Приложение 2

 Тренинг «Коммуникативная компетентность»

 для младших школьников 10-11 лет

Коммуникативная компетентность младшего школьника включает распознавание эмоциональных состояний и переживаний окружающих, умение выражать собственные эмоции вербальным и невербальным способом. Младший школьник должен владеет такими коммуникативными навыками как:

- умение сотрудничать,

- умение слушать и слышать,

- умение воспринимать и понимать информацию,

- говорить самому.

Настоящая программа предназначена для работы учителя или психолога с детьми младшего школьного возраста 10-11 лет.

Основная цель: расширение социального опыта младших школьников на основе их реального взаимодействия со сверстниками и взрослыми во время игровых упражнений, этических бесед, проигрывания моделирующих ситуаций. Так же – помочь лучше узнать себя, развивать навык коммуникации, чувство собственного достоинства, повышать успешность, утверждать свои права в группе.

Данный курс предоставляет взрослому возможность наиболее точно понять как младшие школьники открывают себя для себя и для окружающих, какими видят себя и окружающих, кто с ними общается.

При подготовке занятий следует учитывать основные принципы их ор­ганизации:

- мотивация участников группы на предстоящую совместную деятельность;

- создание благоприятного микроклимата в группе детей;

- чередование статичных и динамичных игр и упражнений;

- учет индивидуально-типологических особенностей каждого участника группы;

- активизация разных каналов восприятия информации;

- организация различных форм взаимодействия: работа в парах, тройках, четверках;

- связь изучаемого материала с личным опытом детей.

Структура каждого занятия представляет собой комплекс последовательных частей, объединенных общей темой:

• Разминка - направлена на создание мотивации для предстоящей дея­тельности, сплочение участников группы.

• Основная часть - раскрывает содержание главной темы занятия.

В этой части организуют беседы, творческие виды деятельности, анализ ролевых ситуаций из опыта детей, игры на взаимодействие членов группы, релаксационные упражнения.

• Итоговый сбор - коллективная и индивидуальная рефлексия, подведение итогов работы.

 **Занятие 1**

Цель: Мотивационная подготовка детей к совместной деятельности, развитие познавательной активности.

1. **Игра «Приветствие»**

Цель: эмоциональный настрой на занятие, расслабление.

Педагог встает вместе с детьми в круг и предлагает им приветствовать друг друга разными способами: пальчиками, ладонями, плечиками, коленками, кивком головы, улыбкой и т.д.

Затем взрослый предлагает детям взяться за руки и, подняв их вверх, дружно произнести: «Всем, всем, всем - здравствуйте».

1. **Упражнение «Презентация»**

Цель: активизация внимания к своей личности.

Детям предлагают сесть на ковер (стулья) в форме круга. Взрослый представляет кота Тимофея, который будет вместе с ними путешествовать по стране Зна­ний, осуществлять совместные открытия. Далее предлагается каждому ре­бенку представить себя группе и сообщить что-то новое о себе.

1. **Творческая работа «Моя визитка»**

Цель: Развитие осознанного отношения к своей личности.

Дети выбирают среди представленного набора цветной бумаги, флома­стеров, маркеров те, которые им нравятся больше всего и изготавливают ви­зитки, отражающие их индивидуальность.

Затем педагог предлагает детям разместить все визитки так, чтобы их бы­ло видно всем и ребята пробуют догадаться, кому принадлежит та или иная визитка.

Можно предложить детям рассказать, что они хотели выразить своим рисунком.

1. **Обсуждаем и принимаем правила поведения в группе.**

Цель: Учиться совместно вырабатывать решение, вносить свои предложения.

Ведущий предлагает правила поведения на занятиях, которые в равной степени относятся и к нему и к участникам. Дети предлагают свои правила. Каждое правило обсуждается и принимается (не принимается). Правила записываются на плакате и висят на каждом занятии.

Правила поведения:

1. 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. Лучше помолчать, чем говорить не то, что ты думаешь, или просто врать.
4. Нельзя давать оценку выступлению другого участника, если он сам тебя об этом не просит.
5. Не обсуждать вне группы, то, что узнаем друг о друге на занятиях. Все, что происходит на занятиях, должно оставаться нашей общей тайной.

Ведущий торжественно обещает следовать этим правилам и предлагает участникам сделать то же самое. Все берутся за руки и произносят: «Обещаю!»

1. **Игра «Иголочка и ниточка»**

Цель: Активизация совместной деятельности, работа в группе.

Один ребенок берет на себя роль «иголки» и встает первым, остальные дети «ниточка» встают за ним, держа друг друга за пояс. По сигналу взросло­го «иголочка» начинает двигаться в любом направлении, «ниточка» старает­ся двигаться в такт, чтобы не отстать (не порваться). Играть можно несколько раз и менять ведущего.

1. **Итоговый сбор**

Цель: Подведение итогов занятия, домашнее задание.

Взрослый предлагает каждому ребенку придумать окончание предложения, которое он начинает: «Я хочу сказать ...» (фраза может быть адресована всей группе, конкретному ребенку или самому себе).

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

 **Занятие 2**

Цель: Оказание детям помощи в распознавании своих чувств и настроений других людей.

1. **Упражнение «Приветствие»**

Цель: Формировать умение устанавливать контакт со всеми членами группы, способствовать возникновению ощущения принадлежности к группе. Развивать фантазию.

