

Министерство образования Иркутской области
Государственное автономное учреждение Иркутской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

УТВЕРЖДЕНО
на заседании методсовета ГАУ ЦППМиСП
протокол от « 17 » сентября 2018 г. № 1

ПРОГРАММА

«Тропинка к собственному Я»

Составитель: Левина Л.М., педагог-психолог

г. Иркутск - 2018 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	2
2.	Тематическое планирование занятий.....	7
3.	Примерное содержание занятий по программе «Тропика к собственному Я».....	9
4.	Используемая литература.....	26

Пояснительная записка

В период обучения в начальной школе в жизни младшего школьника происходит много изменений, которые важны для ребенка, они могут сыграть как позитивную, так и негативную роль, могут укрепить психологическое здоровье или же нарушить его.

У младших школьников происходят изменения в сфере самосознания. Как правило, у ребенка наиболее интенсивно развиваются три звена самосознания: *потребность в признании, осознание прав и обязанностей, осознание времени.*

Ребенку очень важно хотя бы в чем-то, в каких-то учебных действиях быть одним из лучших, знать, что он что-то может делать хорошо. Тогда он ощущает себя состоятельным, у него возникает чувство уверенности в своих силах и возможностях.

У ребенка формируется высокая самооценка, когда его школьная успешность соответствует внешним официальным критериям, то есть когда он получает частые похвалы учителя и родителей.

Но не все дети в школе попадают в ситуацию успеха в силу того, что набор критериев, по которым оцениваются действия детей, ограничен. А длительный неуспех обычно приводит к значительному снижению самооценки детей. Ребенок воспринимает свои школьные неудачи как неумение «быть хорошим».

Депривация потребности в признании может вызвать у младших школьников не только снижение самооценки, но и появление неадекватных защитных реакций. При активном типе поведения защита оборачивается агрессией к одушевленным и неодушевленным предметам, компенсацией в других видах деятельности. При пассивном типе появляются неуверенность в себе, стеснительность, лень, апатия, уход в фантазии или болезни – реальные или симулированные.

У детей появляется сразу множество обязанностей: не опаздывать, сидеть спокойно, не разговаривать, не играть на уроках, не бегать, не кричать, выполнять домашние задания и т. п. Чтобы ребенка считали хорошим, он должен беспрекословно выполнять свои обязанности. При этом о своих правах ребенок осведомлен гораздо меньше.

Большинство школьных обязанностей, как правило, направлены на воспитание послушания и на сдерживание естественных потребностей в игре, в движении, в общении. Обязанности, касающиеся отношений между людьми, обычно осознаются значительно меньше. Получается, что обязанности в представлении детей связываются в основном со школой и семьей, а права – с улицей. Впоследствии это может привести к формированию стойкого негативного отношения к школе в сочетании с потребностью полностью «раскрепощаться» на улице.

Время младшего школьника становится более структурированным, и неизбежно меняется осознание времени. Ребенок, как и в дошкольном возрасте, устремлен в будущее, но оно для него довольно абстрактно и не

побуждает к конкретным действиям, не влияет на его поведение. Например, мечты о будущей профессии и т. п., как правило, не подкрепляются никакими усилиями в этом направлении.

Происходят изменения в общении ребенка с родителями, которые характерны для начального периода обучения в школе. Можно сказать, что в это время родители как бы становятся «новыми людьми», поскольку во многом взаимоотношения родителей с ребенком теперь опосредуются школой.

Но особо значимы для младшего школьника взаимоотношения с учителем. На него изливается часть любви, которая отрывается от родителей (особенно в первом классе).

Учитель во многом определяет мнения, стремления младшего школьника. Глазами учителя ребенок видит себя, сверстников, школьную жизнь.

Поэтому оценка учителя для ребенка особо значима; она может способствовать формированию у него уверенности в себе или же, наоборот, чувства собственной неумелости, беспомощности. Последнее может породить у ребенка обиду и даже злость.

Взаимоотношения со сверстниками, с одной стороны, они во многом опосредуются взаимоотношениями с учителем, то есть принимаемый им ребенок будет популярен среди школьников. И наоборот, отвергаемый педагогом ребенок, вероятнее всего, станет классным изгоем.

С другой стороны, младшие школьники – это все еще дети, которым необходимо играть. Поэтому невозможность пообщаться, а значит, и поиграть с ребятами воспринимается остро.

Систематические ситуации неуспеха приводят к появлению у детей тревожности, агрессивности, трудностям в общении со взрослыми и сверстниками, формированию других негативных личностных новообразований.

И если пробелы в знаниях можно впоследствии легко восполнить, то возникшие психологические нарушения могут иметь стойкий характер, с трудом поддаваться коррекции.

