## Программа для профилактики и коррекции ситуативной тревожности у школьников

Программа, разработанная нами, для коррекции и профилактики состояний тревожности и страха у младших школьников, в своем описании содержит:

– пояснительную записку, обосновывающую необходимость и целесообразность снижения тревожности в поведении детей младшего школьного возраста, описывает методологические аспекты, связанные с организацией и проведением занятий по программе;

– тематический план с распределением порядка тем и времени, необходимого для работы по каждой из них;

– описание содержания упражнений, игр, и заданий, входящих в каждое занятие;

– требования к техническому оснащению, необходимому для проведения занятий;

– перечень библиографических изданий, послуживших источником разработки компонентов программы.

Рассмотрим далее ключевые моменты программы, дополнительный материал представлен в приложении 5.

Значимость рассматриваемой проблемы, заключается в том, что в младшем школьном возрасте одной из основных причин возникновения неадекватного поведения ребенка является тревожность. Тревожность в психической жизни человека выполняет определенную роль. Для плодотворной работы, для полноценной гармоничной жизни определенный уровень тревожности необходим.

Тот уровень, который не изматывает ребенка, а создает тонус его деятельности называется конструктивной тревогой. В свою очередь деструктивная тревога вызывает состояния паники, уныния. Она дезорганизует не только учебную деятельность, но и разрушает личностные структуры. Основная цель помощи взрослого ребенку – сделать так, чтобы ребенок почувствовал уверенность в своих силах, научился уважать свою индивидуальность.

Проявления тревожности может зависеть от неудовлетворенности статусным местом в группе у детей младшего школьного возраста.

С целью снижения тревожности в поведении детей младшего школьного возраста была составлена коррекционно-развивающая программа, направленной на развитие конструктивных способов взаимодействия тревожных детей, их межличностных отношений, а также на развитие коммуникативных умений.

Для достижения поставленной цели были выдвинуты следующие задачи:

Сплочение группы, выработка правил поведения на занятиях.

Развитие представлений о ценности другого человека и себя самого, развитие коммуникативных навыков, осознание проблем в отношениях с людьми, формирование положительных стратегий взаимодействия.

Приобретение навыка деятельности в конфликтной ситуации, усвоение способов разрешения собственных проблем, осознание мотивов межличностных отношений.

1. Развитие средств самопознания тревожных детей.
2. Повышение представлений о собственной ценности.
3. Развитие уверенности в собственных силах.
4. Развитие способности наиболее успешно реализовать себя в поведении и взаимодействии.

Актуальность коррекционной программы: Решение всех вышеперечисленных задач, необходимо для того, чтобы обеспечить ребенка средствами, позволяющими ему наиболее эффективно вступать во взаимодействия, решать встающие перед ним каждодневные задачи. Младший школьный возраст является благоприятным периодом для такой работы, т.к. мотивационно-смысловая система еще не сформирована и открыта позитивным изменениям, возможность для которых создается в групповой психотерапии. Проблемы, которые анализировались детьми в ходе групповых занятий, являются достаточно типичными для данного возраста.

Контингент участников: Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста – 6-10 лет.

Режим занятий: Данная программа состоит из 10 занятий и рассчитана на срок 5 недель. Их продолжительность не должна превышать одного школьного урока. Занятия проводятся два раза в неделю.

Форма проведения занятий: Занятия проводятся по принципу социально-психологического тренинга в классном кабинете, где можно свободно располагаться и передвигаться. Оптимальное количество детей в группе 15-25 человек. Каждому ребенку необходимо обеспечить возможность проявить себя, быть открытым и не бояться ошибок. Основная форма работы – коррекционно-развивающие занятия с использованием игр и упражнений.

Методологической основой формирующего эксперимента послужили методические рекомендации авторов книг: Н.В. Клюевой, Р.В. Касаткиной «Учим детей общению» [32], Р.В. Овчаровой «Практическая психология в начальной школе» [41,42] и В.В. Петрусинского «Игры, обучение, тренинг, досуг» [48].