Начните, пожалуйста, ходить по комнате — молча, ни с кем не разговаривая. Вы должны будете здороваться друг с другом за руку; но не просто так, а фантазируя при этом. Для начала представьте себе, что вы встречаете близкого друга или подругу, которых вы давно не видели. Как вы подадите ему (ей) руку? Как близко подойдете к ней (к нему)? Какое выражение лица будет у вас при этом? Поприветствуйте кого-нибудь таким образом и идите дальше, здороваясь и с другими членами группы так, будто они очень хорошие ваши друзья. (30 секунд)

Теперь представьте себе, что все вы приглашены на день рождения. Вы здороваетесь со всеми, кого вы не знаете. Как в этой ситуации вы будете себя вести? Какое выражение лица будет у вас при этом? Как близко вы подойдете к партнеру? (30 секунд)

Теперь представьте себе, что вы находитесь в совсем чужой стране. Может быть, вы в Индии, может быть — в Японии. Вы знакомитесь с хозяевами, пригласившими вас к себе. Как вы подадите им руку? (30 секунд)

Теперь представьте себе, что вы встретили своего друга или подругу, которые только что успешно сдали важный экзамен. Вы приветствуете их и поздравляете с таким радостным событием. Как вы можете без слов выразить свою радость и одобрение? (30 секунд)

Теперь сделайте последний круг по комнате и поприветствуйте тех участников нашей группы, с кем вы еще не поздоровались, и выразите своим рукопожатием радость встречи с ними. (30 секунд)

1. **Игра «Перевоплощения»**

Цель: Снятие мышечного напряжения.

Взрослый предлагает детям перевоплотиться в образы, которые он будет называть, и как можно более точно передать их состояние. (Например: «гру­стная рваная книга», «новая веселая кукла», «удивленная бабушка», «серди­тый дворник», «ленивый медвежонок», «радостный зайчонок»).

1. **Игра «Передай эмоцию»**

Цель: Развитие умения чувствовать состояние других людей.

Детям предлагают по очереди передавать любую эмоцию, не повторяя друг друга с помощью жестов, мимики, пантомимы. Остальные должны до­гадаться, какую эмоцию им передали.

1. **Упражнение «Массаж в кругу»**

Цель: Развитие чувства доверия друг к другу, эмоциональной близости.

Во время этого упражнения вся группа садится в круг — в затылок друг другу. Если у Вас мало места, можно поделить группу на несколько подгрупп. Каждый кладет ладони на плечи впередисидящего, после чего с закрытыми глазами начинает осторожно массировать его голову, спину, плечи. Через две минуты все поворачиваются, не открывая глаз, на 180°, так что весь круг теперь смотрит в противоположную сторону. Теперь каждый может отблагодарить партнера за все хорошее, что он получил от него в первом раунде. Теперь он делает массаж ему.

1. **Упражнение «Посылай хорошие чувства»**

Цель: Развивать фантазию, воображение, дружелюбие.

Инструкция: Приходилось ли вам когда-нибудь заходить в помещение, где ощущается "напряженная атмосфера", т.е. находятся раздраженные, недовольные или разочарованные люди? По каким признакам можно определить, что в той или иной группе людей царит "напряженная атмосфера"? Мы можем заметить это, даже если совершенно не знаем о том, что там произошло до нашего появления. И очень трудно самому сохранить хорошее настроение в такой ситуации. А по каким признакам мы замечаем, что в группе царит хорошее настроение? Передается ли и нам самим это хорошее настроение?

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Теперь представь себе, что над твоей головой висит чудесная золотая звезда. Это — твоя звезда, она принадлежит тебе и заботится о том, чтобы ты был счастлив. Представь себе, что ты с ног до головы озарен светом этой звезды, светом любви и радости... Представь себе еще, что этот свет насквозь пронизывает все твое тело... Теперь последовательно приложи свою руку сначала к сердцу, потом — к горлу и ко лбу. Почувствуй, как золотой свет особенно ясно сияет в этих местах. Представь себе, что ты, как и твоя звезда, тоже испускаешь во все стороны лучи ясного теплого света, и что этот свет идет ко всем ребятам в этой комнате... Подумай обо всех, кто находится в этой комнате, и пошли всем немного своего света...

Теперь пошли немного своего света людям, которых нет в этой комнате: твоим домашним, друзьям, а также близким и знакомым, живущим в других городах...

Теперь прислушайся к самому себе. Ощущаешь ли ты как-нибудь сильные чувства, которые мы все сейчас посылаем друг другу? (10 секунд.)

Сохрани в памяти эти чувства и обращайся к ним в тех случаях, когда ты устал, или у тебя грустное настроение, или тебе просто нужны свежие силы...

А сейчас попрощайся со своей звездой и мысленно возвращайся назад. Когда я досчитаю до трех, ты сможешь открыть глаза и снова оказаться в этой комнате. Раз... Два... Три..

Анализ упражнения:

— Какие ощущения ты испытывал, когда посылал свет другим людям?

— Кому ты посылал особенно много света?

— Было ли у тебя ощущение, что ты и сам получаешь свет от кого-нибудь из ребят?

— Что в этой игре было самым трудным для тебя?

Здесь возможны самые разнообразные реакции, в том числе, разумеется, и отсутствие вообще каких-либо ощущений у некоторых детей. Объясните им, что всякий опыт хорош и нормален.

1. **Игра «Накопительные комплименты»**

Цель: Способствовать установлению в группе уважительного климата.

Инструкция: Кто из вас знает игру «испорченный телефон». В этой игре определенная информация передается от одного к другому, и когда послание, проделает очень длинный путь, то к концу оно часто приходит сильно измененным. Я хочу сыграть с вами в одну очень необычную версию этой игры. Пожалуйста, подходите по пять человек и становитесь друг за другом на расстоянии вытянутой руки. Подумайте немного о том, какой комплимент вы могли бы сказать члену группы, стоящему за вами. Сосредоточьтесь на комплиментах, которые относятся к личности и к характеру, например: «предупредительный», «приветливый», «терпеливый». Если вы совсем не знаете или знаете мало человека, стоящего за вами, вы можете подарить ему выдуманный комплимент. Ведь было бы замечательно, если бы мы могли передать кому-нибудь хорошее качество, просто шепнув на ухо: «С тобой хорошо работать».

