различных социальных ролей.

### **Вводная часть**

**Эмоциональный настрой «Подари свою улыбку»**

*Обсуждение правила:* не обижать друг друга (Дети кладут свои ладони на ладони друг друга и произносят обещание «не обижать друг друга»)

### **Основная часть**

**«Недостающий стул»** (см. встречу 6)

**Упражнение «Пианино»** (см. встречу 5)

**«Сделаю или откажусь»** (см. встречу 8)

**«Школа»**

Участники получают роли – послушного, упрямого, озорного, ...ученика, учителя. Роли в игре отличаются от тех, которые свойственны ребенку в жизни. Разыгрывается сюжет из школьной жизни.

Предлагаю детям разыграть урок математики (так как именно на этом уроке возникает больше споров и разногласий)

### **«Падишах»**

Выбирается водящий, который будет играть роль падишаха. Он сидит на центральном месте, другие участники составляют очередь на прием к падишаху. Каждый приносит ему подарок. Это могут быть воображаемые предметы или концертные номера. Падишах либо одобряет подарок (без слов, жестами), и приглашает участника быть около него, либо отвергает подарок, и участник снова занимает очередь и готовит другой подарок. Участники могут объединяться в пары или небольшие группы.

### **Релаксационное упражнение «Илистой дно»**

А теперь представьте, что вы стоите босиком в большой луже с илистым дном. Постарайтесь вдавить пальцы своих ног глубоко в ил. Попытайтесь достать до самого дна, где кончается ил. Напрягите ноги, чтобы получше вдавить ступни в ил. Растопырьте пальцы ног, почувствуйте, как ил продавливается вверх между ними. А теперь выйдите из лужи. Дайте своим ногам отдохнуть и согреться на солнышке. Пусть пальцы ног расслабятся... Не правда ли, какое это приятное чувство? Опять шагните в лужу. Вдавливайте пальцы ног в ил. Напрягите мышцы ног, чтобы усилить это движение. Все сильнее вдавливайте ноги в ил, постараитесь выдавить весь ил наружу. Хорошо! Теперь выходите из лужи. Расслабьте ноги, ступни и пальцы ног. Как приятно ощущать сухость и солнечное тепло. Все, напряжение ушло. Вы чувствуете в ногах легкое приятное покалывание. Чувствуете, как по ним разливается тепло.

### **Рефлексия занятия**

## **ЗАНЯТИЕ 10.**

**Цель:** Завершение работы. Позитивное программирование будущего. Ощущение принадлежности к группе сверстников.

### **Вводная часть**

#### **Эмоциональный настрой «Подари свою улыбку»**

*Обсуждение правила:* не обижать друг друга (Дети кладут свои ладони на ладони друг друга и произносят обещание «не обижать друг друга»)

### **Основная часть**

#### **«Путаница»**

Выбирается один водящий. Ему завязываются глаза. Остальные дети встают в круг, держась за руки. Их задача – запутаться, не отпуская рук. Водящему развязываются глаза и он должен их распутать.

**«Слон»** (см. встречу 7)

**«Падишах»** (см. встречу 9)

**Обсуждение «Каким я буду через год»**

По ходу обсуждения отмечаются и усиливаются позитивные реальные предположения

**Совместный рисунок**

Обсуждение с детьми занятий. Выделение детьми положительных и отрицательных моментов. Высказывания детей о том, чем бы они хотели заниматься на следующих занятиях.

**Рефлексия занятия**

### **III блок «Давайте жить дружно»**

**Цели:** формирование доброго, внимательного отношения друг к другу, сплочение детского коллектива.

**Задачи:** создание благоприятной атмосферы для работы в группе, развитие чувства принадлежности к группе; приобретение навыков совместных действий, сплочение группы; развитие чувства эмпатии, доверия;

**Условия проведения:** III блок программы включает в себя 5 занятий, каждое длительностью 50 минут; периодичность – 1-2 раза в неделю.