Несомненно, психологическая поддержка в этот период для ребенка важна. Поэтому программа психологических занятий «Тропинка к собственному Я», направленная на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников является актуальной. Занятия по данной программе способствуют развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учат находить пути и способы преодоления трудностей, формируют коммуникативные навыки, способствуют установлению атмосферы дружелюбия, учат умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам, перечисленным выше.

Цель: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной

жизни.

Задачи:

1. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
2. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
3. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
4. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Программа рассчитана на 8 часов. Занятия проводятся 1 раз в месяц в группах до 15 человек. Продолжительность занятия 40 минут.

Методы и техники, используемые на занятиях: игры, релаксационные упражнения, сказка, ролевая гимнастика.

Хронометраж занятий.

Курс программы «Тропинка к собственному Я» состоит из 8 занятий, проводится одно занятие в месяц. Каждое занятие рассчитано на 40 минут.

Условия проведения: отдельное, просторное, хорошо освещенное помещение. Группа формируется из обучающихся одного класса, так как наполняемость классов обычно достаточно велика, то рекомендуется проведение занятий в двух подгруппах одного класса.

Программа рассчитана на работу с учащимися 1 классов.

Ожидаемый результат:

- приобретение ребенком чувства уверенности в себе, веры в себя и свои возможности;
- стремление созидать и узнавать новое, преодолевать школьные трудности;
- приобретение навыков успешного взаимодействия с одноклассниками.

Тематический план программы «Тропинка к своему Я»

№ п/п	Тема занятий	Используемые задания
1	Я умею управлять собой (1 час)	Групповая. Индивидуальная. Беседа. Задание «Кто такой дрессировщик, и почему он может управлять животными?». Задание «Я умею управлять собой». Упражнение «Умею остановиться». Дополнительное упражнение «Умею выполнять требования взрослых».
2	Я умею преодолевать трудности (1 час)	Упражнение «Солнечный зайчик», «Море волнуется», «Я умею остановиться», «Я умею справляться с трудностями», «Вопрос», «Слушаем тишину»,
3	Я умею слушать (1 час)	Упражнение «Пересядьте те, кто...», «Слышать и слушать», «Запомни ответ», «Общий рисунок». Задание на повторение «Я умею справляться с трудностями». Психогимнастика.
4	Я умею учиться у ошибки (1 час)	Упражнение «Противоположности», «Чему может научить ошибка?», «Волна». Сказка.
5	Я доброжелательный (1 час)	Ролевая гимнастика. Упражнение «Кому письмо?», «Качества доброжелательного человека», «Зачем нужны качества?», «Ищем хорошее качество, благодарим, извиняемся», «Желаем добра».
6	Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими (1 час)	Ролевая гимнастика. Сказка. Упражнение «Нарисуй страну».
7	Радость (1 час)	Упражнение «зайчик рассмеялся, зайчик испугался», «Раз, два, три, позу за мной повтори», «Закончи предложение», «Зоопарк», «Рисунок радости», «Угадай, где я иду?».
8	Заключительное занятие(1 час)	Упражнение «Превратись в животное», «Радость можно выразить жестом», «Передай сообщение», «Объясни задание», «Колокол». Упражнение-кричалка. Рисунок «Моя группа».

Примерное содержание занятий по программе

«Тропинка к собственному Я»

Занятие 1. Я умею управлять собой

1. Приветствие. Знакомство с ребятами. Ведущий проводит беседу о том, что такое психология и зачем она нужна человеку. Он показывает детям цветок и спрашивает у них, как вырастает такой цветок и что для этого нужно. Из ответов детей он делает вывод, что большой красивый цветок вырастает из маленького семечка. А для того чтобы он вырос большим, красивым, радовал окружающих, ему необходимы дождик и солнышко. Так же и у людей. Чтобы из мальчика или девочки вырос красивый, умный, счастливый и здоровый взрослый, ему необходимы тепло, поддержка, а также умение понимать себя и других людей.

Психология изучает мысли и чувства людей. Для чего это необходимо знать? Для того чтобы научиться понимать себя и окружающих, уметь жить дружно и весело, помогать друг другу.

2. Задание «Кто такой дрессировщик, и почему он может управлять животными?»

Ведущий спрашивает ребят, бывали ли они в цирке и видели ли какие-либо номера с участием дрессировщика. Несколько учащихся он просит рассказать о своих впечатлениях. Затем предлагает им подумать, в чем состоит секрет того, что животные слушаются дрессировщика, ведь физически он намного слабее их. Можно пересказать детям отрывок из книги Л. Давыдычева «Лелишна из третьего подъезда», в котором рассказывается о дрессировщике.