Каждый придумал комплимент? Игра начинается с тех, кто стоит в каждом ряду первым. Вы поворачиваетесь к стоящему за вами и шепчете ему на ухо. Используйте простой оборот: «Я думаю, что ты... (приветливый)». А вот тут и начинается самое интересное. Второй человек передает назад комплимент, который сам получил, и добавляет к нему собственный комплимент. В нашем примере он бы сказал третьему человеку: «Я думаю, что ты приветливый и терпеливый». И так далее. Каждый повторяет комплименты, которые сам получил, и добавляет свой комплимент. Последний в ряду человек идет вперед к тому, с кого началась игра и который сам еще не получал комплимента, и дарит ему все уже названные комплименты плюс свой собственный. Когда все группы передали комплименты, мне, конечно, хотелось бы услышать, что именно вы сказали друг другу. Тогда первый человек должен еще раз сказать комплименты, которые он получил. Поняли, как играть?

1. **Итоговый сбор. Игра «Я и мой сосед»**

Цель: Подвести итоги занятия.

Дети распределяются в пары, лицом друг к другу. Взрослый произносит слова, дети их повторяют, сопровождая движениями: «Мои ручки хороши — у соседа лучше, мои плечи хороши — у соседа лучше, мои щечки хороши — у соседа лучше, мои ....., да и сам я весь хорош - но сосед мой лучше (обнимаются)».

 **Занятие 3**

Цель: Развитие чувства эмпатии, доброжелательного отношения друг к другу.

1. **Творческое упражнение «Ритуал приветствия»**

Цель: Развивать фантазию, творческое начало, чувство доброжелательного отношения друг к другу.

Инструкция: Мне всегда интересно смотреть, как люди приветствуют друг друга. Сейчас мне нужны два добровольца, которые покажут, как выглядит типичное русское рукопожатие... Кто видел другие формы приветствия? Может быть, мы можем продемонстрировать их друг другу?

Сейчас вы должны придумать новый забавный способ того, как мы могли бы приветствовать друг друга в этой группе. Тогда на следующей неделе мы будем здороваться именно таким способом.

Сначала каждый выбирает себе партнера. Это первый шаг к успеху. Теперь у вас есть три минуты, чтобы изобрести новую и необычную форму приветствия для всех нас. Она должна быть достаточно простой, чтобы мы могли ее запомнить и использовать в повседневном общении, но она должна и приносить удовольствие.

Конечно, вы можете использовать детали других приветствий, которые вы знаете; вы можете их изменять или добавлять что-нибудь совсем новое. Я напишу ваши имена на листочках, и мы будем тянуть жребий. Тот вариант, который вытянем, мы будем использовать для приветствия на следующей неделе. Вы готовы? Тогда вы можете приступать к творчеству. У вас три минуты.

(Пусть все пары покажут свои изобретения. Вытяните жребий и объявите имена победителей.)

1. **Игра: «Мне нравится, что ты...»**

Цель: Формировать умение оказывать друг другу знаки внимания.

Детям предлагают обратиться к любому участнику и закончить предло­жение, например, «Алена, мне нравится, что ты такая добрая».

1. **Упражнение «Закончи предложение: «Друг - это...»**

Цель: Выяснить представления детей о понятии «друг».

Взрослый начинает рассказ от имени кота, кого можно назвать настоя­щим другом. Дети вспоминают пословицы о друге и дружбе. Далее каждый ребенок заканчивает предложение самостоятельно, стараясь не повторять предыдущие ответы.

1. **Игра «Плохое настроение»**

Цель: Развивать чувство эмпатии.

Инструкция: У каждого человека может быть плохое настроение и окружающим нужно постараться понять его причину и научиться правильно реагировать на плохое настроение человека.

Послушайте одну историю:

- Один мальчик пришел в школу в плохом настроении и сердито сказал своему другу: «Я не буду с тобой играть».

Его друг подумал немного и спокойно спросил : «Ты имеешь в виду, что тебе хочется играть с другими детьми?»

У мальчика улучшилось настроение, потому что друг не стал с ним спорить, ругаться, не обиделся, а просто постарался понять.

Теперь выберем водящего, который будет изображать человека в плохом настроении. Остальные должны попытаться правильно реагировать, можно начинать высказывание со слов: «Ты имеешь в виду, что …»

(Можно узнать, может в группе есть человек в плохом настроении, или у кого-то недавно было плохое настроении и попросить вспомнить свои чувства).

1. **Беседа о друге и дружбе**

Цель: Выяснить представления детей о друге и дружбе, способствовать обдумыванию данных понятий.

Взрослый предлагает детям вопросы для обсуждения: Кого можно на­звать другом и почему? Что значит дружить? Что такое настоящая дружба? Педагог просит детей вспомнить пословицы о дружбе и объяснить их смысл: «Друг познается в беде», «Нет друга - ищи, а нашел - береги», «Старый друг лучше новых двух».

1. **Творческая работа «Портрет друга»**

Цель: Способствовать тому, чтобы дети обдумали, кто их настоящий друг и почему они так считают.

Детям предлагают нарисовать портреты друзей и объяснить, почему именно их они считают своими друзьями. Из портретов оформляется выставка.

1. **Итоговый сбор. Игра «Путешествие на плоту дружбы»**

Цель: Развивать сплоченность группы, дружелюбие, слаженность в работе. Подвести итог занятия.

Взрослый предлагает детям отправиться в путешествие на «плоту друж­бы» (большой стул), разместившись на нем вместе. Педагог со­провождает путешествие описанием того, что происходит вокруг (начинается гроза, сильные волны...), при этом звучит соответствующая музыка. По окон­чании путешествия происходит обсуждение, что помогало всем и позволило вернуться.

 **Занятие 4**

Цель: развивать взаимное доверие.

1. **Упражнение «Приветствие»**

Цель: Формировать необходимость доброго отношения друг к другу.

Инструкция:

- у нас уже создалась традиция начинать занятие с чего-нибудь теплого, доброго и светлого. Но теплое и светлое само по себе не появляется, его делают люди. И если вы хотите привнести это в свою жизнь, то вам нужно хоть что-нибудь для этого сделать. На этот счет существует одна притча.

