**Коррекционно – развивающая работа психолога с подростками по развитию эмоциональной сферы в условиях учебной и внеклассной деятельности .**

Цикл занятий по развитию эмоциональной сферы подростков **в условиях внеклассной работы.**

Содержание цикла рассчитано на 5 недель, по 2 раза в неделю. Основные занятия – творческие задания, соответствующие особенностям детей данного возраста.

Задания направлены на развитие положительных эмоций, творческих способностей, самоконтроля.

Руководство группой осуществляет психолог совместно с классным руководителем. Занятия проходят в группе, оптимальный состав которой –11-12 лет. Темп работы определяется индивидуальными особенностями участников группы. Для организации деятельности детей предлагается различное расположение мебели в классе для занятий.

Содержание занятий предполагает смену видов деятельности. В начале и в конце занятия проводятся особые ритуалы, которые могут включать гимнастические, психологические упражнения. Включение подобных заданий способствуют психической разрядке и восстановлению сил, благоприятно сказываясь на здоровье ребенка.

Задания строятся в форме игры, дискуссии, беседы.

Каждое занятие предполагает наличие ритуала начала и конца занятия.

В исследуемой группе таковым является ритуал «Волна»: дети сидят в кругу, держатся за руки; ведущий нажатием руки передаёт сигнал, который получает каждый ребёнок. Это способствует сплочению коллектива и погружению в мир своих эмоций.

**Программа занятий.**

**Занятие № 1**

**Тема:** Введение. Представление об уверенном, неуверенном и грубом поведении.

Ведущий рассказывает школьникам о цели занятий, их особен­ностях.

Проведение опросника «Описание уверенности в себе» Рейзаса.

**Упражнение 1.** «Гимнастика с запаздыванием» - вся группа повторяет за одним из её участников обычное гимнастическое упражнение, отставая от ведущего на одно движение. Темп упражнения постепенно нарастает.

**Упражнение 2.**  «Передача ритма по кругу» - вслед за одним из участников все члены группы поочерёдно по кругу повторяют, хлопая в ладоши, заданный ритм.

**Упражнение 3.** «Займи стул» - один член группы сидит на стуле. Предлагается каждому присутствующему любыми способами, кроме грубого физического вмешательства, занять этот стул.

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

1. Добровольность участия при четком определении своей позиции (не хочешь говорить или выполнять какое-нибудь задание - не делай этого, но сообщи об этом с помощью условного знака).

2. Не существует правильных или неправильных ответов. Правильный ответ - тот, который на самом деле выражает твое мнение.

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

4. Лучше промолчать, чем говорить не то, что ты думаешь, или просто врать.

5. Нельзя давать оценку выступлению другого участника, если он сам тебя об этом не просит.

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

После того как ведущий изложит правила и ответит на вопросы подростков, он должен развернуть плакат с этими правилами, укрепить их так, чтобы все видели, и сказать о том, что плакат этот на занятиях всегда будет у них перед глазами.

**Ритуал принятия правил.** Ведущий «торжественно обещает» следовать этим правилам и предлагает школьникам сделать то же самое.

Придумывается какой-нибудь общий знак и восклицание, которые будут открывать и завершать каждое занятие, напоми­ная участникам об их обещании.

**Домашнее задание:** придумай свой «запрещающий знак», указывающий - «не хочу говорить», «не хочу участвовать».

**Занятие № 2**

**Тема:** Как наша уверенность и неуверенность зависят от других людей. Мы очень разные и этим интересны друг другу. Чувство собственного достоинства.

**Ритуал** начала занятия.

Ведущий говорит о том, как влияет на нашу уверенность и неуверенность отношение со стороны других людей, точнее, ставит это перед ребятами как проблему, которую предлагает понять через упражнение № 2.

**Упражнение 4.** «Хвалить или ругать?»

Упражнение удобно выполнять, стоя в небольшом кругу. Если участников больше 10 и позволяют условия, хорошо организовать два круга. Участники перебрасываются легким мячом или воздушным шаром. Сначала ведущий просит каждого, кто поймает мяч, сказать, что значит «ругать», «критиковать». Каждый последующий должен повторить то, что было сказано до него, и предложить что-то свое. Затем участникам предлагают без слов, с помощью мимики и жестов выразить, что они испы­тывали бы, если бы все сказанное относилось к ним. Затем все по кругу называют свои переживания.