Используемые методы:

* игровые методы,
* метод группового взаимодействия,
* проективные методы «репетиции поведения»
* элементы психогимнастики.
* релаксация, музыкотерапия.

Занятия проводятся в условиях специально смоделированных коллективных упражнений и включают три этапа:

1. Ориентировочный (2 занятия);
2. Реконструктивный (6 занятий);
3. Закрепляющий (2 занятия).

Каждый этап предполагает работу по основным блокам:

Сплочение группы, выработка правил поведения на занятиях.

Развитие представлений о ценности другого человека и себя самого, развитие коммуникативных навыков, осознание проблем в отношениях с людьми, формирование положительных стратегий взаимодействия.

Приобретение навыка деятельности в конфликтной ситуации, усвоение способов разрешения собственных проблем, осознание мотивов межличностных отношений.

Программа направлена также на развитие средств самопознания тревожных детей, на повышение представлений о собственной ценности, на развитие мотивов межличностных отношений, на развитие уверенности в собственных силах, а также способности наиболее успешно реализовать себя в поведении и взаимодействии. Это необходимо для того, чтобы обеспечить ребенка средствами, позволяющими ему наиболее эффективно вступать во взаимодействия, решать встающие перед ним каждодневные задачи. Младший школьный возраст является благоприятным периодом для такой работы, т.к. мотивационно-смысловая система еще не сформирована и открыта позитивным изменениям, возможность для которых создается в групповой психотерапии. Проблемы, которые анализировались детьми в ходе групповых занятий, являются достаточно типичными для данного возраста.

Отдельно приводится список игр, которые рекомендованы детям младшего школьного возраста с целью профилактики и коррекции тревожности. Они являются дополнение каждого занятия и выбираются ведущим по усмотрению. Кроме того, приведено ряд пальчиковых игр, так же, дополняющих данный комплекс, которые может использовать педагог во время школьных занятий («Игры за партами»), для снятия излишнего напряжения у тревожных детей.

**Таблица 1**

**Тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание занятия** | **Перечень упражнений** |
| **Занятие 1** | Создание положительного эмоционального фона, сплочение группы, выработка правил поведения на занятиях, более близкое узнавание участников занятий. | 1. «Здравствуйте, я рад познакомиться».  2.Выработка правил поведения на занятиях.  3.Игра «Ветры дуют на…»  4.Игра «Хоровод» |
| **Занятие 2** | Развитие способности слаженно работать в группе, сплочение группы. | 1.Игра  «Печатная машинка»  2.Игра  «Сочиним историю»  3.Игра  «Хоровод» |
| **Занятие 3** | Снятие напряжения среди участников, осознание себя. | 1.Игра «Волшебное слово»  2.Части моего «Я»  3.Игра «Паровозик»  4. «Хоровод» |
| **Занятие 4** | Развитие внимания к поведению другого и способности к получению обратной связи. | 1.Игра – тренинг «Таможня»  2.Игра «Ассоциации»  3. «Хоровод» |
| **Занятие 5** | Развитие представлений о ценности другого человека и способности выражать свое эмоциональное состояние. | 1.Игра  «Значимые люди»  2.Игра  «Приветствие»  3.Игра  «Список чувств»  4. Хоровод |
| **Занятие 6** | Развитие коммуникативных навыков, осознание различных черт характера и чувств. | Игра «Спина к спине»  Игра «Монстр»  Хоровод |
| **Занятие 7** | Формирование положительных стратегий взаимодействия. | 1.Игра  «За что мы любим»  2.Игра  «Слепец и поводырь»  «Хоровод» |
| **Занятие 8** | Повышение представления о собственной значимости и о ценности другого человека, осознание проблем в отношениях с людьми. | 1.Игра «Я не такой, как все, и все мы разные»  2. «Хоровод»  3.Игра «Мой портрет в лучах солнца» |
| **Занятие 9** | Осознание проблем в отношениях с людьми, активизация самосознания. | 1.Игра  «Продолжить»  2.Игра  «Благодарность без слов»  3. «Хоровод» |
| **Занятие 10** | Осознание мотивов межличностных отношений, завершение группы. | 1.Завершение группы.  2.Заключительное слово ведущего. |

**Примечание**: время проведения каждого занятия – в течение одного учебного часа: 45 мин.

Таким образом, разработанная нами программа профилактики и коррекции тревожности и страхов у детей младшего школьного возраста, представляет собой логическую последовательность упражнений, игр и заданий, которые позволяют развить различные стороны личности школьников, обогатить опыт их коммуникативного взаимодействия, познакомить с новыми приемами и навыками, позволяющими снизить имеющийся уровень тревожности.