 Жил-был один Монах. И в течение большей части своей жизни он пытался выяснить, чем отличается Ад от Рая. На эту тему он размышлял днями и ночами. И в одну ночь, когда он заснул во время своих мучительных раздумий, ему приснилось, что он попал в Ад. Осмотрелся он кругом и видит: сидят люди перед котлами с едой. Но какие-то изможденные и голодные. Присмотрелся он получше - у каждого в руках ложка с длинню-ю-ю-ющей ручкой. Черпануть из котла они могут, а в рот никак не попадут. Вдруг к нему подбегает местный служащий (судя по всему, Черт) и кричит:

 - Быстрее, а то ты опоздаешь на поезд, идущий в Рай.

 Приехал Человек в Рай. И что же он видит?! Та же картина, что и в Аду. Котлы с едой, люди с ложками с длинню-ю-ю-ющими ручками. Но все веселые и сытые. Присмотрелся человек - а здесь люди этими же ложками кормят друг друга.

 Всем нам хочется, что бы у нас в жизни было больше светлого, теплого, доброго. Но для того, что бы это появилось, нужно что-то сделать. То есть сейчас у вас есть замечательная возможность поделиться чем-то теплым, светлым и радостным. Это означает, что вы имеете полное право подойти к любому, и не только одному, человеку и сказать и сделать так, чтобы у него в душе появились эти тепло и свет. А он вам может на это ответить. И я надеюсь, что таких встреч будет как можно больше!

1. **Игра «Листок за спиной»**

Цель: Развивать умение вступать в контакт с людьми и определять степень доверия к человеку.

Инструкция: Сейчас вы пытались поприветствовать друг друга. К одним людям вы подошли сразу, к другим несколько позже. Получается, что одни вам как бы ближе, а другие немного в стороне. А давайте попробуем получить друг от друга обратную связь. Узнаем, а как мы выглядим в глазах других людей, как они нас воспринимают.

Сделаем так. У каждого за спиной будет приколот лист бумаги. Задача - собрать как можно больше оценок того, насколько тебе доверяют. По 10-ти балльной шкале. 0 - не доверяю, 10 - готов с тобой в разведку, открыть все душевные тайны здесь и немедленно.

Упражнение будет проходить так - все хаотично двигаются, образуя пары. В паре люди несколько секунд смотрят друг на друга, после чего ставят друг другу оценки. Вы можете разговаривать, можете молчать. Я не знаю, что вы делаете, для того чтобы определить доверяете вы человеку, или нет. Это вы определяете, а не я!

При этом листики за спиной!

1. **Определение доверия**

Цель: Дать детям возможность объяснить, как они понимают понятие «доверие». Формировать навык коммуникации и сотрудничества.

Инструкция: А теперь разбейтесь на микрогруппы по 6-8 человек. И попробуйте дать определение доверия. Ну вы же сейчас ставили оценки, размышляли. Так что же вы оценивали? Определите пожалуйста. От вас не требуется строгого научного определения. Пусть оно будет не очень гладким, зато сказано так, чтобы было понятно всем, а особенно вам самим.

Обсуждение.

- В общий круг. Итак, сейчас каждая группа попробует рассказать, к каким выводам они пришли. Как вы определяете, что такое Доверие?

- Прекрасно. Многие из вас точно определили, что такое доверие. Сейчас я попробую обобщить. У меня есть знакомый, который измеряет доверие в долларах. Какую сумму он даст человеку в долг. Получалось - этому доверяю на 5$, а этому на 1000$. Очень удобно, можно даже четко сказать:

- Васе я доверяю в 175 раз больше, чем Пете.

Вы, в основном, описали Доверие, как возможность прогнозирования действий человека, и чтобы эти действия совпадали с теми, которые вы от него ждете. Насколько совпадают, настолько и доверяете.

1. **Упражнение на снятие мышечного напряжения.**

Цель: Снять напряжение в теле после сложного предыдущего упражнения.

Инструкция: Представьте себе, что вы прямо сейчас и прямо здесь будете ловить мышь. Что это будет за мышь? Хорошенькая белая мышка или серовато-коричневая домашняя мышь? Представьте себе маленького зверька с остренькой мордочкой и симпатичными серыми глазками, быстро перебирающего по полу четырьмя крошечными лапками. Вы должны передвигаться совершенно бесшумно, чтобы не спугнуть этого маленького зверька. Крадитесь как можно медленнее за своей мышкой, пройдите через всю комнату, подойдите к своему месту, и пусть ваша мышка останется сидеть перед вами. Если хотите, то можете, сидя на своем месте, взять ее в руки и погладить, или же просто внимательно смотрите, как она сидит и с любопытством оглядывается по сторонам... (Дождитесь, пока все дети вернутся на свои места). Попрощайтесь теперь со своей мышкой и мысленно проследите за тем, как все мышки побегут к двери. Я немного приоткрою дверь, так что все они смогут выбежать наружу.

1. **Игра «Иди ко мне»**

Цель: Дать возможность детям оценить потенциал доверия между двумя людьми.

Инструкция: Участники образуют пары с теми, кого хотят узнать получше. Одному партнеру завязывают глаза. Другой встает напротив него на расстоянии 3-4- метра и начинает медленно подходить к нему, пока первый не поднимет руки ладонями наружу и не скажет «Стоп».

В заключении оба меняются ролями и повторяют эксперимент.

Затем в течение 5 минут партнеры обсуждают то, что они испытали:

- Что побудило «слепого» игрока сказать «Стоп»?

- Насколько близко я позволяю другим подойти ко мне?

- Насколько близко я хотел подпустить к себе своего партнера?

**6. Медитация на доверие.**

Медитация на доверие.

Мягкая тихая музыка.

Мне бы хотелось, что бы вы сели поудобнее и убрали из рук все лишнее. Прислушайтесь к своему телу, удобно ли ему сидеть? Разрешите себе сесть так, что бы вам было комфортно.