Вторая часть упражнения - перебрасываясь мячом, говорить слова похвалы, поощрения. Правила те же - каждый повторяет все, что было сказано до него, и предлагает свое. После чего позой и жестами, а затем словами выражаются и называются переживания, вызываемые похвалой.

В обсуждении подчеркивается влияние других людей на то, чувствуем ли мы себя уверенно или неуверенно. Указывается на то, как трудно принимать критику и похвалу.

Ставится проблема: что требуется, чтобы вести се­бя в этой ситуации достойно. Задача ведущего - вывести школь­ников на представление о чувстве собственного достоинства.

**Упражнение 5.** «Я не такой, как все, и все мы разные».

Подросткам предлагается в течение 5 минут с помощью цвет­ных карандашей нарисовать или описать, что такое «радость». Подчеркивается, что рисунок может быть конкретным, абстракт­ным, каким угодно. После выполнения задания (которое не подписывается) все рисунки и описания вкладываются в «волшеб­ный ящик», в котором желательно иметь примерно такое же количество рисунков и описаний. Все перемешивается, вытаски­вается большая пачка, которую школьники рассматривают, передавая листки друг другу. Ведущий просит ребят обратить внимание на различия в понимании и представлении понятия «радость». Проводится небольшое обсуждение и делается вывод о том, как по-разному люди понимают одни и те же вещи.

Листки вновь складываются в «волшебный ящик», перемеши­ваются, вытаскиваются и каждому предлагается найти свой листок. Проводится обсуждение, легко или трудно было это сде­лать, анализируется, почему. Делается вывод о том, что каждый человек - особенный, неповторимый. Поэтому каждый человек незаменим, и это важное основание для того, чтобы он ощущал свою ценность.

Обсуждение:

Что еще важно для того, чтобы иметь чувство собственно­го достоинства.

**Домашнее задание:**

**Упражнение 6.** «Мой портрет в лучах солнца».

Ведущий просит ответить на вопрос *«Почему я заслуживаю уважения?» -* следующим образом: нарисуй солнце, в центре солнечного круга напиши свое имя или нарисуй свой портрет. Затем вдоль лучей напиши все свои достоинства, все хорошее, что ты о себе знаешь. Постарайся, чтобы было как можно больше лучей.

**Ритуал прощания.**

**Занятие № 3.**

**Тема:** Чувство собственного достоинства (продолжение). Вер­бальные и невербальные формы выражения наличия и отсут­ствия чувства собственного достоинства. Обратная связь.

**Ритуал** начала занятия.

Ведущий просит вспомнить рисунки и описания «радости». Можно ли было говорить о том, что у кого-то радость изобра­жена более правильно, а у кого-то менее - эта проблема обсуждается. Делается вывод о том, чем мы похожи и в чем I различны, что дает нам возможность и что мешает понимать друг друга.

Обсуждение:

Что такое - уважение к чувствам другого человека?

Почему нельзя убедить человека, что он не должен испы­тывать тех чувств, которые он в действительности испыты­вает?

**Обсуждение домашнего задания.** Желающие зачитывают список своих достоинств, показывают нарисованное ими солнце. Если в группе уже установилась достаточно откровенная и вместе с тем безопасная атмосфера, ведущий может предложить тому, кто читает свое самоописание, обратиться к другим участникам за «обратной связью». Учащихся знакомят с

«Положением об обратной связи». Это Положение представлено

на отдельном плакате, который вывешивается всякий раз, когда речь идет об обратных связях. Ниже приводится предлагаемый нами вариант Положения.

**Положение об обратных связях**

Обратная связь - это сообщение, адресованное дру­гому человеку, о том, что я о нем думаю, как я воспринимаю наши с ним отношения, какие чувства у меня вызывают его слова, действия, поступки.

Помни: 1 .Давай обратную связь только тогда, когда тебя об этом попросят.

2. Говоря о своих мыслях и чувствах, скажи о том, какие конкретно слова, поступки их вызвали. Не говори о человеке в целом.

3. Говори так, чтобы не обидеть и не оскорбить другого человека.

4. Не давай оценок.