Выступление дрессировщика занимало все третье отделение. Зрителям оно очень нравилось. Им было немного жутко. Совсем рядом – свирепые львы и огромные львицы. А когда звери раскрывали пасти, видно было каждый зубище. Но с лица дрессировщика не сходила улыбка.

Публика ахала и охала. То замирала от страха и восхищения, то восторженно шумела. Львы, конечно, слушались укротителя, но со злобой и неохотой. Казалось, что вот-вот кто-нибудь из них взревет и бросится на него. Бросались, замахивались лапой, но потом исполняли то, что от них требовали.

В заключение дрессировщик сделал из львов живой ковер и прилег на них отдохнуть. Один лев вдруг раскрыл пасть, но дрессировщик потрепал его по густой шерсти, и он успокоился.

После этого дети отвечают на вопросы. Боялся ли дрессировщик? Показывал ли он свои чувства животным? Трудно ли ему было сохранять улыбку? Что могло бы произойти, если бы он показал свой страх? Чего ему на самом деле хотелось, когда лев разинул пасть? (*Убежать со сцены.*) Трудно ли ему было сдерживать свои желания и делать то, что нужно для работы со львами? Можно ли сказать, что дрессировщик умел управлять своими чувствами и поведением, то есть управлять собой?

Обсуждая отрывок, ведущий подводит учащихся к выводу, что

главный секрет дрессировщика – в умении управлять самим собой.

Ведущий просит учащихся подумать, в каких профессиях и почему нужно уметь управлять собой. Подводит их к тому, что умение управлять собой необходимо в любом деле.

3. «Нужно ли ученику умение управлять собой?» Учащимся предлагают подумать, как умение управлять собой проявляется у школьника, а для этого закончить следующее предложение:

«Если ученик умеет управлять собой, то он умеет... *(быстро успокаиваться, переставать смеяться, настраиваться на урок, не обращать внимания на выкрики окружающих, делать то, что нужно, а не то, что хочется, и т. п.)*».

Делается вывод, что такой ученик умеет сдерживаться и выполнять учебные требования взрослых. Можно спросить учащихся, трудно ли всегда управлять собой и что может помешать этому, а что помочь.

4. Задание «Я умею управлять собой». Ведущий пересказывает отрывок из книги Л. Давыдычева.

Однажды Виктора пригласил в цирк знакомый дрессировщик. Он провел его за кулисы *(следует спросить, понимают ли дети, о чем идет речь)* и попросил подождать. А сам пошел готовиться к выступлению. Но случилось непредвиденное. Засмотревшись на клетку с обезьянками, Виктор шагнул в железный коридор. Не заметил этого и продолжал шагать по нему дальше. А это был коридор, по которому львы выходили из своей клетки на сцену. В это время рабочие подкатили к железному коридору клетку. Подняли дверцу. И лев по знакомой дороге побежал на арену. Тут только сообразив, что произошло, завизжал фокусник, который был рядом. Виктор обернулся и увидел льва. Раскинув руки, он замер. Лев остановился. Рыкнул. Тут подбежали рабочие, вооруженные шестами с железными наконечниками, преградили ему дорогу и пытались заставить повернуть обратно

Но удары только злили зверя. Он повернулся к мальчику, но тот не шевелился. Это озадачило зверя. Если бы Виктор повернулся к нему спиной и побежал, лев стрелой бросился бы на него. Но мальчик не двигался. И льву стало ясно – маленький человечек его не боится. Пока лев размышлял, в коридор вбежал дрессировщик и загнал льва обратно в клетку.

Ведущий спрашивает ребят, умел ли Виктор управлять собой и в чем это проявлялось. Затем он интересуется, хотят ли они уметь управлять собой.

5. Упражнение «Умею остановиться». Ведущий предлагает ребятам начинать громко произносить звук «а» с того момента, как он подбросит в воздух лист бумаги, и мгновенно остановиться, когда лист коснется стола (бросать надо над столом). В другом варианте он предлагает им по хлопку начать крутиться за партами и по сигналу «сели тихо» (произносится шепотом) красиво сесть и замереть на месте.

6. Дополнительное упражнение «Умею выполнять требования взрослых». Ведущий предлагает учащимся в парах выполнить задание по сложной инструкции. Остальные определяют кто из участников выполнил

инструкцию правильно. Ученики начинают действовать, предварительно прослушав инструкцию.

«Подойдите к доске, возьмите мел в левую руку, нарисуйте три точки и один крестик, после этого тихо сядьте на свое место».

«Подойдите к двери, два раза постучите по ней тихо, три раза подпрыгните, один раз мяукните, потом тихо сядьте на свое место».

7. Подведение итогов занятия. В конце занятия ведущий объявляет ребятам, что они прошли испытания на умение управлять собой.

