**Методические рекомендации по проведению еженедельных занятий.**

**Блок №1 (1-9)**

**Занятие 1.**

**Тема: Моё имя.Знакомство.**

**Цель:** Создание доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе, более близкого знакомства друг с другом.

**Оборудование**: бумага для рисования, карандаши, фломастеры, стакан, наполовину наполненный водой, мяч.

На первом занятии ритуал не вводится. Учителем оговаривается цель занятий .

**Принятие правил работы группы**

Педагог рассказывает ребятам о том, что когда объединяются в группы для реализации какой-либо цели, для удобства работы, а также для того, чтобы уверенно и комфортно себя чувствовать в группе, люди придумывают и принимают определённые правила. Далее он предлагает придумать детям свои правила работы. (Применяется метод «Мозгового штурма») Правила могут быть примерно такими:

- не перебивать;

- выслушивать мнение каждого;

- быть активным;

- всё, что происходит и о чём говорится здесь для всех, кроме нас, секрет.);

- в начале занятий проводить ритуал приветствия, на котором дети учатся улыбаться друг другу и говорить комплементы;

- в конце занятия проводить ритуал прощания, учиться благодарить друг друга и учителя.

**Разминка «Знакомство»**

Встать в круг и бросать друг другу мяч называя свое имя.

**Упражнение «Нарисуй свое имя»**.

1 этап. Ребята сегодня на нашем первом занятии вам нужно как можно красочнее представить себя. Для этого вы напишите крупными объемными буквами свое имя и украсьте его орнаментом , цветами или просто так как вам хочется самим.

**Примечание .** Если ребенок не умеет писать печатными буквами, то учитель помогает ему в этом. Украшают самостоятельно.

2 этап. Выставка, эмоциональное поощрение.

**Примечание.** Порицаний не должно быть в принципе.

**Ритуал прощания. «Дерево дружбы»**

**Примечание.** Первое занятие должно оставить как можно больше положительных эмоций.

**Занятие 2**

**Тема: Подарок другу**

**Цель:** раскрепощение застенчивых детей, создание непринужденной обстановки для лучшего терапевтического воздействия, обучение детей такту, воспитание толерантных качеств, показать детям, что один и тот же факт, одно и тоже событие кто-то может посчитать хорошим, позитивным, а кто-то негативным. Люди разные, поэтому они по-разному относятся к происходящему.

**Оборудование:** стакан с водой, вывеска «Не говорить друг другу обидные лова», набор для арт- терапии ( акварель, фломастеры, гуашь, восковые и масляные мелки, цветные карандаши, листы бумаги)

Примерное содержание.

**Вводится ритуал приветствия. «Здравствуй Вселенная»**

Разминка. Игра в мяч. «Назови имя друга»

**Упражнение «Пустой или полный»**

1 этап. Скажите следующее: «Сейчас я покажу вам стакан, наполненный водой до середины. Одни люди скажут, что он наполовину пустой, а другие - что наполовину полный. И то, и другое - правда, однако эти высказывания выражают разное отношение к происходящему. Позитивное отношение к фактам и людям лучше, чем критическое. Каждому из нас приятнее, когда в конкретной ситуации (даже в наших ошибках) люди видят что-то положительное. Пусть возникают сложности, но всегда можно найти что-то хорошее. Давайте попробуем увидеть положительный моменты в нашей жизни и договоримся друг друга не обижать обидными словами и высказываниями.

Вывешивается правило. **Не говорить друг другу обидные слова.**

2 этап. Желающие дети делятся своими положительными жизненными моментами ( Мне купили куклу, книгу, я помог бабушке, я пошел в школу и т.д.)

3 этап. **«Подарите друг другу подарок»** Дети рисуют подарки друг другу.

Ритуал прощания. Вручение подарков- рисунков.

**Занятие 3**

**Тема: Горячее сердце.**

**Цель** - сплочение детей в дружный коллектив, почувствовать себя единым целым и в то же время индивидуальностью.

**Оборудование:** сердце из ватмана, маленькие сердечки, набор для арт- терапии.

**Ритуал приветствия. «Здравствуй Вселенная»**

**Разминка**. Игра «Если нравится тебе то делай так, ( 2 хлопка в ладони),

**Упражнение. Горячее сердце**

1 этап. Мы все с вами – теперь одно целое, один класс , но у каждого из нас есть свое маленькое горячее сердце. Кто знает как оно стучит? (тук-тук) А теперь у нас появилось ещё и одно большое общее горячее классное сердце.

2 этап. Учитель вывешивает на доске сердце из ватмана. В нем есть место для каждого из вас. А чтобы оно билось в унисон с каждым из вас, было крепкое мы должны дружить друг с другом. Вспомните правило принятое на прошлом занятии. ( «Не говорить друг другу обидные слова»)

3 этап. Каждому из вас я раздаю маленькие сердечки. Разукрасьте их .

4 этап. Напишите на своих сердечках ласковые слова, которые вы будете дарить друг другу. (спасибо, пожалуйста, благодарю, здравствуй, до свиданья и т.д.)

Примечание. Хорошо если дети помогут друг другу написать слова на сердечках.

5 этап. Наклеивание сердечек сверху на одно большое из ватмана

6 этап. Рефлексия. В большом горячем сердце нашлось место каждому из вас.

**Ритуал прощания**.

**Занятие № 4**

**Тема: Дружба. Я мои друзья.**

**Цель:** учить работать в группе, воспитывать дух соперничества, заострить внимание на таком понятии как дружба, выявить есть ли у ребенка друг и относится ли он к разряду –одноклассник.

**Оборудование:** ватман, краски.карандаши, магниты, геометрические фигурки, клей, отрывной альбом.

**Ритуал приветствия.**

Разминка. **«Дорисуй меня».**

1 этап. Ребята делятся на группы. Каждой группе учитель предлагает разные крупно нарисованные геометрические фигуры. Ребята по очереди пририсовывают какую-либо деталь этой фигуре. Игра проходит весело, в духе соперничества между группами .-кто быстрее и оригинальнее оживит геометрическую фигуру?