**Количество участников:** 11 человек (весь класс).

#### **Занятие 1. «Самоуважение»**

Участники подписывают бейджики.

***Напоминание правил работы в группе***

##### **1. Разминка «Поменяйтесь местами»**

Участники сидят на стульях в кругу. Водящий выходит на середину круга и говорит фразу: - «Поменяйтесь местами» те, кто... (имеет голубой цвет глаз, у кого хорошее настроение,...)». Задача тех, кто обладает данным умением или признаком поменяться местами. Задача ведущего - успеть сесть на любое освободившееся место. Тот, кто не успел сесть, становится новым водящим.

***Психологический смысл упражнения***

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

##### **2. «Прогулка по ручью»**

Ведущий рисует мелом на полу две линии, которые обозначают извилистый ручей. Ширина его должна изменяться, но нужно следить, чтобы дети могли шагать вдоль «ручья», расставив ноги.

Дети отправляются в поход. Они выстраиваются друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящему, расставляют ноги на ширину «ручья» в том месте, где начинается их путь, и медленно передвигаются вдоль «ручья», ступая по его берегам. Тот, кто «попал ногой в воду», встает в конец цепочки.

#### *Психологический смысл упражнения*

Приобретение навыков совместных действий, сплочение группы.

### **3. Диалог и Мини- лекция «Самоуважение»**

Ведущий предлагает каждому участнику подумать минуту и ответить на вопрос - Что такое самоуважение? Все желающие могут высказаться. Затем ведущий подводит итог и рассказывает о том, какое значение имеет самоуважение для психологического комфорта человека и от чего зависит самоуважение, о чувствах, таких, как хвастовство, которые маскируют низкую самоценность, о желании быть идеальным человеком и к чему это может привести. Затем предлагает выполнить задание.

### **4. Основное упражнение «Хорошие и плохие поступки»**

Участники делят на две команды, случайным образом. Каждой команде выдается лист ватмана, фломастеры или маркеры и бумага А4. Задача одной команды - написать как можно больше поступков, которые позволяют человеку уважать себя больше. Соответственно, задача другой - написать как можно больше поступков, из-за которых уважение человека к себе теряется. По желанию, каждая команда может подкрепить слова рисунками соответствующих поступков.

#### *Обсуждение*

Каждая команда представляет свою тему. Дальше идет общее обсуждение, в конце ведущий суммирует все сказанное. Очень важно обратить внимание на то, что у каждого есть выбор между теми и другими поступками, но каждый раз, выбирая то или другое поведение, мы приобретаем или теряем уважение к себе.

#### *Психологический смысл упражнения*

Осознание детьми связи между поступками и самоуважением. Выделение самого понятия самоуважение и обнаружение его связи с взаимоуважением. А это необходимое условие полноценного общения, без которого невозможно развитие сплоченности.

### **5. Упражнение «Однаковые скульптуры»**

Выбирается один водящий. Он находится в центре круга. Всем участникам завязываются глаза. Водящий должен принять любую позу, а потом с помощью

словесных инструкций помочь остальным участникам принять точно такую же позу. Затем все сравнивают результаты.

## **6. Завершающее упражнение «Спасибо!»**

Участники встают в кружок, и ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку все то, с чем он пришел сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку - то, что получил на этом занятии нового. Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат - ДА! или СПАСИБО!

### *Психологический смысл упражнения*

Завершающий ритуал. Позволяет задуматься над содержанием и результатом прошедшего занятия, а также завершить его красиво на положительной эмоциональной ноте.

## **Занятие 2. «Прекрасный сад»**

### **1. Разминка**

#### **Упражнение «Поздороваемся»**

Ведущий предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом. Здороваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только тогда, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т. е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача - поздороваться таким образом со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

### *Психологический смысл упражнения*

Разминка. Установление контакта между участниками. Рукопожатие - это символический жест открытости и доброй воли. Немаловажно, что при этом происходит контакт глазами - это способствует возникновению близости и позитивной внутренней установки. То, что действие происходит без слов, повышает концентрацию внимания членов группы и придает действию прелесть новизны.