А теперь прислушайтесь к своему дыханию... Сосредоточьтесь на выдохе... Прочувствуйте как с каждым выдохом вы погружаетесь все глубже и глубже...

 Подумайте о том, как это прекрасно - доверять людям.

 И самому себе.

 И миру.

 И елке под окном.

 И бабочке.

Разрешите себе увидеть, как доверие наполняет всех нас. Как оно живет в каждом. И поймите, что все люди стремятся к этому.

Так разрешите ему наполнить вашу жизнь. Пусть оно войдет в ваши поступки и суждения, в ваши действия и отношения. Почувствуйте его присутствие в каждый момент жизни.

И ваша жизнь изменится. Вы начнете обращать внимание на то, что раньше не замечали. Вы начнете делать такие вещи, о которых даже не задумывались. В один прекрасный момент вы обнаружите, что изменились.

 Просто разрешите этому произойти.

 Дайте себе возможность измениться именно так, как вам нужно.

 Ведь это так просто!

 Доверять самому и принимать доверие других.

 И изменитесь не только вы - изменится весь мир. И вы увидите, услышите и почувствуете это... Как мир становится другим. И вы вместе с ним. И потом вы поймете, что это всегда здесь было. Вы просто не замечали.

 Это как проснутся и увидеть, что все стало другим... И осталось таким

же.

 И вы стали другими. И остались такими же.

 Ведь когда что-то меняется, всегда что-то остается прежним.

 И это прекрасно.

 Меняться и оставаться неизменными.

 Просто разрешите этому произойти.

 И это произойдет.

**7. Итоговый сбор. Упражнение «Шкала настроения»**

Дети выкладывают на стенде полоски из цветной бумаги, соответствующие их настроению.

 **Занятие 5**

Цель: развивать навык коммуникации.

1. **Приветствие. Игра «Молекулы»**

Цель: Способствовать эффективной коммуникации, настроить на взаимодействие.

Инструкция: Дети должны согнуть руки к плечам, а локти выставить вперед. В таком положении надо хаотично, как молекулы, двигаться под музыку. Когда музыка остановиться, надо быстро образовать молекулу, т.е. группу из нескольких человек, которые соприкасаются локтями друг с другом.

1. **Упражнение «Разговор начистоту»**

Цель: Выяснить, что помогает, а что мешает каждому в общении с другими людьми.

Инструкция: Все садятся в круг.

- Сейчас каждый из вас подумает и скажет, что в его (или ее) личности помогает в общении с другими людьми, а что – мешает. Надо назвать по два таких качества. Но сначала повторить то, что сказал ваш сосед слово в слово. Например, Клементий сказал, что ему мешает – вспыльчивость, а помогает – доброжелательность.

В конце ведущий обобщает ответы и делает вывод, что такие-то качества помогают, а такие-то мешают эффективному общению. Можно сказать: «Наша цель – установить, как можно недостатки преобразовать в нечто полезное. Ведь наши недостатки – продолжение наших достоинств».

1. **Игра «пум-пум-пум»**

Цель: Дать возможность детям убедиться в ценности открытых вопросов для понимания партнера дать возможность вступить в открытый контакт с ведущим, привлечь внимание участников друг к другу.

Инструкция: Сейчас я загадаю какую-нибудь характеристику, которая у одних присутствует, а у кого-то может и не быть. Эта характеристика и есть пум-пум-пум. Ваша задача по очереди задавать по одному открытому вопросу. Я буду давать честные ответы. По моим ответам нужно будет догадаться, что это за пум-пум-пум. Только нельзя задавать один вопрос: «Что такое пум-пум-пум?»

В конце игры ведущий подводит итог, о том, что открытые вопросы помогают лучше узнать партнера по общению.

1. **Упражнение «Путешествие на облаке»**

Цель: Расслабить мышечное и напряжение в теле.

**Инструкция:** Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните...

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овевает твое лицо?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твое облако перенесет тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно "увидеть" это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... (30 секунд.)

Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, на твое место в классе. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатало... Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе... Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный

1. **Игра «Волшебная палочка»**

Цель: дать ребенку возможность задуматься и подвести итог прошедшей недели, развивать навык общения и групповую сплоченность.

Инструкция: Сядьте, образуя круг, и посмотрите на волшебную палочку, которую я вам принесла. Сейчас право говорить получит только тот ребенок, у которого в руках находится волшебная палочка. Все остальные должны будут внимательно слушать до тех пор, пока палочка не перейдет к ним. Я хочу, чтобы каждый, кто держит волшебную палочку, рассказал нам, что хорошего случилось с ним на прошлой неделе. Когда рассказчик закончит, он сам решит, кому передать палочку дальше.

Другие возможные вопросы:

— Что было для тебя на прошлой неделе самым трудным?

— Хотел ли ты на прошлой неделе что-нибудь сделать, что пришлось отложить на будущее?

— Было ли на прошлой неделе что-нибудь, что ты делал действительно с удовольствием?

Следите, пожалуйста, за тем, чтобы каждый ребенок получил слово.

1. **Игра «Интервью»**

Цель: дать ребенку возможность поддержать позитивное представление о себе.

Инструкция: - Я хочу взять у кого-нибудь интервью. Есть желающие?

- Для всех нас это приятная возможность узнать о тебе немного больше. Мой первый вопрос звучит так: "Какое самое смешное событие произошло с тобой за прошедший год твоей жизни?"

— Расскажи нам о каком-нибудь событии последнего года, когда ты сильно испугался. Каким образом ты преодолел свой страх?

— С кем ты в этом году познакомился?

— Что из того, чему ты за этот год научился, кажется тебе самым важным?

— Какая ситуация в прошедшем году потребовала от тебя наибольшего мужества?

— Какой цели ты хотел бы достичь в следующем году своей жизни?

— Если бы ты мог снова прожить какой-нибудь один день прошедшего года, какой день ты бы выбрал?