2 этап. Создание на доске «хоровода» из полученных веселых геометрических фигурок. Примечание. Фигурки крепятся к доске с помощью магнитов. Другой вариант приклеивание фигурок на ватман.

Рефлексия. Ребята мы с вами создали дружный хоровод веселых фигурок. Предлагаю вам тоже встать в хоровод и сыграть в игру «Если нравится тебе, то делай так».

**Упражнение.«Нарисуйте себя и своего друга»**

Дети по желанию после окончания работы комментируют свой рисунок. Называют имя друга. Говорят о том, чем он им нравится. Почему у них завязалась дружба.

**Примечание.** Упражнение позволяет учителю выявить открытость или напротив замкнутость ребенка. Глубже узнать о характере ребенка о взаимоотношениях детей.

Рефлексия. Выставка.

**Ритуал прощания.**

**Структура следующих занятий такая же как у предыдущих . Подробности описания структуры в дальнейшем опускаются.**

**Занятие 5**

**Тема: Каждому в нашем коллективе есть достойное место**

**Цель**: путем наблюдения определить раскрепощенных и застенчивых детей, лидеров и ведомых. Продолжить работу над сплочением коллектива. Развивать мелкую моторику рук. В непринужденной обстановке развивать устную речь. Дать понятие о том , что каждый человек неповторим и необходим , каждый выполняет свою функцию, в частности в классе и в семье.

**Оборудование**: мяч, карандаши, фломастеры, краски, мелки, листы бумаги, крупные пазлы «Автомобиль», клей, ватман.

Упражнение **“Автомобиль”**

1 этап. Раздать каждому ребенку «детали» автомобиля.

2 этап. Представить класс в виде автомобиля. Совместно собрать из пазлов автомобиль. Предложить каждому представить себя частью автомобиля.

3 этап. Какой деталью автомобиля ты хотел(а) бы быть? Почему? А как вы думаете если не будет хватать какой-либо детали будет работать автомобиль? (нет) (Каждая деталь важна и имеет своё место предназначения)

Сделать **вывод:** “Каждому в нашем коллективе есть достойное место”.

А теперь пофантазируйте, куда бы мы могли отправиться на этом автомобиле и нарисуй это место или само путешествие.

Рефлексия. Выставка рисунков.

**Занятие 6**

**Тема: «Меняем отношение к тому, что нас огорчает».**

**Цели**:развивать мимические и пантомимические способности, научить детей искать выход из трудной ситуации, изменить которую невозможно,познакомить детей с «позитивным переформулированием» как способом изменения отношения к ситуации,обучать детей приемам расслабления.

**Оборудование:** крупные макеты двух цветков.

1 этап. Учитель просит ребят привести примеры, когда их что-то огорчает, но изменить это ребята не могут. После обсуждения учитель объясняет детям, что у каждого бывают ситуации, которые нас огорчают, однако не стоит надолго «застревать» на грустных мыслях. 2 этап. Делается вывод:

«Мы очень часто не можем изменить ситуацию, но мы всегда можем сами выбирать, о чем и как думать».

3 этап. Учим правило.

Для иллюстрации возможности выбора учитель просит детей вспомнить, как они собирают цветы на лугу (срывают только те, которые нравятся). И выводит правило: «Мысли нужно выбирать, как цветы – выбирай только красивые (положительные)». Затем он показывает два цветка, один из которых будет называться «Даже если…», а другой – «В любом случае…».

4 этап. Упражнение «Даже если…» - «В любом случае…».

Дети распределяются на группы по трое. Группы выполняют упражнение по очереди. Первый ученик произносит название первого цветка: «Даже если…» - второй продолжает фразу, называя проблему: «мне плохо, я невезучий» и др. реальные проблемы из жизни, с которыми сталкиваются дети) - третий называет второй цветок: «В любом случае…» - ведущий заканчивает: «…я что-нибудь придумаю, но плакать и грустить не буду, это бесполезно».

Каждая следующая группа должна предлагать новую, еще не названную проблему.( я не умею читать, я стесняюсь мальчиков, я стесняюсь учителя, я не умею рисовать, лепить, громко говорить, считать, решать и др.) Упражнение проводится до тех пор пока в нем не примут участие все дети. После этого учитель подводит детей к пониманию того, что нет безвыходных ситуаций, и обо всем, что нас огорчает, можно думать иначе, мы можем изменить наши мысли о ситуациях, которые мы не можем изменить, а значит свое настроение, и свое состояние.

Для того, чтобы детям было легче понять достаточно сложную для учеников начальной школы установку на саморегуляцию, объяснения дополняются правилом: «Мысли нужно выбирать, как цветы – выбирай только красивые (положительные)». Это правило дает наглядно-образную опору, которая поможет сформировать у детей навыки саморегуляции. **Примечание**.Важно помочь детям понять, что к любой, даже очень трудной ситуации всегда можно изменить отношение.

Рисунок поляны с цветами. Это ваши хорошие мысли. Полейте их мысленно из лейки. И они вырастут и станут крепкими.

Выставка.

**Занятие 7**

**Тема: Шары желаний и мечтаний**

**Цель**:обратить внимание на выбор ребёнком цвета, релаксация, размышление о счастье, работа с пластилином.

**Оборудование**: пластилин, картон, ИКТ, экран, инернет, проектор.

**Разминка. «Летит, летит по небу шар»**

1 этап. Дискуссия. Что такое счастье , счастливый человек?

2 этап. Просматривают притчу «Сам слепи свое счастье» <http://www.youtube.com/watch?v=ilpO2aNU-Eg>

3 этап. Дискуссия . Почему человеку было предложено самому слепить свое счастье?

4 этап. А вы считаете себя счастливыми в школе? А саму школу? А наш класс? А может быть кому то чего- то не хватает для полного счастья? Слепите такие шарики, которых вам не хватает .(терпеливость, внимание, дружба, уступчивость и др.) каждый недостаток имеет свой цвет. Цвет вы выбираете сами. (Дети раскатывают небольшие разноцветные шарики)

5 этап. Теперь эти шарики разместите на картоне. Они вам будут напоминать над чем вам надо работать. Чего добиваться для полного счастья.