5. Не давай советов. Слова: «Я бы на твоем месте...», «Ты должен...» - под запретом.

Внимание: Обратная связь - не повод свести счеты с тем, кто тебе давно не нравится. Если ты чувствуешь, что не можешь быть объективным, лучше промолчи. Обратная связь говорит о тебе столько же, сколько ты говоришь о другом. Говори о том, что тебе приятно, и о том, что тебе неприятно.

Если необходимая атмосфера в группе не сложилась, «обрат­ная связь» может быть введена позже или даже не вводиться совсем. После того как несколько человек прочли свои самоописания и получили обратную связь (ведущий внимательно следит, чтобы выполнялись требования к обратной связи, и прерывает тех, кто их не выполняет), проводится обсуждение по следующим вопросам:

- Трудно или легко было выполнять это задание?

- Понадоби­лось много лучей или мало?

- Много ли потребовалось времени?

Поощряются самоописания, в которых чувствуется самоирония, шутливое отношение к себе. Если подобных самоописаний нет, то так может описать себя ведущий.

**Упражнение 6.** «Скульптура».

Группа делится на две части. Одна должна «вылепить» скульп­туру человека с чувством собственного достоинства, другая *—* человека без чувства собственного достоинства. Фигура «лепит­ся» из одного из участников, которому все участники группы придают необходимую позу, показывают мимику. Каждая подгруппа выбирает «экскурсовода», который будет описывать скульптуру, рассказывать, что и как она выражает. «Экскурсан­ты» (члены второй подгруппы) могут соглашаться или не соглашаться, вносить свои коррективы.

**Домашнее задание:** Ответь на вопрос: «Кто Я?», закончив предложения (желательно, чтобы начала предложений были розданы участникам):

*Я словно птичка, потому что...*

*Я превращаюсь в тигра, когда...*

*Я могу быть ветерком, потому что...*

*Я словно муравей, когда...*

*Я -стакан воды...*

*Я чувствую, что я кусочек тающего льда...*

*Я — прекрасный цветок...*

*Я чувствую, что я* - *скала...*

*Я сейчас -лампочка...*

*Я-тропинка...*

*Я словно рыба...*

*Я - интересная книжка...*

*Я-песенка...*

*Я -мышь...*

*Я словно буква "О"...*

*Я* - *макаронина...*

*Я* - *светлячок...*

*Я чувствую, что я вкусный завтрак...*

**Ритуал** окончания занятия.

**Занятие № 4**

**Тема:** Я в своих глазах и в глазах других людей. Ритуал начала занятий. **Упражнение 7.**

В «волшебный ящик» складываются домашние задания с за­конченными предложениями (не подписанные). Каждое домаш­нее задание зачитывается вслух, и участники стараются отгадать, кому оно принадлежит. Если участник хочет (в тех случаях, когда по окончанию предложений его не узнали) он заявляет, что он автор. По желанию участник может получить «обратную связь»

**Упражнение 8.** Игра в мяч (воздушный шар).

Желательно разбить учащихся на две подгруппы. Игра состо­ит из двух частей.

Первая часть: кидающий мяч называет начало предло­жения из заготовленного им дома списка и говорит, как надо закончить - в манере неуверенного, уверенного или грубого человека; тот, кто ловит, выполняет это задание и в свою очередь предлагает следующему. Ведущий следит, чтобы игра проходила, по возможности, в быстром темпе.

Вторая часть: бросающий называет начало предло­жения (любое из предложенного ведущим или собственного списка), а тот, кто ловит, должен закончить в одной из трех предложенных манер. Все остальные должны догадаться, какую манеру он избрал. Если они догадываются, то он называет свое предложение, если нет - получает штрафное очко. После трех штрафных очков - выбывает из игры.

**Домашнее задание.** Учащимся предлагается список предложе­ний, которые надо закончить с точки зрения того, какими, по их мнению, их видят окружающие:

*Мне хорошо, когда...*

*Мне грустно, когда...*

*Я чувствую себя глупо, когда...*

*Я сержусь, когда...*

*Я боюсь, когда...*

*Я чувствую себя смело, когда...*

*Я горжусь собой, когда...*

Кроме того, надо нарисовать выражение своего лица, когда ты чувствуешь себя: хорошо; грустно; глупо; сердито; неуве­ренно; испуганно; смело; гордо **Ритуал** окончания занятия.