### **2. «Кто ищет, тот найдет»**

Ведущий предлагает детям представить, что группа – это одна семья, которая живет в доме на опушке леса. Выбирается «мама». Остальные участники игры – ее дети, которые пошли гулять в лес. «Маме» завязываются глаза, и она медленно считает до 10. В это время дети убегают в лес (садятся на пол). «Мама» ходит по лесу и ищет детей. Когда она коснется кого-нибудь из детей руками, тот поднимается. «Мама» становится за ним и берет его за плечи. Теперь они будут искать остальных детей вместе. Найденному «ребенку» тоже завязываются глаза. Вместе с «мамой» они считают до 10, в это время

остальные ребята снова разбегаются, садятся на пол и замирают. Игра продолжается.

#### *Психологический смысл упражнения*

Повышение чувства доверия к другим людям.

#### **3. Основное упражнение «Прекрасный сад»**

Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает спокойно посидеть, можно закрыть глаза, и представить себя цветком. Каким бы ты был? Какие листья, стебель, а может быть шипы? Высокий или низкий? Яркий или не очень? А теперь, после того, как все представили это - нарисуйте свой цветок. Всем раздается бумага, фломастеры, мелки. Дальше участникам предлагается вырезать свой цветок. Затем все садятся в круг. Ведущий расстилает внутри круга полотно любой ткани, желательно однотонной, раздает каждому участнику по булавке. Ткань объявляется поляной сада, которую нужно засадить цветами. Все участники по очереди выходят и прикрепляют свой цветок.

#### *Обсуждение*

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

#### *Психологический смысл упражнения*

Сама по себе арт-терапия очень мощный инструмент, который используется для психологической коррекции и служит для изучения чувств, для развития межличностных навыков и отношений, укрепления самооценки и уверенности в себе. В данном случае упражнение позволяет понять и ощутить себя, быть самим собой, выразить свободно свои мысли и чувства, а также понять уникальность каждого, увидеть место, которое занимаешь в многообразии этого мира и ощутить себя частью этого прекрасного мира.

#### **4. Упражнение «Вальс дружбы»**

Все участники разделяются на пары, становятся лицом друг к другу. Соединяются лбами, зажимая между ними воздушный шарик. Руки за спиной. Звучит спокойная музыка. Все должны танцевать в таком положении, стараясь не уронить шарик. Пара, которая не удержит шар, выбывает. Побеждают самые стойкие.

#### *Психологический смысл упражнения*

Отработка умений неверbalного взаимодействия, формирование установки на взаимопонимание и сплочение группы.

## **5. Релаксационное упражнение "Безопасное место"**

"Сядьте поудобней, расслабьтесь, сделайте два - три глубоких вдоха и закройте глаза. Почувствуйте, как приятное тепло обволакивает ваше тело. Теперь вспомните ваше любимое место. Это самое безопасное место, где вы себя чувствуете уединенно и спокойно. Вспомните и постараитесь увидеть его. Вспомните звуки, цвета, запахи, окружающие предметы. Несколько минут понаблюдайте за этим местом. Теперь мысленно перенеситесь туда и побудьте некоторое время в этом месте. Обратите внимание на свои мысли и чувства. (Ведущий дает возможность побывать в этом состоянии участникам несколько минут). Теперь сделайте 2-3 глубоких вдоха и откройте глаза. Домашнее задание: нарисуйте картину своего безопасного места и составьте небольшой рассказ о своем рисунке.