6этап.Выставка. Дети по желанию рассказывают о своей работе

**Занятие 8**

**Тема: «Как добиться удачи»**

**Цели :**развивать мимические и пантомимические способности;дать детям представление о понятии «успех»;выработать в них уверенность в своих возможностях;обучать детей приемам расслабления.

Оборудование:плакат «Звезда удачи» и макет звезды, состоящий из двух половинок, на одной написано – «Мысли», а на второй – «Дела». При их соединении на обратной стороне получается слово «Удача», манная крупа, краски, клей ПВА

1 этап. Упражнение «Я смогу!»

Дети встают на одну ногу и стараются ровно и четко написать другой ногой в воздухе свое имя, повторяя про себя: «Я смогу!»

Одной рукой дети гладят голову, а другой – круговыми движениями – свой живот, повторяя про себя: «Я смогу!»

2 этап. Одной рукой ребята пишут свое имя, а другой в это же время фамилию, повторяя про себя: «Я смогу!»

3 этап. После выполнения упражнений учитель задает вопросы:

- Всем ли было легко выполнять это упражнение?

- Что нужно для того, чтобы все получилось?

- Достаточно ли только верить и говорить себе: «Все получится! Я смогу!»

- Что еще нужно?

4 этап. Затем вместе с ребятами учитель делает вывод: чтобы добиться чего-то, нужно верить в успех, но не только…Надо еще и добиваться этого усилиями и тренировкой.

5 этап. Работа с плакатом.

Учитель показывает плакат «Звезда удачи» и макет звезды, состоящий из двух половинок, на одной написано – «Мысли», а на второй – «Дела». При их соединении на обратной стороне получается слово «Удача».

( Для детей уточняется, что слово «удача», образуется от слова «удается». Чтобы добиться цели, чтобы задуманное осуществить, необходимо в это верить. На этом занятии вводится представление о двух компонентах успеха: позитивном настрое и действиях, направленных на достижение цели. Достигнуть своей цели можно, когда не только веришь в удачу, но и добиваешься ее делами, усилиями, тренировкой.)

Далее учитель спрашивает детей.

- Похожа одна половинка на звезду?

- А другая?

- А если соединить их вместе?

Следует обратить внимание детей на то, что отдельно «Мысли» и «Дела» еще не составляют «Удачу». Успеха можно добиться, если есть и то и другое.

Затем учитель объясняет, почему «Удача» изображена на плакате в виде звезды: когда что-то не удается, то нам кажется, что это уже никогда не получится, что удача далеко-далеко от нас, как звезда. Но стоит поверить и начать добиваться цели, как все получается.

6 этап. Ролевые игры.

А) Ситуация «Знакомство». Учитель спрашивает детей: «О чем нужно подумать и что сделать, чтобы познакомиться с кем-то? Какие нужны мысли, и какие действия?» (Мысли – «Я хочу познакомиться с ним, я спрошу его о чем-то или узнаю его имя».Действия – подойти,

Б) Ситуация «Подари подарок другу».

Дети должны придумать, что подарить другу, и решить, о чем нужно подумать и что сделать, чтобы подарить свой подарок.

Ребята разыгрывают ситуации по желанию, после чего можно задать им следующие вопросы:

- Было ли это просто?

- Что проще: подумать, как действовать, или выполнить действие?

Учитель предлагает применять полученные знания в жизни: поставить перед собой задачу и постараться добиться успеха с помощью «Звезды удачи»

7 этап. Создать звезды удачи из манной крупы и разместить над письменным столом дома.Примечание. Предварительно педагогу познакомиться с техникой работы с манной крупой и её окрашиванием.

8 этап. Выставка

**Занятие 9**

**Тема: Коллаж. «Прошлое, настоящее, будущее», мысли материализуются.**

**Примечание для педагога**. Коллаж является одним из самых эффективных методов работы с личностью, который к тому же не вызывает напряжения, которое может быть связано с отсутствием у человека художественных способностей

**Цель:** релаксация, создание позитивного отношения к школе.

**Оборудование**:ИКТ, интернет, экран, колонки, проектор, сайт <http://www.youtube.com/watch?v=zddi9dcntVY>, много мелких картинок из журналов, клей, альбом, карандаши.

1 этап. Просмотреть через средства ИКТ притчуо материальности мыслей. <http://www.youtube.com/watch?v=zddi9dcntVY>

2 этап. Беседа.

3 этап. Упражнение .**Коллаж. «Прошлое, настоящее, будущее»**

Вспомните что-то важное, что произошло в вашей жизни. Затем подумайте, а что сейчас вы бы хотели отметить важным. Кем бы вы хотели стать в будущем.

4 этап. Выберите соответствующие картинки и наклейте их. Создайте коллаж из разных предметов. Распланируйте заранее где у вас будет прошлое, настоящее и будущее. С элементами разрешается делать абсолютно все, что вздумается, работу можно дополнять комментариями и надписями, дорисовывать элементы, закрашивать и декорировать пустоты.

Можно работать в группах или в парах.

5 этап. Выполнение работы.

6 этап. Выставка и комментирование по желанию.

**Примечание.** Анализ коллажа: размер элементов и их расположение на листе относительно друг друга, выявление доминирующих элементов, основания выбора конкретных элементов, цветовая палитра, сюжетность и упорядоченность или хаотичность и разрозненность.

**Методические рекомендации**

**Блок №2 (1-6)**

**Занятие 1**

**Тема: «Радуга чувств»**

Цель: развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, регулировать свое настроение, поддерживать друг друга в трудную минуту, быть внимательным к членам класса и семьи.

**Упражнение «Тренируем эмоции»**

Учитель предлагает детям:

а) нахмуриться как осенняя туча

б) позлиться, как злая волшебница,

в) испугаться, как котенок, на которого лает злая собака;

г) улыбнуться, как: хитрая лиса.

**Упражнение Радуга**

1 этап. Подумай какое настроение ты мог(ла) бы изобразить цветами радуги. Напиши их названия на каждом из цветов.