— Если бы какая-нибудь добрая фея согласилась выполнить любое твое желание в новом году жизни, чего бы ты пожелал?

— Представь себе, что ты можешь выбрать любого человека в мире, чтобы в течение недели учиться у него. Какого человека ты бы выбрал?

Далее предлагается детям придумать свои вопросы для интервью. Разыграть пары можно при помощи жребия или разрезных парных картинок.

1. **Итоговый сбор. Упражнение «А напоследок я скажу...»**

Ведущий предлагает детям закончить предложение в виде пожелания кому-либо или всей группе.

 **Занятие 6**

Цель: Развивать навык общения (невербальные и вербальные формы). Формировать осознанное отношение к своей личности и своим чувствам.

1. **Приветствие. Игра «Солнце светит для тех, кто»**

Цель: Развивать чувство сплоченности.

Инструкция: Группа усаживается в тесный кружок. Один из участников группы убирает свой стул, ставит его в стороне, а сам становится в центр круга.

Цель стоящего в круге – снова получить стул, на который можно сесть.

Человек в центре произносит: «Солнце светит для тех, кто …» и добавляет что-нибудь о себе или о ком-то из игроков (Например, Солнце светит для тех, кто носит голубые джинсы. Солнце светит для тех, кто был на море. ) Если сказанное справедливо по отношению к кому-либо из игроков, то он встает и меняется местами с говорившим.

Играть можно до тех пор, пока группа сохраняет активность.

Подвести итог можно задав следующие вопросы:

- Что стало неожиданностью?

- Чувствуешь ли ты , что нашел достаточно «родственных душ»?

- Радует ли тебя, что между вами столько много общего?

1. **Упражнение "Футболка с надписью".**

Цель: Развивать навык невербального общения.

Инструкция: Ведущий говорит о том, что всякий человек "подает" себя другим. Говорит о футболках с разными надписями, приводит примеры "говорящих" надписей. Затем школьникам предлагается в течение 5-7 минут придумать и записать на обложке дневника занятий надпись на своей "футболке". Оговаривается, что эта надпись в дальнейшем может меняться. Важно, чтобы она что-нибудь говорила о школьнике сейчас о его любимых занятиях и играх, об отношении к другим, о том, чего он хочет от других и т.п.

После выполнения задания каждый зачитывает свою надпись. Ведущий во всех случаях дает эмоциональную поддержку. Затем проводится очень короткое обсуждение:

1. о нем в основном говорят надписи на футболках,
2. что мы хотим сообщить о себе другим людям.

В заключение ведущий показывает (желательно выполненную в шуточной форме) надпись на своей футболке.

1. **Упражнение «Сила слова»**

Цель: выявить слова, характерные для позитивной, агрессивной и пассивной позиции при общении.

Инструкция: Объединитесь в группы по 6-8 человек. Обдумайте и запишите 3 столбика слов, характерных для позитивного, агрессивного и пассивного поведения при ситуации налаживания контакта со сверстниками.

Ведущий записывает слова на доске. Выбирается наиболее эффективная позиция для межличностного общения, обсуждаются плюсы и минусы каждой позиции.

1. **Упражнение «Любимые вещи»**

Цель: Развивать коммуникативные способности, укреплять единство группы.

Инструкция: Сядьте по трое. Сейчас каждый из вас по очереди будет рассказывать остальным о какой-нибудь вещи, которая ему особенно дорога. Это может быть игрушка, книжка, или даже кухонный стол, за которым вечером собирается вся семья. Надо будет постараться объяснить, почему именно эта вещь так важна для вас и почему вам хочется рассказать о ней. Внимательно слушайте и запоминайте, о чем говорят ваши партнеры, чтобы суметь потом рассказать об этом другим. (5 минут. Затем дети объединяются, и каждый ребенок рассказывает классу о вещи, которую особенно любит один из членов его тройки, и о том, почему она ему так дорога).

Анализ упражнения:

— Есть ли вещи, которые одинаково дороги многим ребятам?

— Какие вещи дороги твоей маме (папе)?

— Какая вещь особенно дорога твоему лучшему другу?

— Какая вещь была тебе дорога раньше, а теперь потеряла свою значимость?

— Что ты ощущаешь, когда можешь рассказать другим о важной для тебя вещи?

1. **Игра «Слишком много говоришь!»**

Цель: Развивать умение в корректной форме критиковать взрослых и сверстников, умение отстаивать сои права, не оскорбляя окружающих.

Инструкция: Иногда у детей складывается впечатление, что взрослые говорят слишком много или слишком мало. Кто из вас знаком с кем-то из взрослых, кто говорит слишком мало? А кто из вас знаком с взрослыми, которые говорят чересчур много?

Возьмите лист бумаги и напишите, какими словами вы можете объяснить учителю или взрослым членам своей семьи, что они слишком много говорят; что они значительно быстрее смогут с вами договориться, если перестанут бомбардировать вас словами. Запишите пять различных вариантов того, что вы могли бы им сказать. (5-10 минут.)

Теперь еще раз внимательно просмотрите ваши пять вариантов объяснения. Поставьте "плюс" около тех формулировок, которые, как вы чувствуете, не обидят другого человека. В противном случае поставьте "минус". Если вы не уверены в безопасности той или иной формулировки, поставьте около нее знак вопроса. Теперь вы можете походить по классу, показать другим то, что написали, и послушать, что они об этом думают.

В заключение дайте детям возможность представить свои лучшие варианты классу.

1. Итоговый сбор. Игра «Настроение»

Цель: развивать умение экспериментировать с образом своего «Я», подвести итог занятию.