**Содержание занятий по программе психокоррекции и профилактики состояния тревожности и страха у младших школьников**

**I этап: – ориентировочный (2 занятия)**

**Занятие 1.**

Цель: создание положительного эмоционального фона, сплочение группы, выработка правил поведения на занятиях.

«Здравствуйте, я рад познакомиться».

Ход упражнения. В течение 3 минут каждый учащийся выбирает себе имя, на карточке – визитке пишет фломастером и закрепляет на самом видном месте. Затем в течение 10 минут каждый по кругу должен сказать фразу: «Здравствуйте, я рад с вами познакомиться!». Далее нужно сказать свое имя и несколько слов о себе. Во время знакомства необходимо подчеркнуть свою индивидуальность, чтобы о вас запомнили. Рекомендации ведущему: чтобы в группе не было два одинаковых имени, во время знакомства каждый может говорить с места, обсуждение ведется по кругу. Психологический комментарий. Это упражнение тренинга должно настроить участников на серьезное отношение к делу. Даже простейшее знакомство дает много информации о человеке, необходимо учиться запоминать информацию о человеке, проявление внимания не только к внешнему виду, но и улавливая смысл его слов.

Выработка правил поведения на занятиях.

Ход занятия: Ведущий предлагает правила поведения на занятиях, особо подчеркивая, что эти правила в равной степени относятся и к нему, и к участникам:

Доверительный стиль общения. Для того, наша группа работала с наибольшей отдачей, чтобы мы с вами больше доверяли друг другу, нужно обращаться на «ты».

Не существуют правильных или неправильных ответов.

Правильный ответ – тот, который на самом деле выражает твое мнение.

Анонимность рассказываемых ситуаций, случаев из жизни. Нельзя превращать занятия в классный час по разбору поведения кого-либо.

Искренность в общении. Во время работы в группе мы говорим только то, что чувствуем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Лучше промолчать, чем говорить не то, что ты думаешь.

Нельзя давать оценку выступлению другого участника, если он сам тебя об этом не просит. При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участников, а только их действие и поведение. Мы не используем высказывание «Ты мне не нравишься», а заменяем на «Ты совершил плохой поступок», «Мне не нравится твоя манера».

Нельзя вне занятий обсуждать то, что мы узнали друг о друге на занятиях, и то, как разные ребята ведут себя на них. Все, что происходит на занятиях, должно остаться нашей общей тайной.

Уважение говорящего. Когда кто-либо из участников высказывается, нельзя перебивать его, обращаясь к кому-либо из участников нужно смотреть на него.

Активное участие в происходящем, это норма поведения, в соответствии с которой в любую минуты мы реально включаемся в работу группы, мы активно смотрим, чувствуем, слушаем себя, партнера и группу в целом, мы не замыкаемся в себе. Мы не думаем только о себе, получив много положительных эмоций. Мы все время в группе, внимательны к другим.

Постоянный состав группы. Никто не должен опаздывать на занятие. Рекомендации ведущему подробно объяснить участникам эти правила, ответить на вопросы. Затем обсудить предложения от участников. Дается возможность высказываться всем участникам.

Ритуал принятия правил. Ведущий «торжественно обещает» следовать этим правилам и предлагает участникам сделать тоже самое. Предлагается придумать ритуал начала и окончания занятия, напоминая участникам об их обещании.

Игра «Ветры дуют на …»

Ход игры: Со словами «Ветры дуют на …» ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» – все светло волосые собираются в одну кучку.