2 этап. А теперь нарисуй радугу только из тех цветов, которые определяют хорошее настроение или чувства.

3 этап. Красивая ли она получилась?(нет) Вот так и человеку тоже присуще пребывать в разных состояниях. Это нормально. А иначе человек тоже будет как та некрасивая радуга. Иногда человек злится , иногда боится чего-то, стесняется, что-то любит , другое не очень. Чему-то радуется, а что-то его огорчает. Если человек не будет этого делать он будет неполноценным. Но если человек будет только злится . завидовать или бояться чего то, то его радуга превратиться в черную сплошную полосу.

4 этап. Нарисуйте теперь в центре листа свое лицо, а вокруг себя красивую настоящую радугу. Полюбите себя и свою радугу чувств. И постарайтесь понять своих близких и друзей с их радугой настроений.

5 этап. Если вы видите что у ваших близких и друзей плохое настроение подойдите и скажите: «Я дарю тебе ……. цвет радуги ,я хочу чтобы твое настроение стало лучше.»

Примечание.

1. Желательно чтобы дети в течении длительного времени применяли эту методику и это вошло в привычку. Тогда отношения в коллективе улучшатся.

2. Желательно данное занятие провести вместе с родителями и ввести эту методику в семью.

**Занятие 2**

**Тема: Два волка**

**Цель:** работать с такими понятиями как добро и зло, обсудить наличие зла и добра в каждом человеке, учить бороться со злом внутри себя.

**Оборудование**: ИКТ- мультипликационное видеоизображение притчи о двух волках( адрес сайта <http://www.youtube.com/watch?v=se4ks_XRAb4> ), трафареты волка.

**Разминка.** Ребята как можно определить что у человека плохое настроение или что он чем то огорчен, что он злится. (работает мимика, телодвижение, словесное рисование). А теперь покажите свое удовлетворение, может даже восторг или удивление, свою радость.(дети демонстрируют перечисленные чувства)

**Упражнение «Два волка»**

1 этап. Давайте просмотрим притчу о двух волках. (ИКТ)

2 этап. Обсуждение морали притчи.

3 этап. Рассуждение. Какой же волк чаще побеждает в вас? Приведите примеры из своей жизни.

4 этап. Обведите трафареты волков так, чтобы видно было, как они борются. Но сначала обдумайте, какой волк выйдет у вас победителем.

5 этап. Раскрасьте волков так, чтобы было понятно, где волк обозначающий добро, а где зло.

6 этап. Выставка работ.

7 этап. Пожелание друг другу: «Я желаю тебе чтобы злой волк который ждет что ты обозлишься не одержал над тобой победу. Будь сильным!»

Ритуал прощания.

**Занятие 3**

**Тема: «Учимся говорить «нет!», когда это нужно».**

**Цели:** развивать мимические и пантомимические способности;учить детей говорить «нет!»;помочь им осознать ответственность за свой выбор.

**Оборудование**: альбом , средства рисования выбирают дети сами.

1 этап. Учитель читает следующий рассказ: «Когда трудно сказать «нет!».

« Однажды первоклашка Вася гулял во дворе со своими друзьями. Случайно они увидели в кустах выпавшего из гнезда птенчика. Рядом порхала мама птенчика. Она хотела ему помочь , но не могла. Тут как назло к птенцу стала подбираться кошка. Ещё немного и мама больше никогда не увидит своего птенчика-непоседу. Ребятам бы отогнать кошку … Но кто-то издетей предложил: «А давайте посмотрим чем всё кончится, кто победит?»

Вася даже испугался от неожиданности. Ему захотелось закричать: «Нет! Не делайте этого! Нельзя ! Давайте поможем птенчику! Ведь мы же сильные! Нельзя быть такими жестокими!» Но…почему-то Вася промолчал…»

- А если надо мной все засмеются? – подумал он.

- Вдруг они будут думать, что я трус?

- Со мной перестанут дружить, - продолжая молчать, подумал Вася.

- Но если не остановить кошку, то я никогда себе этого не прощу… Как же мне быть?»

Пока он раздумывал птенчика не стало.

2 этап. Учитель предлагает детям вопросы для обсуждения:

- Что мешало Васе сказать «нет!»?

- Бывали ли у вас в жизни ситуации, когда вам было трудно сказать «нет!»?

- Что можно посоветовать Васе?

- Зачем нужно научиться говорить «нет!», даже когда это нелегко?

3 этап**.Упражнение «Учимся говорить «нет!».**

А)Сначала учитель задает детям вопросы, на которые им легко ответить «нет!»:

- Вам хотелось бы всегда ходить босиком по снегу?

- Вы хотели бы всю свою жизнь просидеть дома и никогда не выходить на улицу?

- Вы любите горькие лекарства?

- Просто ли было вам говорить «нет!»? Почему?

Б)Затем учитель перечисляет ситуации, в которых детям бывает нелегко отказаться, например, когда им предлагают:

- обидеть кого-то;

- сказать кому-то неправду;

- съесть мороженое, когда болит горло;

- убежать гулять туда, где не разрешают родители.

В)Далее обсуждаются вопросы:

- Что мешает нам быть решительным и сказать твердое «нет!»?

- Что может произойти, если не сказать «нет!»? (Дети приводят свои примеры).

4 этап. В результате обсуждения дети должны прийти к выводу, что если вовремя не сказать «нет!», то это может привести к печальным последствиям, и они за это в ответе.

5 этап. Упражнение: придумайте и нарисуйте в виде запрещающих знаков то, от чего вы хотели бы научиться отказываться, чему вы хотели бы научиться говорить «нет!».

**Занятие 4**

**Тема: Солнышко Антошка**

**Цель:** работать над понятиями добро, душевное тепло, радость, сплочение коллектива.

Оборудование: маленькое фото каждого ребенка, клей, «лучики», солнце без лучиков, степлер, ватман, фломастеры.

**Упражнение « Солнышко Антошка»**

1 этап

Рыжий Антошка

Выглянул в окошко.