**Занятие № 5**

**Тема:** Я в своих глазах и в глазах других людей (продолжение).

 **Ритуал** начала занятия.

**Упражнение 9.**

«Ассоциация».

Один из участников выходит за дверь. Остальные выбирают кого-нибудь из оставшихся, которого он должен угадать по ассоциациям. Водящий входит и пытается угадать, кого именно загадали, задавая вопросы на ассоциации: *«На какой цветок он похож?», «На какой вкус?», «На какую песню?», «На какую книгу?»* и т.п. При этом водящий показывает, кто именно должен ему ответить. Он задает оговоренное заранее число вопросов (обычно 5), после чего должен назвать того, кого загадали. Если угадывает, то названный становится водящим. Если нет - уходит вновь. Если не угадал более двух раз - выбывает из игры.

Обсуждение.

- Когда легче было угадывать: когда отвечал тот, кого загадали, или кто-нибудь другой?

- С чем это связано? (Различие между тем, какими мы представляемся самым себе, какими — другим людям.)

**Повтор упражнения 6.** На этот раз в «волшебный ящик» складываются предложения, законченные с точки зрения «Я в глазах других».

Подробное обсуждение значения собственного пред­ставления о себе и представления других людей, их совпадения, несовпадения.

**Домашнее задание: упражнение № 10** «Детские обиды». Вспомнить случай из детства, когда ты почувствовал сильную обиду. Вспомнить свои переживания и нарисовать или описать их - в любой (конкретной или абстрактной) манере.

**Ритуал** окончания занятия.

**Занятие № 6**

**Тема:** Я для себя, я для других (окончание). Обида.

**Ритуал** начала занятия.

**Обсуждение** домашнего задания: обсуждение случаев из детства и анализ рисунков.

- Как ты сейчас относишься к этой обиде (нарисуй или опиши).

Желающие рассказывают о том, что они вспомнили, и пока­зывают рисунки (зачитывают описания) «тогда» и «сейчас».

Обсуждение.

- Что такое обида?

- Как долго сохраняются обиды?

- Справедливые и несправедливые обиды и т.п.

**Упражнение 11.** «Дразнилки».

Очень часто дети настолько болезненно реагируют на кри­тику, что бросаются в драку по малейшему поводу. Задача игры — помочь им научиться сдерживать свои эмоции, не про­являть обиду.

Ведущий должен высказать несколько критических замечаний в адрес каждого из играющих. Задача - создать ситуацию, когда игрок должен либо признать критику в свой адрес, либо поспорить с ведущим, доказать свою точку зрения. Критика со стороны ведущего может быть любой — например, он сказать кому-то из игроков: «Ты не умеешь рисовать!»

В некоторых случаях участник игры спокойно соглашается с этим, признает: «Да, я не умею рисовать!». Но при этом он приводит другое свое качество, которым может гордиться. Например, говорит; «Зато я умею танцевать!». Варианты возможны любые: «Умею петь»; «Умею играть в шахматы»…

Но в некоторых случаях он может с гневом или злостью возражать, отвечать: «Нет, я умею рисовать!» При этом его гнев может быть совершенно неоправданным, в игроке говорит обида,он попросту не может сдерживать свои эмоции '

Ведущий оценивает ответ каждого. Если игрок может сдерживать свои эмоции, он получает высокие очки. Если не умеет - соответственно, его результаты хуже. В конце игры, при подведении итогов становится ясно, кто умеет сдерживать свои эмоции. Именно спокойные и хладнокровные и получают больше очков.

**Домашнее задание:** Закончи предложение: *«Я обижаюсь, ког­да...»,* нарисуй выражение лица обиженного человека.

**Ритуал** окончания занятия.

**Занятие № 7**

**Тема:** Эмоции.

**Ритуал** начала занятия.

**Обсуждение** домашнего задания: описание своих рисунков.

**Упражнение 12**. «Список эмоций».

Ведущий: «В жизни все мы испытываем различные эмоции - положительные, отрицательные. Вспомните их названия. Запи­шите их в два столбика: слева - положительные, справа - отрица­тельные».

На выполнение задания дается примерно 5 минут.