«Ветер дует на того, у кого … есть сестра», «кто любит животных», «кто много плачет», «у кого есть друзья» и т.д.

Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

Игра «Хоровод»

Ход игры: Предложить детям встать в круг, взять друг друга за руки и смотреть друг другу в глаза, улыбаются.

**Занятие 2**

Цель: развитие способности слаженно работать в группе, сплочение группы.

Время: 45 минут.

Игра «Печатная машинка»

Ход игры: «Давайте проверим, можем ли мы слаженно работать в группе. Попытаемся воспроизвести процесс печатания на машинке отрывок от хорошо известной вам песни или стихотворения. Например, «В лесу родилась елочка». Каждый по очереди производит по одной букве слова (« В – л – е – с – у …»). В конце слова – все встают, на знак препинания – топают ногой, в конце строки – хлопают в ладоши. Есть одно условие игры: кто ошибется – выходит из игры, покидает круг. Итак, первый участник произносит первую букву, второй – вторую и т.д. Не забывайте о знаках препинания. Начали. Ну, а сейчас можно оценить, кто у нас вышел в победители. Спасибо, на этом игра закончена.

Игра «Сочиним историю»

Ход игры: Ведущий «Начинаем историю: «Жили-были …»«, следующий участник продолжает, и так далее по кругу. Когда очередь опять доходит до ведущего, он направляет сюжет истории, оттачивает его, делает более осмысленным, и игра продолжается. В конце проводится обсуждение, трудно ли было выполнять задание, следить за ходом сочинения истории.

Игра «Хоровод»

Ход игры: Участники встают в круг, берут друг друга за руки, смотрят друг другу в глаза, улыбаются.

**II этап – реконструктивный (6 занятий)**

**Занятие 3**

Цель: Снятие напряжения среди участников, осознание себя.

Время – 40 минут.

Игра «Волшебное слово»

Ход игры: Ведущий напоминает участникам о важности некоторых «волшебных слов» и выражений типа: спасибо, пожалуйста, будте любезны, вы так любезны, вы такой замечательный. Участники по кругу должны приветствовать друг друга, используя те «волшебные слова», которые они вспомнили.

Время 4-5 минут.

Части моего «Я»

Материалы: Бумага, фломастеры.

Ведущий предлагает детям вспомнить, какими они были в разных случаях, в зависимости от обстоятельств (порой настолько непохожи на себя самих, будто это разные люди) как они, случается, внутренний диалог с собой и попытаться нарисовать эти разные черты своего «Я». Это можно сделать так, как получится, быть может, символически.

После выполнения задания участники в том числе, ведущий, по очереди показывая свои рисунки группе, рассказывают, что на них изображено. Дети обмениваются впечатлениями, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изобразили. Ведущий собирает рисунки с условием, что они не будут показаны никому из учеников или учителей.

Игра «Паровозик»

Ход игры: Дети строятся друг за другом, держась за плечи. Паровозик везет детей, преодолевая с вагончиками различные препятствия.

«Хоровод»

Ход игры: Участники встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и улыбаются.

**Занятие 4**

Цель: Развитие внимания к поведению другого и способности к получению обратной связи.

Время – 40 минут.

Игра – тренинг «Таможня»

Ход игры: Ведущий: «Предлагаю попрактиковаться в наблюдательности, внимательном анализе поведения другого человека, умении понять его душевное состояние. Итак, наша группа – пассажиры, идущие на рейс самолета. Один из них – контрабандист. Он пытается вывезти из страны уникальное ювелирное изделие (в качестве «предмета контрабанды» используется реальный маленький предмет – булавка) «Итак, кто хочет быть таможенником?»

Взявший на себя эту роль выходит. Один из участников группы, по желанию, прячет у себя булавку, после чего впускают «таможенника». Мимо него по одному проходят «пассажиры», он пытается определить «Кто из них, привозит контрабанду». Чтобы облегчить задачу, ему представляют две или три попытки. После того, как в роли «таможенника» побывали двое – трое участников, ведущий просит их рассказать, на что они ориентировались, определяя «контрабандиста».