Там, где было сыро – серо.

Сразу всё повеселело

2 этап. И вправду без солнышка нет на земле ни тепла, ни света. А у нашего класса будет свое солнышко Антошка. Но взгляните! Все ли хорошо у нашего Антошки? (не хватает лучиков)

3 этап. Давайте поможем нашему солнышку, чтобы в нашем классе было светло и тепло. У каждого из вас на столах есть свой маленький лучик. Вернем их солнышку. Но сначала приклейте на свой лучик маленькое собственное фото. Чтобы солнышко знало от кого этот подарок.

4 этап. Учитель степлером крепит лучики.

5 этап. Рефлексия. Вот какое лучистое солнышко Антошка будет жить с нами в классе . А что оно нам подарит? (Дети перечисляют: тепло, радость, веселье, дружбу)

А теперь нарисуйте каждый свое маленькое солнышко и повесьте его над кроватью дома. Пусть оно вас согревает и напоминает, что в классе вас ждет наш Антошка.

Цели: раскрепощение, дальнейшее знакомство, развитие речи, коммуникативных качеств.

Разминка.

Упражнение. Нарисуй любимую игрушку.

Работа в группах или парах по желанию детей. Можешь рассказать интересную историю об игрушке.В конце занятия выставка. Ритуал прощания.

**Занятие 5**

**Тема:. Все оставляет свой след. Монотипия**

**Цель:** работать над такими понятиями как предусмотрительность, внимательность друг другу, уважение, несдержанность и агрессивность. Обида. С помощью мультипликационной притчи, дискуссии заставить думать о своем негативном поведении, с помощью пальчиковой монотипии выравнить чувство обиды.

**Оборудование:** мокрая бумага, краски, кисти, проектор , ИКТ, интернет, экран, колонки.

Упражнение.

1 этап.Притча: "Все оставляет свой след" <http://www.youtube.com/watch?v=du1RIhLczA0>

2 этап. Дискуссия, рассуждение,вывод: И неважно сколь раз ты извинишься – шрам останется.

Обижали ли вы когда –то своих родителей или друзей. Вспомните.

А вас обижали?

3 этап. Нарисуйте чувства которые вы испытывали когда вас обижали на мокрой бумаге с помощью обмакивания кончиков пальцев в краску. Отобразите их с помощью цветовой гаммы.

4 этап. Превратите эту обиду в красивый узор.

5 этап. Выставка.

**Занятие 6**

**Тема: Карта моего внутреннего мира.**

**Цели:** формирование представлений о себе; осознание и выражение своих чувств; эмоциональное сближение ребёнка и родителей.

**Оборудование:** бумага разного формата, краски, кисточки,набор карандашей/фломастеров/мелков; различные географические карты.

1 этап. Покажите ребёнку различные географические карты.

«Перед тобой лежат различные географические карты. Как ты видишь, они нам могут рассказать о том, как располагаются материки, океаны, моря, горы; об особенностях природы; об устройстве и развитии городов; о различных народах. На карте находит отражение всё то, что смогли открыть и изучить люди. Хотя когда-то наша Земля была совсем неизведанной, люди мало чего знали о том, что их окружает. Но всё это мир внешний. А есть ещё особый мир. Мир внутренний. У каждого человека он свой – удивительный, неповторимый, и где-то неизведанный.

2 этап. Так давай с тобой создадим карты нашего внутреннего мира. Они будет похожи на карты, которые мы сегодня рассматривали, только все названия на них будут у нас особенные. Например, «океан любви», или «гора смелости». Обозначим сначала то, что уже открыли в себе, знаем. И оставим место для наших дальнейших открытий»

3 этап. Когда карты будут готовы – устройте по ним «экскурсии» друг для друга.

При просмотре уделяется внимание:

- что преобладает вкартах: какие чувства, состояния, цветовая гамма;

- какой был выбран «маршрут» продвижения по карте, с какого места началось путешествие и на каком закончилась;

- какие области были оставлены для дальнейших открытий; какие хотелось бы открытия сделать;

- спросите ребёнка, что ему было сложнее всего изобразить, а так же поделитесь и своими трудностями, если таковые были.

- по завершению экскурсии поинтересуйтесь, а всё ли получилось из того, что было запланировано? Хотелось бы что-то изменить? Что больше всего понравилось в своей карте, и карте другого? Чем ваши карты похожи, а чем отличаются?

Примечание: Постарайтесь, что бы работа с картами продолжалась и в последующие дни. Пусть для этого они остаются на виду, что бы всегда можно было что-то дополнить, изменить. Будет хорошо, если вы периодически вновь будете проводить «экскурсии» друг для друга и уделять внимание тому, что изменилось в восприятии карты.

**Блок 3 (1-12)**

**Занятие 1**

**Тема: «Блины на память»**

**Примечание. Провести данное занятие на масленицу в присутствии родителей**

**Цель:** релаксация, умение выражать свои дружеские чувства, любовь, благодарность родителям

**Оборудование:**поднос с именными «блинами-письмами», фломастеры, краски, чаепитие с блинами.

1 этап.Итак, мы накануне Масленицы.

Учитель выносит поднос с именными «блинами-письмами» звучит народная песня «Блины». Блины раздаются авторам.

2 этап. Всем участникам дается задание: написать на каждом «блине» пожелание авторам, после чего «блины» передать по кругу до тех пор, пока они не придут по назначению.

3 этап. Рефлексия:

У всех ли пожелания добрые? Не обидели ли кого-то? Уважаемые родители, что хочется вам сказать детям?

4 этап. Я желаю вам крепкой дружбы и понимания, не обижайте друг друга. Иногда лучше промолчать, чем кричать обидные слова; а если виноваты, то умейте попросить прощение. И пусть блины, которые приготовили для вас ваши родители будут сегодня самыми вкусными для вас, а этот день станет началом крепкой дружбы. Приглашаем всех на масленичное чаепитие с блинами.

**Занятие 2**

**Тема: «Волшебный камень»**

Цель: помочь детям выразить свои желания и почувствовать, что другие участники внимательно выслушивают их и принимают всерьез.