Инструкция: Начните ходить по комнате, при этом ощутите все свое тело, свои ноги и ступни, руки и кисти, позвоночник и голову... Заметьте, какие части тела вы ощущаете как бодрствующие, а какие — Как сонные. А теперь подумайте о настроении, с которым вы начали упражнение, и выразите это настроение походкой. Пожалуйста, при этом не разговаривайте и не обращайте внимание на других членов группы. (15 секунд)

А теперь вы должны походкой выразить другое настроение. Представьте себе, что вы совсем обессилели. Ходите некоторое время как человек, который очень устал. (15 секунд)

А теперь идите как совершенно счастливый человек, получивший чудесное известие. (15 секунд)

Теперь — как очень пугливый человек. (15 секунд)

Дальше идите как лунатик, бредущий во сне с открытыми глазами. (15 секунд)

А теперь — как тот, у кого нечистая совесть. (15 секунд)

А сейчас идите как гений — вы только что получили Нобелевскую премию, (15 секунд).

А теперь идите как предельно собранный человек, станьте канатоходцем, идущим по проволоке. (15 секунд)

И в заключение вы можете сами придумать, что вам хотелось бы выразить своей походкой... (15 секунд)

Остановитесь на минуту и попытайтесь понять, как вы себя чувствуете в данный момент. Возвращаясь на свое место, выразите всем своим телом это настроение.

 **Занятие 7**

Цель: Формировать навык сотрудничества в группе.

1. **Приветствие. Игра «Необычный привет»**

Цель: Развивать фантазию, настроить на позитивное общение.

Инструкция: Придумайте любой жест или движение для приветствия друг друга, можно использовать слова. Затем каждый встанет с места и поприветствует всех этим жестом.

1. **Игра «Зеркало»**

Цель: Учить взаимодействовать в паре.

Инструкция: Участники разбиваются на пары, и партнеры встают друг напротив друга. Один из них медленно совершает различные движения, а второй по возможности синхронно повторяет их — как в зеркальном отражении.

При этом нужно соблюдать следующие правила:

• Партнеры не должны касаться друг друга.

• Все движения должны совершаться в замедленном темпе.

• Ноги не должны отрываться от пола.

Через 2 минуты партнеры меняются ролями.

1. **Упражнение «Семь предпосылок»**

Цель: Развивать умение договариваться, находить общий язык, отстаивать свое мнение.

Инструкция: Участники разбиваются на небольшие группы (по пять-шесть человек), которые расходятся по разным местам в комнате. Каждая команда составляет список из семи качеств, которые кажутся игрокам наиболее важными для работы в коллективе, например: умение внимательно слушать, способность поставить себя на место другого, уважение к партнеру, ясное мышление, доверие, фантазия, мудрость и др.

(5 минут.)

Теперь каждая команда должна проранжировать все эти качества по их важности для работы в коллективе (10 минут).

После этого команды сходятся вместе и представляют результаты своей деятельности. Задайте участникам следующие вопросы:

• Насколько быстро и слаженно они смогли составить список?

• Быстро ли был найден приемлемый для всех вариант ценностной градации?

• О каких качествах спорили долго?

• Было ли у вас ощущение, что остальные члены вашей команды поняли ваши идеи?

• Можно ли было донести свою точку зрения до остальных более эффективно, чем вы это сделали?

• Научились ли вы чему-нибудь новому в этом упражнении?

• Какое качество лично вам кажется особенно важным?

• Какое качество вы хотели бы развивать в себе в дальнейшем?

1. **Игра «Распускающийся бутон»**

Цель: Активизировать совместную деятельность детей в малых группах.

Инструкция: Разбейтесь на группы по пять человек. Сядьте в круг на полу и возьмитесь за руки. Постарайтесь все вместе одновре­менно встать, не отпуская рук. Вы можете предварительно обсудить, кто где будет стоять, чтобы лучше выполнить эту задачу.

После того, как одна из групп выполнит задачу и встанет на ноги, на­чнется вторая часть этой игры. Каждая группа превратится в расцветаю­щий бутон. Для этого дети должны отклоняться назад, крепко держа друг друга за руки. Здесь тоже очень важно, чтобы группа была очень хорошо сбалансирована.

Когда весь класс справится с этой задачей, можно попробовать со­ставить бутоны большего размера, добавляя в каждую пятерку по одно­му ребенку.

Анализ упражнения:

— Насколько тебе понравилась эта игра?

— Как твоя группа справилась с этим заданием?

— Быстро ли вы смогли подняться?

— Были ли у вас какие-нибудь трудности при этом?

— Обсуждали ли вы друг с другом, как будете справляться с этими трудностями?

— От чего в первую очередь зависит выполнение этой задачи?

1. **Игра «Конфета в бутылке»**

Цель: Формировать умение точно согласовывать друг с другом действия.

Инструкция: Разбейтесь на тройки и в течение двух минут обсудите между собой, что вы будете делать для того, чтобы в своей тройке успешно справиться со сложной задачей. Каким образом вы сможете стать хорошей согласованной командой? Эта процедура продолжается примерно 2 минуты. По завершении пусть дети кратко расскажут о результатах своих обсуждений.

А теперь я расскажу, какую именно задачу вам предстоит решить. Каждая команда получит четыре связанные между собой веревочки. На длинной нити висит конфета. Каждый из вас должен взять в руки одну из коротких веревочек. Затем вы должны будете засунуть конфету в бутылку. Вы не должны прикасаться к ней руками. Как только вы выполните задание, громко прокричите: "У нас получилось!"

По завершении попросите детей вкратце рассказать, удалось ли им сделать так, чтобы они выполняли работу все вместе?

1. **Итоговый сбор.**

Цель: Подвести итоги занятия.

- Обсуждали ли вы друг с другом, как будете справляться с заданиями?

- Зачем это надо делать?

— От чего в первую очередь зависит выполнение задачи?

 **Занятие 8**

Цель: Формировать умение ладить с людьми.

1. **Приветствие.**

Цель: эмоциональный настрой на занятие, мобилизация энергии группы.

Инструкция: Педагог встает вместе с детьми в круг и предлагает им приветствовать друг друга разными способами: пальчиками, ладонями, плечиками, коленками, кивком головы, улыбкой и т.д.