После этого ведущий просит подчеркнуть названия самой приятной эмоции среди первых и самой неприятной – среди вторых; спрашивает, сколько вспомнилось положительного и сколько – отрицательного.

 Данное задание, помимо своего развивающего значения и, прежде всего, обогащения системы понятий, связанных с пережи­ваниями, имеет диагностическое значение. Благополучным при­знаком является преобладание у подростка количества названных положительных эмоций над количеством отрицательных. Наобо­рот, если отрицательных эмоций названо больше, подростку требуется больше внимания и поддержки, ибо у него, возможно, большой негативный опыт межличностных отношений. В таких случаях можно спросить, когда (в какой ситуации) возникает то чувство, которое выделено как самое неприятное, а когда - самое приятное.

**Упражнение 13.** «Вырази чувство».

Из «волшебного ящика» каждый участник достает задание на выражение определенного чувства: радости, скуки, грусти, заин­тересованности, раздражения и т.п. Листок с заданием никому не показывается. Ведущий говорит, что во время последующей игры каждый должен будет выразить заданное чувство, а остальные -догадаться, какое чувство он выразил.

**Домашнее задание:** подумай и запиши личностные качества, которыми ты обладаешь.

**Ритуал** окончания занятия.

**Занятие № 8**

**Тема:** Чем мы обязаны другим. Чувство благодарности.

**Ритуал** начала занятия.

**Упражнение 14**. «Благодарность без слов».

Участники разбиваются на пары. Сначала один, а потом дру­гой пытаются без помощи слов выразить чувство благодарности. Затем партнеры делятся впечатлениями о том,

- что чувствовал, выполняя это упражнение;

- искренно или наигранно выглядело изображение благодар­ности партнером;

- понятно ли было, какое чувство изображает партнер.

**Упражнение 15.** «Волшебный магазин».

Ведущий предлагает подросткам подумать, какими личными качествами они обладают. Затем он просит представить себе вол­шебный магазин, где он - продавец, и где в обмен на те свои качества (ум, смелость, честность или лень, занудство, равнодушие), которых, как считают участники, у него в избытке, или те, от которых он хотел бы избавиться, можно получить другие личностные качества, нужные для себя. «Покупатель» сдает свои качества, «продавец» говорит, есть ли то, что требуется, сколько он мог бы дать взамен и т.д. В дискуссии участники группы делятся своими переживаниями от игры, обсуждают, любое ли человеческое качество ценно и т.д.

**Ритуал** окончания занятия.

**Занятие № 9**

**Тема:** Мотивы наших поступков. Обратная связь.

**Упражнение 16.** «Мотивы наших поступков».

Ведущий напоминает участникам упражнение 17 и предлагает вспомнить по два случая, в одном из которых поступок был вы­зван неосознанным мотивом, а в другом - тот же мотив осозна­вался. На этот раз названы:

- мотив любопытства (желание посмотреть, как поведет себя другой человек в ответ на какой-то поступок, возможно, желание узнать предел его терпения),

- мотив завоевывания любви другого человека (желание непре­менно добиться, расположения, симпатии, дружбы, любви дру­гого при помощи манипулирования им).

В обсуждении участники делятся, легко ли было вспомнить такие случаи, а если трудно, то почему, легко ли было осознать тот или иной мотив межличностных отношений и какие чувства владели, когда нужно было об этом рассказать.

**Упражнение 17.** «Горячее место».

Ведущий предлагает подросткам узнать мнение о них осталь­ных участников группы. Высказываться друг о друге он рекомен­дует приблизительно в такой форме : «Когда ты дела­ешь или говоришь то-то и то-то, у меня возникают такие-то чувства, и мне кажется, что это могло быть то-то и то-то». Используется только тот опыт, который был получен во время занятий. Следует избегать определений «нравится», «хорошо», «плохо».