Оборудование: краски, отрывной альбом.

1 этап. Инструкция: «А на берегу реки лежит большой камень-валун, он не простой, а волшебный. Кто сядет на этот камень и расскажет о своем желании, то его желание может сбыться. Быть может, это желание будет связано со школой и ребятами, а может быть, и нет. Кто сядет на этот камень, должен начинать свой рассказ со слов: «Я хочу…», а все остальные будут внимательно слушать. А может кто-то хочет у кого-то попросить прощение, чтобы больше подружиться? Выбор за вами.

2 этап. Рефлексия:

– Слушали ли тебя остальные ребята?

– Пока слушал других, не появились ли у тебя более важные желания?

– Есть ли у тебя желания, которые могут выполнить учитель, воспитатель, ребята?

3 этап. Нарисуй свой волшебный камень, загадай желание идержиегов заветном месте.

**Занятие 3**

**Тема:Рисование самой себя**

Цель: раскрытие своего «Я»

Оборудование:

1 этап:

−Попробуй нарисовать себя в трёх зеркалах: в зелёном – такой(им) какой(им) ты представляешься себе-автопортрет; в голубом – какой ты хочешь быть морской звездочкой ; в красном– каким цветком тебя видят друзья. Можешь написать на лучиках свои достоинства и плохие качества.

2 этап. Выставка.

**Занятие 4**

**Тема: Овощи и фрукты**

**Цель:** развитие фантазии, уверенности в себе

**Оборудование:** раскраски с изображением овощей и фруктов, краски, карандаши, восковые и масляные мелки, фломастеры, цветные гелевые ручки, мяч.

**Разминка.** Игра в мяч «Съедобное , несъедобное.» Ведущий бросает мяч напротив стоящему ребенку и называет разные предметы. Если предмет съедобный то надо поймать мяч, если нет , то нет. Игра развивает реакцию, внимание, создает веселую непринужденную обстановку, раскрепощает детей, способствует развитию коммуникативных качеств.

**Упражнение «Фрукты и овощи»**

1 этап Детям предлагаются раскраски – овощи и фрукты на отдельных листах. Учитель: Выберите «свой» фрукт или овощ.

2 этап. Создайте из овоща какого- либо сказочного героя. Для этого наделите его интересными качествами, наденьте одежду, можете сочинить в какие приключения попал ваш герой - овощ или герой - фрукт. Какие подвиги совершил. Обдумайте, какой у него будет характер. Цвет вашего героя не обязательно должен повторять цвет настоящего овоща или фрукта

3 этап. Дети по желанию объясняют, почему выбрали именно эту картинку. Если есть истории дети рассказывают их. В конце занятия- выставка работ..

**Занятие 5**

**Цель:** «вытащить наружу» те психологические зажимы с помощью работы над цветом, которые могут привести к соматическим заболеваниям: заболевание желудочно-кишечного тракта, головные боли, плаксивость, тревожность и др. Взять на заметку результаты работы для дальнейшего планирования тем сессий и формирования групп детей со схожими проблемами.

**Оборудование:** ватман или обойная бумага, карандаши, фломастеры, акварель, кисти.

**Разминка. «Море волнуется раз»**

**Упражнение «Подружись с собой».**

1 этап. Дети ложатся на ватман (можно склеить несколько штук) или обойную бумагу и обводят друг друга вдоль тела.

2 этап. Теперь каждый разукрашивает свои части тела исходя из следующей установки: «Покажи цветом как ты себя чувствуешь,в той или иной части тела»

3 этап. Если педагог заметил применение черных тонов, то надо предложить положить руку на эту часть тела на рисунке и «полечить её прикосновением или поглаживанием. Можно говорить при этом ласковые слова. Происходит аутотренинг. Потом предложить удобно сесть ребенку и продолжить аналогичную работу со своим живым телом. Дома ребенок может продолжать проводить тренинги.

Работы могут комментироваться детьми , но только по собственному желанию.

**Занятие 6**

**Тема: Котелок отличного настроения**

**Цели:** развитие воображения; повышение уверенности в себе.

**Оборудование:** бумага разного формата; цветной/белый картон; краски;

набор карандашей/фломастеров/мелков; ножницы, клей, пластилин.

Описание упражнения:

«Сегодня мы с тобой побудем настоящими волшебниками, и сварим отличное настроение! Да-да, именно его! А знаешь как? Для этого у нас с тобой есть волшебный рецепт!

Сегодня мы будем варить настроенье.

Положим чуть-чуть озорного веселья,

100 грамм баловства,

200 грамм доброй шутки

И станем все это варить 3 минутки.

Затем мы добавим небес синевы

И солнечных зайчиков пару.

Положим еще свои лучшие сны

И ласковый голос мамы.

Теперь мы это перемешаем!

Заглянем под крышку…

А там у нас у нас не варенье!

Там наше отличное настроение!

Итак, что же нам потребуется? Озорное веселье, баловство, шутки, небес синева, солнечные зайчики, лучшие сны и голос мамы.

Ты готов/а приступить к волшебству? Да? Тогда начинаем!»

Выберите вместе с ребёнком какую-нибудь красивую кастрюльку.

Дальше решите, что из волшебных ингредиентов вы нарисуете, слепите из пластилина, а что просто озвучите или изобразите другим способом.

Допустим, небо, улыбку, и иллюстрацию к лучшему сну можно нарисовать или слепить из пластилина. Солнечный зайчик и озорное веселье изобразить с помощью пантомимы, а шутку просто рассказать.

Когда все ингредиенты будут продуманы и готовы – начинайте волшебство.

Взяв котелок, начинайте вместе с ребёнком читать стихотворение и по ходу его добавляйте соответствующие компоненты. То, что сделано своими руками – кладите в котелок, то, что вы решили изобразить пантомимой - покажите. А то, что захотели сказать – скажите, заглядывая внутрь котелка.

По завершению упражнения спросите ребёнка, что ему больше всего понравилось? Хотел бы он что-нибудь изменить в рецепте, добавить что-то своё?

А что бы он ещё хотел сварить?