Занятие 2. Я умею преодолевать трудности

1. Приветствие. Упражнение «Солнечный зайчик».

Цель: снятие напряжения мышц лица. Взрослый говорит: «Хочешь поиграть с солнечным зайчиком? Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щёчках, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот — погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит тебя, подружись с ним. Отлично! Мы подружались с солнечным зайчиком, глубоко вздохнём и улыбнёмся друг другу»

2. Упражнение «Море волнуется». Ведущий предлагает ребятам вспомнить основную мысль прошлого занятия и выполнить задание. Ведущий: Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура замри. Ребята в это время раскачиваются, кружатся, при слове «замри», замирают, изображая любой предмет или животное.

3. Упражнение «Умею остановиться». Ведущий предлагает ребятам начинать громко произносить звук «а» с того момента, как он подбросит в воздух лист бумаги, и мгновенно остановиться, когда лист коснется стола (бросать надо над столом). В другом варианте он предлагает им по хлопку начать крутиться за партами и по сигналу «сели тихо» (произносится шепотом) красиво сесть и замереть на месте.

4. Упражнение «Я умею справляться с трудностями». Ведущий рассказывает учащимся о подвиге адмирала Ушакова. Флоту под командованием адмирала Ушакова нужно было выполнить очень трудную задачу: победить турецкий флот. Шла русско-турецкая война. По русским кораблям стреляли турецкие береговые пушки и пушки с турецких кораблей.

Русских кораблей было меньше, чем турецких. Матросам было трудно и страшно, что они проиграют битву. Но они все равно продолжали сражаться и победили. Ушаков стал героем России, и его именем назвали орден.

Затем дети отвечают на вопросы:

- Что сделали Ушаков и его верные матросы?
- Как же им удалось совершить подвиг? Ведь было очень трудно.
- Можно ли сказать, что преодоление трудностей – это путь к подвигу?
- Можно ли сказать, что если тебе трудно что-то делать, но ты все равно делаешь, то это хорошо, так как трудности помогают нам быть

храбрыми и сильными?

- А какие трудности есть у учеников?
- Кто хочет научиться преодолевать трудности, то есть совершать подвиги уже сейчас, в школе?

5. «Вопрос». Ведущий дает детям инструкцию: «Вам нужно выслушать вопрос, дождаться своей очереди и ответить одним предложением, нельзя выкрикивать с места, отвечать не по теме».

Вопросы:

- Как зовут вашу маму?
- Что ты вчера делал?
- Какая твоя любимая игрушка?

6. Игра «Слушаем тишину»

Цель: снять мышечное напряжение; упражнять в концентрации внимания; учить управлять своим эмоциональным состоянием. Содержание игры: по сигналу ведущего дети начинают прыгать и бегать по комнате, топая и хлопая. По второму сигналу дети должны быстро сесть на корточки или на стулья и прислушаться к тому, что происходит вокруг. Затем можно обсудить, какие звуки детям удалось услышать.

7. Подведение итогов. Ребята отвечают на вопрос: «Что интересного было сегодня на занятии».

Занятие 3. Я умею слушать других

1. Приветствие. Упражнение «Пересядьте те, кто...».

Цель: помочь участникам ближе узнать друг друга.

Ведущий выходит в центр круга. Участники сидят на своих стульях. При этом больше свободного (запасного для ведущего) стула нет.

Ведущий предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает общим признаком. Например, он может сказать:

- Пересядьте все те, кто родился весной.

Тогда все, кто родился весной должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга (в начале это ведущий) должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, продолжает игру.

Упражнение продолжается минут. В конце можно спросить у участников:

- Как вы себя чувствуете?
- Как ваше настроение?
- Не правда ли, общего в нас больше, чем различий?

2. Задание на повторение «Я умею справляться с трудностями». Ведущий просит детей рассказать, как они справлялись с трудностями на прошлой неделе и какие трудности у них были.

3. Упражнение «Слушать и слышать». Ведущий рассказывает детям историю про альпинистов.

Однажды группа друзей собралась в свой отпуск пойти на Эверест. Эверест – это высокая гора, залезть на которую, как известно, очень тяжело. И

вот шли они по горным хребтам и ущельям, долго шли. Но, проходя рядом с глубоким обрывом, один молодой человек вдруг оступился, вскрикнул и упал бы в обрыв, если бы не удержался за край пропасти. Друзья уловили еле слышный крик о помощи и помогли своему товарищу. Молодой человек поблагодарил ребят и спросил: «Как же вы услышали меня, ведь это почти невозможно было сделать?» – «Да, действительно, тебя было почти не слышно, но ведь мы твои друзья. Тем более в горах надо всегда держать ухо востро».