Один из участников по желанию садится в центр круга. После того, как все высказались, подросток коротко рассказывает, что он испытал, когда говорили о нем. Участники высказываются по очереди, но на «горячее место» садятся только по желанию

1) ...Тебе не хочется что-то делать, но ты настраиваешь себя на то, чтобы все-таки сделать это (опиши или нарисуй, что ты чувствуешь);

2) ...кто-либо говорит тебе, что ты должен делать, в то время как ты можешь решить самостоятельно, что тебе делать (опиши или нарисуй, что ты чувствуешь);

3) придумай свое собственное приятное ощущение о чем-то, не совсем приятном. Вспомни, когда тебе было плохо, грустно, терялось самообладание, и представь, что ты вполне можешь управлять собой и ситуацией (опиши или нарисуй, что ты чувствуешь);

4) забеги немного вперед, когда нужно будет что-то делать независимо от твоего желания, и попробуй в своем воображении создать к этому хорошее чувство (опиши или нарисуй «хоро­шее» и «плохое» чувство, что происходит, когда они сталкивают­ся по твоему желанию)

**Домашнее задание:** закончи предложения:

*«Счастливее всего я чувствую себя, когда...*

*«Хуже всего я чувствую себя, когда...*

*«Никак не могу понять, почему я...*

*«Моя жизнь была бы счастливее, если бы я...*

*«Главное, что я хотел(а) бы в себе изменить, это...*

**Ритуал** окончания занятий.

**Занятие № 10**

**Тема:** Наши чувства, желания, настроения. «Стоп! Подумай! Действуй!» **Ритуал** начала занятий.

Затем ребятам предлагается в течение 15 минут поиграть в иг­ру «Стоп! Подумай! Действуй!», объединившись в группы по 3 - 4 человека. Каждая группа получает описание ситуации, три кар­точки и листы бумаги для ответов. Для каждой группы ситуации разные, но все они связаны с какими-либо реальными опас­ностями, которые могут встретиться в жизни школьника. Например: большие ребята требуют денег; зовут «попробовать» водку, табак или наркотики; нашли снаряд или гранату и т.п.

Игра проходит следующим образом. После того как школь­ники ознакомятся с ситуацией, они берут первую карточку: «СТОП!» На этой карточке раскрываются переживания, чувства, желания школьника, которые могут возникнуть в этой ситуации. Задача участников - в течение 4-х минут обсудить ситуацию и те переживания, которые она вызывает, и либо согласиться с ними, поставив на листке «+», либо отказаться (поставить «-») и запи­сать свои (в этом случае добавляется 3 минуты).

Затем берется вторая карточка: «ПОДУМАЙ!» На ней запи­саны три возможные реакции. В течение 3-х минут члены груп­пы должны обсудить, подходят ли эти реакции к предложенной ситуации, и при желании дописать на листке свои.

На последней карточке написано одно слово «ДЕЙСТВУЙ!» На листах бумаги школьники должны изложить каждый свое решение проблемы.

После этого в течение 10 минут проводится общее обсужде­ние. Каждая группа рассказывает предложенную ей ситуацию и те способы выхода из нее, которые они нашли. Ведущий выделяет конструктивные решения и обращает внимание участ­ников на значимость трех предложенных этапов «Стоп! Подумай! Действуй!» для избежания неприятностей, несчастных случаев, уверенного поведения в трудных и опасных ситуациях.

Ведущий напоминает о задании «выразить чувство», пред­лагает каждому написать, какое чувство выразили, по его мне­нию, другие члены его группы, и затем сравнить с тем, каково было задание на самом деле.

Обсуждение:

- Наши чувства, настроения, желания: когда они помогают,

- когда мешают нам,

- как они соотносятся между собой,

- что важнее - уметь выражать свои чувства в открытой и вместе с тем «культурной» форме или уметь скрывать их. Умение выражать свои чувства и умение управлять ими.

**Ритуал** окончания занятий.

 В **учебной деятельно**сти также необходимо уделять внимание эмоциональной сфере подростков. Доброжелательная атмосфера в школе создает ре­сурсное состояние и добавляет позитивной энергии в процесс обучения и воспитания. А для того чтобы педа­гогам было легче позитивно настроить детей, предла­гаем некоторые игры. Игры для учителей — это помощ­ники в процессе обучения. Когда вместо назидательных речей учитель использует организующие, активизирую­щие или успокаивающие игры, школьники по-другому воспринимают и личность учителя, и его урок. Учителю необходимо прочувствовать настроение и состояние школьников, использовать ту игру, которая будет со­ответствовать поставленным целям и задачам.