## **6. Завершающее упражнение «Спасибо!»**

### **Занятие 3. Развитие коммуникативных способностей. Невербальное общение**

#### **1 Разминка**

##### **Упражнение «Построимся»**

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

##### **Психологический смысл упражнения**

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

##### **2. Упражнение "Ладошки к ладошкам, спина к спине".**

Участники разбиваются по парам и встают на один небольшой лист. Ведущий дает задание найти равновесие и не упасть, касаясь друг друга подушечками пальцев, ладошками, спинами, пятками, носами, ушами, щеками (по 1-2 минуты на каждое прикосновение).

##### **3. «И мы тоже»**

Ведущий рассказывает детям историю, делая паузы между предложениями. В каждом предложении говорится о каком-либо действии, и после каждого предложения дети хором говорят «И мы тоже!» Ведущий строит рассказ так, чтобы после ответов детей возникала комическая ситуация.

- Однажды, я пошел гулять в лес.
- И мы тоже!
- Там я увидел белку.
- И мы тоже!
- Но она испугалась и спряталась от меня в дупло.
- И мы тоже!
- Ну, я пошел себе дальше.
- И мы тоже!
- И нашел берлогу.
- И мы тоже!
- В берлоге спал медведь.
- И мы тоже!
- Он сосал свою лапу и причмокивал.
- И мы тоже! и т.д.

#### *Психологический смысл упражнения*

Развитие чувства юмора, улучшение психологического климата.

#### **4. Основное упражнение «Рисунок на спине»**

Участники делятся произвольно на три команды и строятся в три колонны параллельно. Каждый участник смотрит при этом в спину своего товарища. Упражнение выполняется без слов. Ведущий рисует какую-нибудь простую картинку и прячет ее. Затем эта же картинка рисуется пальцем на спине каждого последнего члена команд. Задание - почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше. В конце, стоящие первыми в командах, рисуют то, что они почувствовали на листах бумаги и показывают всем. Ведущий достает свою картинку и сравнивает.

Участникам предлагается обсудить в командах ошибки и находки, которые были в процессе выполнения упражнения. Делаются выводы, затем, с учетом этих выводов упражнение повторяется. При этом первые и последние члены команд меняются местами.

#### *Обсуждение*

Обсуждение в общем кругу. Что помогало понимать и передавать ощущения? Что чувствовали первые и последние члены команд в первом и во втором случае? Что мешало выполнять упражнение?

#### *Психологический смысл упражнения*

Развитие коммуникативных навыков, ответственности, сплоченности внутри команды. Осознать, насколько важно настроиться на понимание другого человека, а также само желание понять другого. Демонстрация возможности адекватного обмена информацией без использования слов, развитие навыков невербального общения

## **5. Упражнение «Зеркало»**

Все мы любим смотреться в зеркало. Когда мы одни, мы позволяем себе кривляться, строить " рожицы" перед зеркалом. В одиночестве это легко. Попробуем это сделать здесь, в группе. Сейчас мы разобьемся на пары. Один из вас - это зеркало, другой - смотрящийся. В течение 1-3 минут, смотрящийся должен кривляться, изображать различные эмоции, двигаться перед зеркалом, а зеркало - в точности отображать увиденное.

Каждый участник должен выступить в роли "смотрящегося" и в роли "зеркала".

## **6. Завершающее упражнение «Спасибо!»**

### **Занятие 4. «Командообразование»**

Вначале занятия проводится шеринг, каждый рассказывает с каким настроением пришел и чего ждет от занятия.

#### **1. Разминка**

##### **Упражнение «Найди и коснись»**

Ведущий предлагает передвигаться по комнате и касаться руками разных предметов и вещей. Например, найдите и коснитесь чего-нибудь холодного, шершавого, вещей, длина которых примерно 30 см, того, что весит полкилограмма.

##### *Психологический смысл упражнения*

Разогревающее упражнение. Развивает сензитивность к окружающим, но при этом активизирует наблюдательные и аналитические способности. Участники контактируют между собой, обращая внимание на разные аспекты действительности.