После этого ребята отвечают на вопросы:

– Как вы думаете, почему туристы все-таки услышали зов о помощи своего товарища?

– Значит, действительно нужно уметь слышать других?

– Зачем нам нужно *слушать* и *слышать* других?

– Когда нужно слышать и слушать других? Приведите пример.

– Скажите, вам интересно слушать, когда говорят другие?

– Хочется ли нам это делать?

4. Упражнение «Запомни ответ». Ведущий говорит: «А вот мы и проверим, умеете ли вы слушать других». Далее задает какой-нибудь вопрос, предупреждая, что спросит только трех человек. Задача детей – выслушать вопрос, не кричать с места, поднять руку и запомнить ответ другого ребенка. Примеры вопросов: «Что такое счастье? Как доставить маме радость?».

5. Упражнение «Диалог». Ведущий делит детей на пары. Им нужно по очереди рассказать друг другу что-нибудь интересное. Далее ведущий по очереди спрашивает у детей, кто что им рассказал и было ли им интересно.

Ведущий должен подвести детей к тому, что интересно слушать других, а не только говорить самому.

6. Упражнение «Общий рисунок». Ведущий предлагает детям нарисовать в паре общий рисунок. Задача детей состоит в том, чтобы договориться, что они нарисуют, кто что и как будет рисовать.

7. Психогимнастика. Предложить ребятам прочитать стихотворение «Наша Таня громко плачет, уронила в речку мячик...»:

- Очень быстро, «с пулемётной скоростью».
- Как иностранец.
- Шепотом.
- Очень медленно, «со скоростью черепахи».
- Как младенец.
- Как старичок.

8. Подведение итогов. Что было самым интересным сегодня на занятии?

Занятие 4. Я умею учиться у ошибки

1. Приветствие. Упражнение «Противоположности». Детям предлагают изобразить разных животных: большое и маленькое, толстое и

тонкое. Затем их просят придумать слова, противоположные тем, которые назовет ведущий (*короткий, сухой, твердый, большой*).

2. Работа со сказкой. Ведущий рассказывает детям сказку.

В одной школьной стране жили-были Ошибка и Неошибка. И вот как-то раз на перемене они заспорили: кто нужнее и важнее детям? Неошибка говорит:

– Меня все любят, все хотят, чтобы в тетради не ошибки чаще встречались. А ты только огорчаешь всех. Вот вчера была самостоятельная по математике, а ты к некоторым детям в примеры проскочила. Зачем ты это сделала?

Ошибка ей отвечает:

– В самостоятельную работу я пришла к ребятам, которые не всегда внимательны. Теперь они об этом знают, и когда более сложные примеры будут, они постараются быть более внимательными и решать их правильно. И по другим предметам благодаря мне учиться они лучше будут.

И так горячо спорили Ошибка и Неошибка, что чуть не подрались. Хорошо, что в класс вошла учительница и сказала им:

– Вы обе не правы, вы обе нужны детям. Неошибка помогает быть успешными. А Ошибка

– понять непонятное, лучше запомнить, учиться делать все правильно. И вообще, вы, как правая и левая руки, как день и ночь, нужны друг другу. Не было бы дня, не было бы и ночи, не так ли? Вы просто противоположны друг другу. Но кроме вас, в жизни полно противоположностей.

3. Упражнение «Чему может научить ошибка?» Ведущий предлагает детям разыграть ситуации, в которых герой совершает ошибки, затем придумать, чему они могут научить его. Например, неправильно получил ответ при сложении 5 и 3, перепутал письменные буквы «б» и «д» и т. п.

4. Упражнение «Волна». Детям предлагается изобразить море, которое, в зависимости от погоды может быть самым разным. Ведущий даёт команду «Штиль!» Все дети замирают. По команде «Волна!» дети выстраиваются в линию и берутся за руки. Ведущий указывает силу волны, а дети приседают и с интервалом 1-2 секунды встают, не отпуская рук. Игра заканчивается командой «Штиль!».

5. Подведение итогов. Что сегодня для тебя было самым полезным на занятии?

Занятие 5. Я – доброжелательный

1. Ролевая гимнастика. Дети по очереди изображают различных животных. По заданию ведущего их животные могут быть радостными или грустными.

2. Упражнение «Кому письмо?» Ведущий заранее готовит детям письма: на одной стороне листа написаны три хороших качества каждого ребенка, а на другой у одной трети класса будут написаны слова «умение видеть хорошее», у второй трети – «спасибо», у остальных – «извините».

Затем он зачитывает качества, а дети угадывают, кому предназначено письмо.

3. Упражнение «Качества доброжелательного человека». Дети читают, какие слова есть в их письмах, и вспоминают, какие умения необходимы для доброжелательного человека – видеть в другом хорошее, говорить «спасибо», «извините».