 Мы предлагаем некоторые задания по данной проблеме.

 Цель использования игр на уроках: снижение напряжения, усталости, реализация актуальной потребности, развитие концентрации внимания и повышение эмоционального уровня подростков.

 **«Еж»**

*Условия игры:* дети превращаются в ежей, которые приготовились встретить опасность, защищаются иголками, сильно-сильно сжимаются в клубочек. Но все неприятели разбежались, ежи остались в кругу друзей. Медленно они вытягиваются и греются на сол­нышке (повторить 3 раза).

**«Хищник»**

*Условия игры:* дети выбирают для себя предпочита­емый образ хищника (тигр, лев, волк, рысь и пр.), рас­полагаются друг от друга на безопасном расстоянии. «Хищники» демонстрируют друг другу свою силу и храбрость. Показав свои возможности, успокаиваются, уважая силу и достоинства каждого.

 **«Хор»**

*Условия игры:* каждому ряду детей задается новый звук для пропевания (А-О-И-У-Е). Взрослый — дирижер, кото­рый приближает или удаляет свои ладони друг от друга, задавая тем самым громкость звучания. Громкость из­меняется от минимальной до максимальной плавно или скачкообразно. Заканчивается игра тихим звучанием.

**«Улей»**

*Условия игры:* все дети превращаются в диких пчел, которые тихо жужжат в своем улье. Но, почувствовав, что кто-то хочет забрать мед, становятся сердитыми.

громко жужжат. Однако волнения оказываются напрас­ными, и пчелы успокаиваются.

**«Попугайчики»**

*Условия игры:* дети становятся попугайчиками, которые повторяют какие-то слова или подражают голосам -животных с интонацией ведущего. Ведущий произно­сит слово и выбирает глазами попугайчика.

 **«Хлопки»**

*Условия игры:* когда начинается урок, а дети про­должают шуметь, учитель может хлопнуть в ладоши в определенном ритме и попросить повторить самого шумного ученика. Затем тотчас предложить повторить любому, кто услышал заданный ритм. Далее повторя­ет ритм тот ребенок, на котором остановится взгляд учителя. Потом хлопки задаются в новом ритме, и игра продолжается.

*Правила:* тот, кто хлопнет в ладоши, не поймав взгляд педагога, пропускает ход.

*Варианты:* вместо хлопков можно использовать по­стукивание пальцами и др.

**«Порядок в классе»**

Подобные игры можно использовать, если урок тре-! *^* бует зрительного сосредоточения.

*Условия игры:* дети закрывают глаза, а педагог бес­шумно изменяет что-нибудь в оформлении класса (на­пример, снимает цветок с окна и др.). Чем старше дети, тем больше может быть изменений (до пяти). Дается команда ребятам: «Открыть глаза и навести порядок в классе».

*Правила:* кто быстрее всех увидит все изменения в классе, тот становится ведущим. Кто раньше открыва­ет глаза или подсматривает, тот в следующей игре не участвует.

*Варианты:* вместо перестановки предметов можно предложить некоторым детям пересесть.

**«Солнце»**

*Условия игры:* дети сидят за партами. Учитель пред­лагает по речевому сигналу «Солнце» медленно под­няться из-за парты, поднять руки вверх, развести их в стороны {«лучики») и улыбнуться друг другу.

**«Ветер»**

*Условия игры:* дети стоят и по речевому сигналу «Бе-

ленный выдох. Для собственного контроля можно де­ржать руку на животе, чтобы дыхание было брюшным.

 **«Солдат в темноте»**

*Условия игры:* ведущий выбирает «солдата», завязы­вает ему глаза и дает команду, как идти по «правильно­го» пути. Например: шаг вперед, два шага влево и т.п. Все остальные дети стоят в ожидании. Когда «солдат» подойдет близко к товарищу, ему необходимо угадать, кто оказался рядом с ним. Затем «солдатом» будет другой ребенок.

**«Помоги другу»**

Вариантигры «Слепой и поводырь» с позитивным на­званием.

*Условия игры:* дети разбиваются на пары, один за­крывает глаза, и его друг помогает ему пройти через препятствия к намеченной цели. Предметы можно ощу­пывать, называть и пр. Затем они меняются ролями.