Игра «Ассоциации»

Ход игры: Водящий (участники группы вызываются на эту роль добровольно) выходит, остальные участники группы загадывают кого-то из оставшихся. Водящий по ассоциациям должен отгадать того, кто загадан группой. Перед началом игры ведущий объясняет, что все вопросы водящего должны быть однотипны, – на что или на кого похож тот, кого загадали:

на какое время суток,

на какое время года,

на какую погоду,

на какой день недели,

на какой цвет радуги и т.д.

Следует особо напомнить, что задание нужно выполнять так, чтобы не задеть самолюбие, не оскорбить того, кто был задан.

«Хоровод»

Ход игры: Участники встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и улыбаются.

**Занятие 5**

Цель: развитие представлений о ценности другого человека и способности выражать свое эмоциональное состояние.

Время – 40 минут.

Игра «Значимые люди»

Ход игры: Ведущий просит участников игры рассказать о тех самых значимых для них людях. Это могут быть не обязательно те, с кем он постоянно общается в настоящее время, но непременно те, кто значит для него больше, чем все остальные, кого он или она знал(а), кто для него дороже всех. Ведущий также рассказывает о значимых для него людях.

Ведущий просит участников группы строить рассказ по следующей схеме : кто они, чем значимы для вас, чем дороги, так же ли близки они ему теперь, если речь идет о прошлом, хотели бы они им что-нибудь сказать, будь у них такая возможность, прямо сейчас (например, есть невыраженное чувство благодарности) Если кому-то из участников группы действительно хотелось бы поговорить с дорогим ему человеком, можно использовать практикуемую в гештальптерапии технику «пустого стула».

Игра «Приветствие»

Ход игры: «Обмен приветствиями – это обмен человеческим теплом. Встречая человека, мы, прежде всего, встречаемся с ним взглядом и выражаем в той или иной форме, что мы рады существованию этого человека, рады, что он есть среди нас. Конечно, так происходит, если мы искренни в выражении своих чувств, если мы искрении в своем поведении. Давайте попробуем разные формы. Для этого каждый участник поприветствует всех присутствующих. Ведущий подходит к каждому участнику, и они обмениваются разными приветствиями. Это могут быть рукопожатия, объятия, похлопывание, восторженные восклицания, тихие многозначительные взгляды и др. «Подумайте, как лучше приветствовать нового партнера, что подходит именно для этого человека».

Затем проводится обсуждение того, как каждый участник чувствовал себя, легко ли было приветствовать, какие чувства он вкладывал в свое приветствие.

Игра «Список чувств»

Материалы: бумага, ручки.

Ход игры: Ведущий: «В жизни все мы испытываем различные чувства – положительные, отрицательные. Вспомните их названия. Запишите их в два столбика: слева – положительные, справа – отрицательные».

На выполнение задания дается 5 минут.

После этого ведущий просит подчеркнуть название самого приятного чувства среди первых и самого неприятного – среди вторых; спрашивает, сколько вспомнилось положительных, и сколько – отрицательных.

Данное задание имеет диагностическое значение. Благополучным признаком является преобладание количества названных положительных эмоций названо больше, ребенку требуется больше поддержки, ибо у него, возможно, большой негативный опыт межличностных отношений. В таких случаях можно спросить, в какой ситуации возникает то чувство, которое выделено как самое неприятное, а в какой – самое приятное.

Хоровод

Ход игры: Участники вступают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза, улыбаются.

**Занятие 6**

Цель: развитие коммуникативных навыков, осознание различных черт характера и чувств.

Время: 40 минут

Игра «Спина к спине»

Ход игры: Ведущий говорит о том, что в группе имеется возможность получить опыт общения, недоступный в повседневной жизни.

Двое участников группы садятся спиной к спине друг к другу и стараются в таком положении в течении 3-5 минут поддерживать разговор. По окончании они делятся своими ощущениями.