#### **2. Основное упражнение «Пазлы»**

Группа делится произвольно на 3 команды и каждой команде выдается по пазлу. (Заранее разрезаются листы бумаги с какой-нибудь яркой крупной картинкой на части и, таким образом, получаются пазлы для этого упражнения). Задача команды - собрать картинку как можно быстрее.

##### *Обсуждение*

Обсуждение в общем кругу. Каждая команда рассказывает, что помогало, или, наоборот, мешало выполнению задания.

##### *Психологический смысл упражнения*

Развитие коммуникативных навыков, сплоченности внутри команды, умение согласовывать свои действия с другими и решать поставленные задачи. Далее предлагается применить полученный опыт из предыдущего упражнения в следующем задании.

### **3. «Кочки»**

Каждому участнику выдается листок бумаги А4. Все собираются в одном конце комнаты и участникам поясняется, что впереди - болото, листы - это кочки, все участники - лягушки, а ведущий - крокодил. Задача группы - не потеряв ни одной лягушки, добраться до противоположного конца комнаты. Наступать можно только на кочки. Крокодил может топить (забирать) оставленные без присмотра кочки. Наступать можно только на кочки. Если лягушка оступилась, или не все лягушки смогли перебраться на другой берег, так как не осталось кочек, то выиграл крокодил, и игра начинается сначала.

#### *Обсуждение*

Обсуждение в общем кругу. Участники рассказывают, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания. Что чувствовали те лягушки, которые шли первыми, а что чувствовали те, кто замыкали цепочку.

#### *Психологический смысл упражнения*

Развитие коммуникативных навыков, сплоченности членов группы; Осознание важности этих качеств для эффективной работы группы; Развивает умение идти на уступки, сотрудничать и действовать сообща.

### **4. Упражнение «Мойка машины»**

Группа выстраивается в две шеренги, лицом друг к другу. Один участник (в начале шеренги) – «машина», второй (в конце шеренги) – «сушилка». «Машина» проходит между шеренгами, все ее «моют», поглаживая, протирая, делая это бережно и аккуратно. «Сушилка» должна его «высушить» - обнять. Потом «сушилка» становится в шеренгу, прошедший «мойку» становится «сушилкой». С начала шеренги идет следующая «машина» и все повторяется, пока не пройдут все участники группы.

#### *Психологический смысл упражнения*

Творческое взаимодействие с другими членами группы, расширение сенсорной чувствительности, создание непринужденной атмосферы.

### **5. Завершающее упражнение «Шарики»**

Участники, объединившиеся в группы по два-три человека, получают задание: сначала как можно быстрее надуть воздушные шарики, а потом добиться, чтобы они лопнули, зажав их между своими телами. При этом нельзя наступать на них, использовать какие-либо острые предметы, ногти, детали одежды.

#### *Психологический смысл упражнения*

Сплочение, ломка пространственных барьеров между участниками.

## *Обсуждение*

Достаточно короткого обмена впечатлениями.

### **Занятие 5. Коллаж на тему «Дружба»**

#### **1. Разминка**

##### **Упражнение «Паровозик»**

Участники сцепляются паровозиком и передвигаются по комнате, выполняя задания ведущего (расцепляться нельзя): пройти змейкой на носочках; проехать под воображаемым шлагбаумом; проехать по кругу, издавая шум паровоза и веселых пассажиров; проехать, стараясь не издать никакого шума. Затем все участники повторяют движения, которые показывает первый «вагон». По сигналу ведущего водящий сменяется (все участники должны побывать в роли первого «вагона»).

Затем задание усложняется. Одновременно будут двигаться несколько «паровозиков». Тем, кто будет «локомотивом», важно очень аккуратно, без столкновений, провезти за собой «вагончики», которые будут с закрытыми глазами.

##### *Психологический смысл упражнения*

Разогревающее упражнение. Развивает контакт между участниками команды, сплочение, доверие.

#### **2. «Дракон»**

Играющие становятся в колонну, держась за плечи друг друга. Первый участник – «голова», последний – «хвост» дракона. «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в обеих ролях.