4. Упражнение «Зачем нужны качества?» Дети разбиваются на три команды в зависимости от того, написано ли у них в письме «спасибо», «извините» или «умение видеть хорошее». Командам нужно подумать, почему именно это умение необходимо для того, чтобы быть доброжелательным, затем рассказать об этом классу.

5. Упражнение «Ищем хорошее качество, благодарим, извиняемся». Представителям команды «Умение видеть хорошее» нужно назвать хорошие качества трех учеников других команд, представителям команды «Спасибо» – сказать трем ученикам спасибо, а представителям команды «Извините» – извиниться.

6. Упражнение «Желаем добра». Ведущий говорит, что слов «доброжелательный» состоит из двух слов: «добро» и «желать», то есть доброжелательный человек желает добро другим. И предлагает каждой команде по цепочке пожелать друг другу что-то хорошее.

7. Подведение итогов. Ребятам предлагается продолжить предложение «Сегодня я...».

Занятие 6. «Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими»

1. Приветствие. «Ролевая гимнастика». Дети по очереди изображают различных животных. По заданию ведущего они могут быть злыми или добрыми.

2. Работа со сказкой. Ведущий рассказывает детям сказку.

В одной волшебной стране все люди были волшебники, поэтому дети обязательно ходили в школу волшебников. И главным в этой школе было обучение детей внутренней силе, силе духа. Только когда ученик становился сильным духом, его начинали учить волшебству. В первый класс дети приходили еще слабые духом, можно сказать, что они приходили с духом мышки, всего боялись, даже друг друга. Потом они смелели и приобретали дух зайца. И только через некоторое время они становились увереннее в себе и приобретали дух благородного льва.

История наша случилась в одном из классов такой волшебной школы. Дети в нем благополучно достигли духа зайца, но остановились на этом. По возрасту им нужно было приобретать дух благородного льва, и они очень хотели казаться львами, но внутри оставались зайцами. Тогда они стали придумывать способы, как бы им доказать окружающим, что они уже львы и их можно учить волшебству. Способ был найден, они объединились вместе и стали дразнить, не принимать в игру одного из учеников. Когда они вместе делали это, казались себе все сильнее и сильнее. А что делал тот другой

ученик? Он сначала обижался и плакал. Потому что ему было больно и тяжело на сердце от того, что такие дорогие ему ребята не хотят с ним играть. А потом стал становиться сильнее и сильнее, потому что находил в себе силы противостоять всем. И когда пришел верховный маг, чтобы проверить, кто уже достиг силы духа благородного льва, оказалось, что только тот ученик, который научился не обращать внимания на дразнилки ребят, может обучаться волшебству. А остальные – те, кто не умеет сдерживать себя, – остались с духом зайца. В той же школе был еще один класс. Там произошла похожая история. Но закончилась она по-другому. Духа благородного льва достигли там два ученика. Как-то раз один из тех, кто дразнил, вдруг задумался: а достойно ли он поступает, проявляет ли силу, добывая слабого? И стал он один перед классом защищать того, кого дразнили. И не потому, что он нравился ему, а просто из чувства справедливости. Ему было очень трудно противостоять классу, дразнить вместе со всеми было гораздо проще. Но, преодолевая эти трудности, он как раз и приобрел силу духа благородного льва. А потом и остальные, глядя на него, задумались о том, что всем вместе против одного выступать не совсем прилично. И через некоторое время уже весь класс приступил к изучению волшебства.

Ведущий задает вопросы: «Как вы думаете, большинство ребят вашего класса уже приобрели силу льва? Могли бы они обучаться волшебству, если бы учились в той школе?».

3. «Нарисуй страну». Класс делится на три команды. Каждой команде дается лист ватмана. Членам команды нужно договориться и выделить каждому примерно одинаковую территорию для его страны (нельзя делить лист на равные прямоугольники). Дети дают своим странам названия, рисуют главные города.

- **«Что между странами?»** Детям необходимо договориться о том, что находится между их странами (моря, леса, горы и т. п.), потом нарисовать все это.

- **«Как страны общаются?»** Детям нужно договориться о средствах сообщения между странами и нарисовать их (корабли, железные дороги и т. п.).

- **«Общий рассказ».** Командам нужно подготовить общий рассказ о своих странах и представить его.

4. Подведение итогов. Что больше всего понравилось на занятии?

Занятие 7. Радость.

1. Приветствие. Упражнение «Зайчик рассмеялся, зайчик испугался». По сигналу ведущего учащиеся быстро меняют изображаемое эмоциональное состояние (чередование напряжения и расслабления).