**«Подснежник»**

*Инструкция взрослого.* Вы уже готовы играть? Тогда пора превращаться! Ваши руки превращаются в лепе­стки, а тело в-нежный стебелек. Вы будете красивыми цветами, подснежниками.

В лесу под сугробом спрятался нежный Цветок. Он крепко сложил свои лепестки. Прижал голову, чтобы согреться, и уснул до весны. Солнышко стало пригре­вать сильнее, лучики солнца постепенно пробуждают Цветок, он медленно растет, пробираясь сквозь снеж­ный сугроб, поднимается, встает. Ласковое солнышко так далеко, а Цветочку хочется почувствовать близ­ко тепло. Ведь кругом еще снег, и он в лесу появился самым первым. Он тянется вверх. Поднимается все выше, выше. И вот он вырос и окреп. Лепестки стали раскрываться. Наслаждаясь весенним теплом, Цветок радуется и гордится своей красотой. Он как будто улы­бается. «Это я — первый весенний Цветок, и зовут меня Подснежник», — кивает он всем головой. Но весенняя погода капризна. Подул ветерок, и стал Подснежник раскачиваться в разные стороны, раскачиваться.

Цветочек склонялся все ниже и ниже и совсем лег на проталину. Побежали ручьи и вода подхватила наш Подснежник в длительное, сказочное путешествие. Он плывет и удивляется чудесным весенним превра­щениям.

А вот он приплыл в какую-то сказочную страну. Под­нялся, осмотрелся. Чему-то удивляется и радуется. Чему удивился Подснежник? Расскажите друг другу.

**«Дождь в лесу»**

*Инструкция взрослого.* И вот опять игра, и мы вновь превращаемся. На этот раз мы будем деревьями. Встаньте друг за другом.

В лесу светило солнышко, и все деревья потянули к нему свои листочки. Высоко-высоко тянутся, чтобы каж­дый листочек согрелся. Пальчики-листочки танцуют под солнышком. Вдруг подул сильный ветер и стал раска­чивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачива­ются.

Ветер принес дождевые тучки, и деревья почув­ствовали первые нежные капли дождя. Дотронься своими пальцами до спины впереди стоящего. Пусть движения будут легкими, как будто дождик стучит ласково.

Дождик стал стучать сильнее, а потом еще чуть силь­нее. И деревья стали жалеть друг друга. Гладить, защи­щать от сильных ударов дождя.

Но вот вновь появилось солнышко. Деревья обрадо­вались, стряхнули с себя лишние капли дождя и оста­вили только необходимую влагу. Почувствовали све­жесть, бодрость и уверенность.

**«Помощники»**

*Инструкция взрослого.* А сейчас мы поиграем в по­мощников. Поработаем немного на даче. Поможем ба­бушке и дедушке по хозяйству. Приготовились.

Бабушка постирала белье, а отжать его не может. Поможем ей. Крепко, крепко держим в кулачках, от­жимаем сильнее, еще сильнее. А теперь стряхиваем и вешаем на веревку. Если подняться на носки, то как раз достанем. Еще немного. Ну вот, с бельем управи­лись.

Поможем и дедушке: он посыпает дорожки песком. Берем песок в руки и равномерно посыпаем землю вокруг себя. Стараемся. Хорошо. А чтобы песок ле­жал плотно, потопаем ножками. Сильней. Еще силь­нее.

Осталось дрова нарубить. Поднимаем топор высоко­ - высоко. Замахиваемся и резко опускаем его прямо на бревно. Ух, получилось. Еще раз поднимаем. Ух, здоро­во! Помогаем голосом.

Размахиваемся сильнее. Ух, еще раз! Ух, готово!

Поработали, устали. Ну что ж, пора отдыхать. Найди­те себе удобное место. Почувствуйте, как устали руки, пусть они отдыхают. Ноги потрудились, отдыхают. Тело отдыхает. Плечи отдыхают. Шея и лицо тоже отдыхают. Веки отдыхают, глазки закрываются.

Музыка играет,

Все тело отдыхает.

 Потянулись сладко,

 Приподнялись, встали,

А теперь вздохнули, выдохнули дружно.

Вот как отдыхать и работать нужно!

 Данные упражнения занимают не много времени, но оказывают большой эмоциональный эффект на детей.