Ведущий задает вопросы:

было ли это похоже на знакомые житейские ситуации (например, телефонный разговор), в чем отличия;

легко ли было вести разговор;

какой получается беседа – более откровенной или нет.

Игра «Монстр»

Ход игры: Ведущий: «Все мы признаем за собой разные недостатки. Представим себе, что в центре нашего круга стоит чучело – несимпатичное такое, вроде как ставят на огородах отпугивать птиц. Оно обладает всеми теми качествами, которые мы считаем своими недостатками. Так, если кто-то признает за собой некоторую слабость, он говорит: «Чучело какое-то» – и называет этот недостаток. Затем каждый из нас скажет, чем, вообще-то, неплохи те качества, которые были названы, но не про те качества, которые назвал сам, а про те, которые назвали у вашего чучела другие.

Ведущий записывает, что назвали участники, сам называет одну или несколько черт чучела. После того, как все участники высказались, ведущий показывает, что записал, а дети говорят, какие плюсы имеет то или иное качество.

Хоровод

Ход игры: Участники вступают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза, улыбаются.

**Занятие 7**

Цель: Формирование положительных стратегий взаимодействия.

Время – 40 минут.

Игра «За что мы любим»

Ход игры: вступая во взаимодействие с окружающими, мы обычно обнаруживаем, что они нам нравятся или не нравятся. Как правило, эту оценку связываем с внутренними качествами человека. Давайте попробуем оценить, какие качества в людях мы ценим, принимаем. Задание будет выполнено письменно. Выберите в группе человека, который по многим своим проявлениям очень нравится вам. Укажите пять качеств, которые вам особенно в этом человеке нравятся. И так, не указывая самого человека, укажите, пять качеств, которые вам особенно в нем нравятся. Начали! Ваше время вышло. Теперь, пожалуйста, по очереди прочитайте вашу характеристику, а мы попробуем определить, к какому человеку относится ваша характеристика. Пожалуйста, кто начинает?

Игра «Слепец и поводырь»

Ход игры: «Как важно в жизни доверять людям! Как часто этого не достает, и как много порой мы от этого теряем. Пожалуйста, все встаньте, закройте глаза и походите по комнате в разные стороны в течении нескольких минут. Так, хорошо. Теперь произвольно разбейтесь на пары. Один из вас закройте глаза, и другой водит его по комнате, дает возможность коснуться различных предметов, помогает избежать столкновения с другими парами, дает соответствующие пояснения по поводу их передвижения и т.п. Итак, один с открытыми глазами стоит впереди. Другой на расстоянии вытянутой руки, чуть касаясь спины впереди стоящего, встает с закрытыми глазами. Пожалуйста, начали. Хорошо, а теперь поменяйтесь ролями. Каждый должен пройти школу «доверия». Пожалуйста, начали. Хорошо, а теперь сядьте в круг, подумайте и скажите, кто чувствовал себя уверенно, надежно, у кого было желание полностью довериться партнеру? Пусть каждый оценит своего партнера, поднимая руку с нужным количеством пальцев, – оцениваем по пятибалльной системе. Ведомый подымает столько пальцев, сколько он считает нужным дать своему поводырю. Пожалуйста, продумайте вашу оценку, а ведущий оценит лучших поводырей.

«Хоровод»

Ход игры: Участники встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и улыбаются.

**Занятие 8**

Цель: Повышение представления о собственной значимости и о ценности другого человека, осознание проблем в отношениях с людьми.

Время: 40 минут.

Игра «Я не такой, как все, и все мы разные»

Ход игры: Детям предлагается в течение пяти минут с помощью цветных карандашей нарисовать, что такое радость. Подчеркивается, что рисунок может быть конкретным, абстрактным, каким угодно. После выполнения задания участники, в том числе ведущий, по очереди показывая свои рисунки группе, рассказывают, что на них изображено. Дети обмениваются впечатлениями, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изобразили. Ведущий просит ребят обратить внимание на различие в понимании и представлении понимания понятия «радости». Делается вывод о том, что каждый человек – особенный, неповторимый. Поэтому каждый человек незаменим, и это важное основание для того, чтобы он ощущал свою ценность.