Пофантазируйте, приготовьте что-нибудь по своему рецепту.

Примечание: Данное упражнение хорошо использовать и в такие моменты, когда у ребёнка непосредственно случилась какая-нибудь неприятность, он о чём-то грустит, переживает. Проговорите с ним, что именно его беспокоит, и предложите вместе «поколдовать». Придумайте, что бы ему в этой ситуации помогло, что для этого можно приготовить – и воплотите задуманное.

**Занятие 7**

**Тема: Ёлочка. Обведи ладошку.**

**Примечание. Занятие провести накануне праздника «Новый год»**

**Цель**: релаксация, развитие мелкой моторики рук, развитие воображения, творческих качеств.

**Оборудование**: ватман, альбом, краски, цветная бумага, ножницы, клей, гелевая ручка

1 этап. Разговор о предстоящем празднике «Новый год»

2 этап. Обведение ладошки. Напиши свои новогодние пожелания нашей школе. Вырезать ладошки.

3 этап. Наклеить ладошки на ватман в форме елки.

**Занятие 8**

**Тема: Моя неповторимость. Притча про кувшин с трещинкой.**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, формирование чувства личной безопасности, уверенности в себе, чувства своей неповторимости.

**Оборудование**:сайт <http://www.youtube.com/watch?v=fnh8HEEjjLI> Притча про кувшин с трещинкой.mp4, мокрая бумага, кисть, акварель, отрывной альбом, экран, интернет, проектор, колонки

1 этап. Просмотреть притчу по указанному адресу в интернет.

2 этап. Обсуждение.

3 этап. Вывод. Каждый человек неповторим индивидуален и прекрасен. Надо не забывать об этом. Ты имеешь такие качества которых нет у другого человека.

4 этап. Упражнение по монотипии. Представьте, что вы и есть тот кувшин с трещинкой. Из вас тихонько выливается вода. Я предлагаю поиграть с красками. Они «волшебные»: с их помощью можно изобразить на бумаге необычные цветочные пейзажи.

Примечание. Детям предлагается намочить листы бумаги мокрой кистью или под струей воды. Взять синюю краску. Размочить её водой. Обмокнуть кисть в краску и разбрызгать капельки на мокрый лист «землю». Подождать когда капельки расползутся. Может кто-то увидит в них необыкновенные цветы. Кистью доработать рисунок. Сделать из капель цветы. Можно добавлять другие оттенки красок.

5 этап. Выставка.

**Примечание.**Во время экспериментирования с красками, их смешения учитель общается с детьми, акцентируя внимание на их ощущениях, выясняя, что они испытывают, когда краски, как живые, «бегают» по мокрой бумаге, создавая фантастические образы.

**Занятие 9**

**Тема: Учитесь мыслить позитивно.**

**Цель**: научить детей прислушиваться к своим мыслям, смотреть на все позитивно**,** работать с детьми неуверенными в себе, застенчивыми, зажатыми**,** научить детей прислушиваться к своим тактильным ощущениям, слушать свои внутренние чувства, «дружить с пальцами рук», не стесняться выражать свои чувства., достижение инсайта детей через работу с пластичным материалом.

**Оборудование:** классическая музыка , набор красок, пластилин, альбом, соленое тесто.

1 этап. Учитель рассказывает притчу.

Женщина приходит в храм и жалуется:

— Батюшка, лезут в голову злые мысли. А как с ними справиться, не знаю. Священник улыбается:

— Если к вам придут два человека — один добрый, а другой злой, кого легче прогнать?

— Доброго, — откликается женщина.

Вот и мысль добрую тоже легко спугнуть. А от злых — не отвяжешься.

2 этап. Проверка восприятия притчи. Беседа.

3 этап. А как справляться с плохими мыслями? (выслушиваются ответы детей)

4 этап. Я предлагаю вам очень простой способ справиться с плохими мыслями. Проведем эксперимент. Я включу музыку. (учитель включает классическую, мелодичную музыку, затем рок, мелодии колыбельных . давно знакомых с детства , неприятный звук скрежета по стеклу, скрип дверей и другие неприятные звуки, поочередно с приятной музыкой)

5 этап. Какое у вас .ребята сложилось мнение о разных мелодиях? (дети высказываются)

6 этап. Вывод. Красивая музыка рождает красивые мысли и чувства. Значит чтобы побороть плохие мысли надо включить приятную мелодию.

7 этап. Учитель включает приятную мелодию(классика) дети изображают то, что им самим захочется.

8 тап. Выставка.

**Занятие 10**

**Тема: «Пусть мой страх меня боится»**

**Цель:** помочь детям избавиться от страхов.

**Оборудование:** тонкие листы бумаги, карандаши, металлическая глубокая посуда, спички.

**Упражнение «Пусть мой страх меня боится»**

1 этап. У каждого из нас есть свой страх. Он сидит очень глубоко, глубоко.Сегодня мы его научимся выгонять из себя. Он наш враг. Он сидит и кушает нас изнутри. Хотите научится как это делать?(ответы)

2 этап. Включается небольшой отрывок тревожной музыки для большего психологического настроя. Вспомните свой страх. А теперь нарисуйте его в виде какого-либо существа (большого паука, несуществующего животного и т др.) Покажите какой он.

**Примечание педагогу.**Некоторые дети захотят поделится своими страхами. Лучше чтобы они не произносили это вслух . Лучше прошептать их педагогу на ушко. Дети впечатлительные и может получиться обратный эффект. Произойдет приобретение новых страхов.

3 этап. Пусть ваш страх теперь вас боится. А знаете почему? ( важно заострить на этом внимание детей) Сейчас вы его уничтожите.

4 этап. Помните бумагу, на которой он нарисован.

5 этап. Порвите свой страх на мелкие кусочки.

6 этап. А теперь все наши страхи сожжем. Дети складывают все обрывки «страхов» в одну посуду. Учитель проводит процедуру сжигания. Дети наблюдают. Можно сопровождать эмоционально(крики, прыжки, радость)

**Примечаниепедагогу.** Эту работу выполняет учитель сам , дети наблюдают за этой процедурой издалека. Предусмотреть противопожарную безопасность. Сжигать «страхи» лучше в большой металлической посуде. Помещение после процедуры проветрить.