2. Упражнение «Раз, два, три, позу за мной повтори». Ведущий принимает какую-либо позу, ребята должны замереть в той же позе. Один из учеников («эксперт») ходит по классу и определяет тех, кто повторил позу

неверно, при этом учитываются и выражение лица, и положение пальцев, поворот головы и т. п. «Эксперт» вносит необходимые поправки.

3. Упражнение. Закончи предложение. Дети вспоминают ситуации, связанные с радостью. После этого они завершают предложения: *Для ребенка радость – это... Для ученика радость – это... Для мамы радость – это...*

4. Упражнение «Зоопарк». Дети получают карточки с изображениями животных (зайца, волка, медведя) и по очереди показывают радостных животных. Затем они должны подумать, как художнику удалось изобразить радость, а ребятам – понять, что изображена именно радость, а не какие-нибудь другие чувства. Ведущий рассказывает о мимике как средстве выражения чувств.

5. Упражнение «Рисунок радости». Учащиеся представляют себя художниками, иллюстрирующими детские книги, и выполняют рисунок на тему «Радость».

У некоторых учащихся последнее задание может вызвать затруднения. В нашей практике были случаи, когда дети отказывались выполнять рисунок или хотели изобразить «злую радость». Первым приходилось помогать, переформулировав задание: «Нарисуй то, что ты любишь делать». Вторым же мы позволяли изображать то, что им хочется, добавляя: «Это твоя радость, и ты имеешь право чувствовать и рисовать ее как хочешь».

6. Упражнение «Угадай, где я иду?» Ведущий имитирует ходьбу по различным поверхностям (грязи, льду, снегу и т. д.). Дети повторяют движения, затем отгадывают, по какой «поверхности» осуществлялось движение в каждом случае.

7. Подведение итогов. Что было радостным на занятии.

Занятие 8. Заключительное занятие.

1. Приветствие. «Превратись в животное». Ведущий, а затем и участники по очереди превращаются в какое-нибудь животное, остальные отгадывают (с использованием карточек с изображениями животных).

2. Упражнение - кричалка «Я очень хороший!». Детям предлагают повторить слово вслед за ведущим в соответствии с предлагаемой им громкостью несколько раз: шепотом, громко, очень громко. Таким образом ведущий и дети шепчут, произносят, выкрикивают слово «я», затем «очень» и, наконец, «хороший».

3. Упражнение «Радость можно выразить жестом». Дети показывают радость только глазами, только губами, только одной рукой, двумя руками (при этом лицо закрывается листом бумаги). Побеседуйте о том, что чувство можно выразить по-разному, в том числе при помощи рук. Введите понятие «жест».

4. Упражнение «Передай сообщение». Дети по очереди превращаются в учительницу, которая должна без слов, одними жестами передать классу то или иное сообщение: «Сидите тихо», «Не балуйтесь»,

«Молодец», «Встаньте смирно», «Садитесь», «Иди к доске» и т. п.

5. Упражнение «Объясни задание». Ребята делятся на пары. В каждой паре один ребенок должен при помощи жестов объяснить задание второму. Задания раздает ведущий. Они могут быть любыми, но обязательно доступными для детского понимания и связанными с конкретными знакомыми детям действиями, например, «принести тетрадь», «вытереть доску», «снять пальто» и т. п.

Побеждает та пара, которая смогла быстрее других достигнуть взаимопонимания и выполнить задание за самое короткое время. (Предметами при объяснении задания пользоваться нельзя.).

6. Упражнение «Колокол». Все участники вместе с ведущим встают в круг, взявшись за руки. Делая вдох, все вместе резко выбрасывают руки вверх, затем на выдохе, также резко наклоняясь, опускают руки вниз, произнося «БУМ-М-М» (изображая колокол).

7. Рисунок «Моя группа». На одном листе ватмана красками ребята выполняют рисунок своей группы, используя природные символы (солнце, луну, звезды, цветы, деревья и др.).

8. Подведение итогов. Мне на занятиях... Я хочу, чтобы.... Самое интересное на занятиях ...

Дополнительные упражнения.

1. Работа со сказкой. Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

Когда молочные зубы сменились постоянными (**Е. Фатеева**)

В одной тихой речке жил-был маленький крокодиленок. У него был красивый длинный хвост и много острых зубов. И вот когда его зеленая кожа стала твердой и молочные зубы сменились постоянными, он пошел в школу. Крокодиленок очень гордился этим, но вскоре он перестал радоваться, потому что дела его в школе шли плохо. Он никак не мог научиться нырять и притворяться замшелым бревном, хотя все остальные крокодилы в классе уже умели делать это. Учительница – большая темно-зеленая крокодилица – хвалила всех в классе, кроме крокодиленка, а иногда даже ругала его и ставила ему «двойки». Все крокодилы в классе дразнили его и называли глупым, с ним никто не водился.