##### *Психологический смысл упражнения*

Формирование навыков общения, сплочение коллектива.

#### **3. Упражнение "Хрюкните те, кто..."**

Участники сидят на стульях по кругу, один из них водящий произносит фразу: "Хрюкните те, кто..." (продолжение фразы может быть любым, например: "...умеет ездить на велосипеде").

Примерный перечень фраз:

1. Мяукните те, кто любит слушать музыку
2. Прокукарекайте те, кто хоть раз в жизни не слушался маму
3. Пожмите соседу справа руку те, кто хоть раз в жизни дрался
4. Потанцуйте те, кто умеет свистеть и т.д.

##### *Психологический смысл упражнения*

Развитие адекватного восприятия других людей, снятие внутренних запретов на свои эмоциональные проявления.

#### **4. Основное упражнение Коллаж «Дружба»**

##### *Описание упражнения*

Группа делится произвольно на команды и каждой команде выдается лист ватмана. Также выдается пачка журналов, брошюр, открыток, подходящих по тематике. Ведущий объявляет тему занятия и поясняет, что подразумевается под коллажом.

##### *Обсуждение*

После того, как команды выполнили свой коллаж, каждая команда представляет его для всех остальных. Ведущий хвалит каждую команду, подводит итог и предлагает объединить все работы, чтобы создать общую картину дружбы класса и стала своего рода талисманом класса.

##### *Психологический смысл упражнения*

Выражение чувств, расширение представления о себе и окружающих, как о талантливых, уникальных личностях, установление более тесного эмоционального контакта, развитие сплоченности, умения согласовывать свои действия с другими членами команды, а также осмысление и закрепление опыта, полученного в процессе тренинга.

#### **5. Завершающее упражнение «Ладошки»**

Участникам раздаются листы бумаги и фломастеры. Каждый участник обрисовывает свою ладошку на листе бумаги. Далее участники подходят к каждому листу и пишут в каждой «ладошке» свое искренне пожелание ее хозяину. Форма выполнения произвольная.

##### *Психологический смысл упражнения*

Получение обратной связи от участников группы, закрепление позитивной самооценки посредством позитивной оценки со стороны окружающих.

##### *Завершение тренинга*

Общее фото на фоне выполненных работ.

В конце занятия проводится шеринг, каждый рассказывает, с каким настроением он пришел на занятия, и изменилось ли что-то в его отношениях с одноклассниками и, в целом, атмосфера в классе после наших занятий.

## **Список использованной литературы**

1. Большаков В.Ю. Психотренинг. СПб, 1994. - 316 с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Учеб. пособие. - М: Ось-89, 1999. - 176 с.
3. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. - СПб.: Речь, 2006 - 160 с.
4. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/Пер с нем. - 4-е изд. - М.: Генезис, 2006. - 240 с.
5. Гарднер Р. Девочкам и мальчикам о хорошем и плохом поведении / Пер. с англ. Е.В. Романовой. - СПб.: Издательство «Каллиста», Рекламно-Издательский центр «Тринадцатая нота», 2004. - 208 с.
6. Берч П. Тренинг/ Пер. с англ. Под ред. И.В. Андреевой. - СПб.: Издательский дом «Нева», М: «ОЛМА ПРЕСС Инвест», 2003. - 160 с.
7. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия. / под ред. Е.А. Левановой СПб, Питер. 2007.
8. *Лютова Е.К., Монина Г.Б.* Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб, Речь 2007.
9. *Макартычева Г.И.* Коррекция девиантного поведения. СПб. Речь 2007.
10. *Новикова Л.М. Самойлова И.В.* Настольная книга школьного психолога. 1-4 классы. М. Эксмо, 2008.
11. Журнал «Школьный психолог» №6, 2011г.
12. Журнал «Школьный психолог» №9, 2011г.
13. Журнал «Школьный психолог» №11, 2011г.