Игра «Мой портрет в лучах солнца»

Ход игры: ведущий просит ответить на вопрос: «Почему я заслуживаю уважение?» – следующим образом: нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, что бы было как можно больше лучей. После выполнения задания участники по очереди, показывая свои рисунки, рассказывают о своих достоинствах.

«Хоровод»

Ход игры: Участники встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и улыбаются.

**III этап. закрепляющий (2 занятия)**

**Занятие 9**

Цель: Осознание проблем в отношениях с людьми, активизация самосознания.

Время: 40 минут.

Игра «Продолжить»

Ход игры: «Детям предлагается список предложений, которые надо закончить с точки зрения того, какие, по их мнению, их видят окружающие:

Мне хорошо, когда …

Мне грустно, когда …

Я сержусь, когда …

Я боюсь, когда …

Я чувствую себя смелым, когда …

Затем по кругу дети зачитывают свои предложения, и ведется обсуждение, исходя из ответов, в каких ситуациях дети чаще чувствуют себя хорошо, им грустно и т.д.

Игра «Благодарность без слов»

Ход игры: участники разбиваются на пары по желанию. Пары выходят в центр круга, сначала один, а потом другой пытаются без помощи слов выразить чувство благодарности. Затем пары делятся впечатлениями, о том:

что чувствовал, выполняя это упражнение;

искренно или наиграно выглядело изображение благодарности партнером;

Понятно ли было, какое чувство изображал партнер.

«Хоровод»

Ход игры: Участники встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и улыбаются.

**Занятие 10**

Цель: осознание мотивов межличностных отношений, завершение группы.

Время: 40 минут.

Завершение группы.

Каждый участник рассказывает, что ему дала работа в группе, что нового он узнал о себе и о других.

Заключительное слово ведущего.

Ведущий говорит о том, что эти занятия показали, что у всех нас много возможностей, много того, что делает каждого из нас уникальным, неповторимым, и то, что для всех нас общее. Потому мы нужны друг другу, каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, что другим людям рядом с ним было веселее и радостнее жить. До свидания. Спасибо за работу.

**ИГРЫ ДЛЯ ТРЕВОЖНЫХ ДЕТЕЙ**

«ЛАСКОВЫЕ ЛАПКИ» (И. В. Шевцова)

Цель Снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармони­зация отношений между ребенком и взрослым.

Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различно фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, 6ycины, вату и т. д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасался к руке, – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

«КРИЧАЛКИ-ШЕПТАЛКИ-МОЛЧАЛКИ» (И. В. Шевцова)

Цель: Развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции.

Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это – сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь – «кричалку», можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь – «шепталка» – можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал «молчалка» – синяя ладонь – дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалками».

«ГВАЛТ» (Е. В. Коротаева, 1997)

Цель: Развитие концентрации внимания.

Один из участников (по желанию) становится водящим и выходит за дверь. Группа выбирает какую-либо фразу или строчку из известной всем песни, которую распределяют так: каждому участнику по одному слову. Затем входит водящий, и игроки все одновременно, хором, начинают громко повторять каждый свое слово. Водящий должен догадаться, что это за песня, собрав ее по словечку.

Желательно, чтобы до того как войдет водящий, каждый ребенок повторил вслух доставшееся ему слово.

«МЕНЯЛКИ» (Автор неизвестен)

Цель: Развитие коммуникативных навыков, активизация детей.

Игра проводится в кругу, участники выбирают водящего, который встает и выносит свой стул за круг, таким образом получается, что стульев на один меньше, чем играющих; Далее ведущий говорит: «Меняются местами те, у кого, (светлые волосы, часы и т. д.). После этого имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами в то же время водящий старается занять свободное место. Участник игры, оставшийся без стула, становится водящим.

«РАЗГОВОР С РУКАМИ» (И. В. Шевцова)

Цель: Научить детей контролировать свои действия.

Если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложит ему оживить ладошки – нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Чего не любите?», «Какие вы?». Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2–3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.