Мама-крокодилица очень огорчалась и спрашивала, в кого он такой уродился. Папа-крокодил грозился отлупить крокодиленка ремнем и всегда ставил в пример себя. «Я, – говорил он, – в твои годы нырял лучше всех в классе, а бревном притворялся так, что на меня даже бабочки садились. А ты что же?» Что мог ответить крокодиленок? Он и сам считал себя плохим и ни на что не способным. Он даже не слушал объяснений учительницы, так как думал, что все равно ничего не поймет. И вот однажды в их классе появился новый ученик, его родители переехали из другой речки. Как ни странно, новенький подружился с крокодиленком.

«Почему ты дружишь со мной? – спрашивал он своего нового друга. – Ведь я такой плохой, что со мной даже никто не играет...». А друг ему ответил, что не все так плохо, надо просто стараться учиться лучше, и

объяснил, как это можно сделать.

С этого дня крокодиленок начал вставать утром пораньше и повторял все, что сделал вчера. Домашнее задание он теперь выполнял очень тщательно, не ленясь, на уроках внимательно слушал учительницу и все запоминал. Он учился все лучше и лучше, а вскоре стал лучшим в классе. Он научился замечательно нырять и притворяться бревном

Учительница его хвалила, а одноклассники принимали в свои игры. «Я же говорил, что ты сможешь!» – радовался его друг.

После того как крокодиленок нашел в себе силы учиться лучше, он перестал думать, что он плохой, и окончил четверть на одни пятерки. Родители устроили в честь этого большой пир, куда пригласили всех его одноклассников. Крокодиленок был счастлив, он говорил: «Я хорошо учусь, я хороший!» И все радовались вместе с ним.

Вопросы для обсуждения

- Что огорчало крокодиленка в начале сказки?
- Каким он себя считал и почему?
- Как ему удалось начать учиться лучше?
- Как понимать слова «он нашел в себе силы учиться лучше»?

Какие силы можно найти в себе?

- Были ли у вас похожие ситуации?

2. Упражнение «Котенок» предполагает работу с «телесными поглаживаниями». «Испуганный котенок» садится на стул перед классом, остальные по одному гладят и обнимают его (те, кто хочет это делать). Если выполнение упражнения затянется, можно котенка заменить щеночком.

3. Упражнение «Собираем добрые слова». Дети вспоминают добрые слова или хорошие качества человека и называют их, перебрасывая друг другу мячик.

4. «Скажи мишке добрые слова». Ведущий «приглашает» на занятие игрушечного медвежонка. Ребята придумывают для него добрые слова. Затем по очереди каждый из них берет мишку в руки, как бы превращаясь в него, и выходит к доске. Остальные участники обращаются к «мишке», называя его добрыми словами. Таким образом каждый ребенок, побывав в роли мишки, получает свою порцию «словесных поглаживаний».

5. Упражнение. «Муха». Ведущий дотрагивается «волшебной» палочкой до детей, «замораживает» их. Каждый должен представить, что ему на нос села муха. Прогнать ее можно только движением носа. (Муха перелетает с места на место: вот она села на левый глаз, губы, щеки, лоб, подбородок и т. д.).

6. Упражнение «Превратись в животное». Ведущий предлагает детям по очереди загадать и изобразить радостное животное, остальные отгадывают, какое именно.

7. Упражнение «Фотоохота». Один ребенок превращается в какое-либо животное и двигается по классу. Другой старается повторить его движения. Третий – фотоохотник командует: «Раз, два, три, фотография – замри!» Замирают оба ученика: и животное, и его фотография. Остальные

дети определяют, насколько фотография получилась похожей на оригинал.

8. Кричалка «Ура успешной фотоохоте!». Дети повторяют фразу (по одному слову) за ведущим, сначала с нарастанием громкости от слова к слову, затем со снижением громкости от максимальной до шепота и в конце громко выкрикивают всю фразу.

9. Упражнение «Угадай, где я иду?» Как и на предыдущем занятии, дети имитируют ходьбу по разным поверхностям, но уже по другим: по горячему песку, по лужам, по колючей траве босиком...

10. Упражнение «Как доставить радость другому человеку?» В ходе беседы на эту тему дети должны высказать как можно больше предположений о том, как можно доставить радость другому человеку: попытаться рассмешить, погладить его, сказать добрые слова... Много ли способов удастся вспомнить всем вместе?

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе, М.: Генезис, 2011.
2. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения)/Под ред. И.В.Вачкова-М.: Ось-89, 2003г.
3. Сартан П.Н. Тренинг самостоятельности у детей. – М.: Сфера, 2001.
4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.