Рефлексия. Что вы теперь ребята чувствуете? Остался ли страх?

**Занятие 11**

**Тема: "Маска-талисман"**

**Цель:** способствовать отреагированию страхов;

снятие психоэмоционального и физического напряжения и восстановление сил, обучение приемам саморегуляции, через арт-терапевтические средства;

сформировать навыки рефлексии, умения анализировать чувства;

формировать навыки взаимодействия со сверстниками;

развивать творческое мышление, способность концентрироваться.

**Оборудование:** бумага (белая, А4), фломастеры, карандаши, ножницы, трафарет маски. (все по числу участников занятия).

**Ритуал приветствия.**

**Разминка.** Игра «Дотроньтесь до…, кто боится…» (выявление и актуализация детских страхов, например: дотронется до мочки уха тот, кто боится мышей, и т. д.)

А кто хочет послушать сказку?

Сказка «Маленькая Луна» (А. Серебрякова)

Каждую ночь на небе появляется Луна. Все это хорошо знают. А знаете ли вы, что она когда-то была маленькой?

Ее детство было беззаботным и счастливым. Одно тяготило ее: она боялась темноты. Ей было очень страшно появляться одной на черном ночном небе.

С наступлением сумерек знакомые звездочки одна за другой вспыхивали над землей и звали маленькую Луну к себе. Они рассказывали, как прекрасно ночное небо. А с ее приходом оно станет еще прекраснее! Звездочки убеждали робкую Луну, что нет ничего красивее загадочной ночной темноты.

Но маленькая Луна никак не могла побороть страх перед ночной стихией. Ей казалось, что в темноте бродят различные чудовища. Ночь преображала поверхность Земли, превращая все предметы в зловещие приведения. Мерцания далеких звезд было слишком слабым, чтобы осветить небо и землю

Маленькая Луна грустила о том, что не может веселиться вместе со звездочками. Она подрастала и знала, что рано или поздно ей придется превратиться в полную Луну. «Но какая же я Луна, если не могу быть королевой ночи и не знаю всех ее чудес?» - размышляла она.

Проходили дни и ночи, а Луна и не появлялась в небе. Кое-кто уже начинал злословить, сомневаясь в том, что она существует в природе. Маленькой Луне было обидно и больно.

Но однажды случилось вот что. Темной ночью все в округе услышали громкие крики о помощи. Человек никак не мог найти дорогу домой, он заблудился во тьме. Тогда к Луне прилетел мудрый Ветер и сказал: «О Луна! Только твой свет может указать человеку путь к дому. Ты же сама знаешь, как страшно быть одной в ночном мраке. Только ты можешь помочь бедняге. Покажись на небе! Пусть твой страх на время отступит».

Маленькая Луна послушалась мудрого ветра. Она вышла на небо - ясная и круглая. При ее появлении над Землей ночная мгла отступила. И Луна еще долго оставалась на небе.

Она впервые разглядела то, что раньше принимала за зловещие чудища и ужасные приведения. Под мягким светом они оказались деревьями, домами, башнями, и Луна совсем не ощущала страха.

Так она выросла.

И до сих пор луна делает ночи сказочными и волшебными, а заблудившиеся одинокие путники возносят ей благодарности, и так будет всегда.

Скажите ребята, вы хотите быть такими же смелыми и похожими на Луну?

**Упражнение «Маска- талисман»**

1 этап. Я хочу рассказать вам историю. Давным-давно, люди, жившие в джунглях, нуждались в защите, т. к. им нужно было на охоте остерегаться злых животных и злых духов, для этого они делали себе маски для защиты. Это были маски талисманы, которые защищали их от всех страхов. Сегодня я предлагаю сделать вам свою маску-талисман, которая поможет вам в любой ситуации, защитит от любых неприятностей.

2 этап. И так за работу. Все приготовили простые карандаши, фломастеры, ножницы? Сейчас мои помощники раздадут листы и заготовки, мы начинаем работать.В конце, когда вы закончите делать маску, мы наделим маску волшебной силой.

3 этап. Закончилась работа над маской, а теперь положите маску изображением вверх, положите ладони, опустите голову и шепотом повторяйте за мной заклинание:

Маска, ты теперь мой талисман!

Ты помогаешь мне бороться с любыми страхами.

Раз, два, три, четыре,

Не один я в этом мире,

Я со страхом поборюсь,

Ничего я не боюсь!

Отлично! Теперь эти маски ваши помощники. Теперь мы примерим маску, чтобы она запомнила своего хозяина. Тихонько приложите маску к лицу. Давайте хором произнесем «Мы смелые!!!». А теперь положите ее рядом. Маску можно повесить над кроватью, а можно положить в укромное место и доставать ее тогда, когда ее помощь вам понадобится.

**Занятие 12**

**Тема: Не слушайте мнения окружающих**

**Цель:** учить детей иметь на все свое мнение, придать уверенности, умение отстаивать свою точку зрения.

**Оборудование:** обойная бумага, альбом или цветная бумага, фломастеры, клей , притча "Не слушайте мнения окружающих" сайт [www.Sanya-Sim.com](http://www.Sanya-Sim.com)<http://www.youtube.com/watch?v=vnCaAt4DHRg>, проектор, экран, колонки, ИКТ

1 этап. Просмотрите и прослушайте притчу.сайт [www.Sanya-Sim.com](http://www.Sanya-Sim.com)<http://www.youtube.com/watch?v=vnCaAt4DHRg>,

2 этап. Проверка восприятия притчи. Беседа. Дискуссия.

3 этап. У каждого свой путь в жизни и на все своя точка зрения. Не надо идти на поводу у каждого человека.

4 этап. Обведите сою ступню, можно помочь друг другу. И наметьте свой неповторимый путь. Нарисуйте свою карту со своими островами и морями, можно сделать карту всего класса.

5 этап. Выставка. Моя дорога вперед.