Затем взрослый предлагает детям взяться за руки и, подняв их вверх, дружно произнести: «Всем, всем, всем - здравствуйте».

1. **Игра «Командная аэробика»**

Цель: Помочь каждому участнику узнать лучше группу, мобилизировать энергию.

Инструкция: Игроки маленькими шагами (но не бегом!) передвигаются по комнате, причем каждый должен следить за тем, чтобы расстояние между ним и его ближайшими соседями не изменялось при передвижении и комната была заполнена как можно более равномерно. руководитель дает команды образовывать различные геометрические фигуры: «Стоп! Четыре круга!.. Стоп! Три квадрата!.. Стоп! Пять треугольников!.-» и т. д. При этом все участники должны стараться равномерно распределяться по комнате, избегая пустоты и скученности.

1. **Медитация «Волшебные туфли»**

Цель: Повысить уверенность в себе, дать возможность почувствовать себя более привлекательными.

Инструкция: Сядьте поудобнее, закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представь себе, что тебя пригласили на детский праздник. Ты стоишь в своей комнате и думаешь, как бы тебе одеться. Ты достаешь все вещи, которые хочешь надеть, и тут вдруг обнаруживаешь в глубине шкафа пару волшебных золотых туфель. Они сверкают таким ясным и теплым светом, что ты сразу достаешь их и начинаешь примерять. Они сидят на твоих ногах, как влитые. И едва ты успеваешь их надеть, как замечаешь, что чувствуешь себя теперь совсем по-другому, как будто ты стал как-то больше, значительнее и привлекательнее. И ты уверен, что в этих туфлях уже не будешь смущаться, и что все остальные ребята будут восхищаться тобой.

Представь себе, что в этих золотых туфлях ты идешь на праздник. Едва ты открываешь дверь, как все ребята подходят к тебе и здороваются с тобой. Каждый хочет пожать тебе руку или обнять тебя. Все в один голос говорят, что они рады тебя видеть. Ты проходишь в комнату и оказываешься в центре группы ребят, которые улыбаются тебе и всем своим видом показывают, что ты им нравишься. Представь себе, что ты играешь с ними, и они снова и снова говорят тебе о том, как они рады, что ты пришел... И как им хорошо быть с тобой рядом. (15 секунд.)

Теперь представь себе, что ты уже собираешься уходить. Ты слышишь, как остальные ребята говорят тебе: "Пожалуйста, не уходи, побудь еще немного с нами". Слушай, как они приглашают тебя к себе в гости и говорят: "Я хочу, чтобы ты пришел и ко мне на день рождения... Приходи ко мне в гости, я хочу поиграть с тобой... Я хочу сходить с тобой в цирк..." Ты улыбаешься ребятам в ответ и договариваешься с ними о будущих встречах. Уже уходя домой, ты слышишь, как они говорят друг другу: "Мне так нравится дружить с ним (с ней)... Как хорошо, что он (она) пришел сюда сегодня..."

Анализ упражнения:

— Как ты себя чувствовал, когда на тебе были "волшебные туфли"?

— Как другие ребята показывали тебе, что ты им нравишься, и они хотят дружить с тобой?

— В каких ситуациях ты можешь использовать "золотые туфли"?

— Есть ли люди, которые временами говорят тебе, что ты потрясающий, классный или замечательный человек? Кто эти люди?

— Говоришь ли ты сам время от времени другим людям, что они тебе нравятся, и тебе приятно быть вместе с ними?

— Почему важно, чтобы люди хорошо к себе относились?

1. **Игра «Равновесие»**

Цель: учить настраиваться друг на друга в общении, сохранять равновесие.

Инструкция: Сядьте на пол, образуя двойной круг, так, чтобы вы попарно сидели друг напротив друга. В паре возьмитесь за руки и отклонитесь назад. При этом постарайтесь удерживать равновесие. Насколько далеко вы можете отклониться назад?

Теперь встаньте на колени, снова дайте руки друг другу и отклонитесь назад. Что вам приходится делать, чтобы не упасть назад?

А теперь встаньте. Поставьте ступни ног вплотную друг к другу, чтобы при этом они стояли прямо перед сдвинутыми ступнями вашего партнера. Возьмитесь за руки и медленно отклонитесь назад. Насколько далеко вы можете отклониться, удерживая равновесие?

Найдите себе новых партнеров.

Дайте детям возможность попробовать выполнить эти задания с разными партнерами.

Анализ упражнения:

— Насколько хорошо сотрудничал с тобой твой партнер?

— Насколько хорошо ты сотрудничал со своим партнером?

— С кем из ребят тебе было трудно играть в эту игру? Что создавало затруднения? Что ты делал, чтобы их преодолеть?

— Что нужно делать для того, чтобы поддерживать хорошее равновесие с партнером?

— Бывают ли в классе ситуации, где важно поддерживать равновесие?

— Есть ли ребята, которые говорят слишком много?

— Есть ли ребята, которым обязательно надо во все влезть?

— Есть ли ребята, которые всегда держатся в стороне?

Обратите особое внимание на детей, которые постоянно перетягивают партнера на себя, и помогите им понять, как это действует на их отношения с другими детьми.

1. **Игра «маленький начальник»**

Цель: Всегда находятся дети, которые чрезмерно любят руководить и указывать другим, что им делать. Эта игра дает детям возможность увидеть, как можно различными способами реагировать на это.

Инструкция: Знаете ли вы людей, которые всегда всем указывают, что надо делать? Не называйте, пожалуйста, имен, а просто расскажите, как такие люди себя ведут...

Я передам вам сейчас один разговор троих ребят на эту тему:

*Андрей:*Вы знаете, что я делаю с теми, кто всегда всем указывает? Я говорю им, чтобы они сматывались. А когда кто-нибудь пытается командовать мною, я просто говорю ему, чтобы он не задавался.

*Алла:*Когда ты так делаешь, Андрей, ты сам задаешься. Ты сам говоришь другому, что он должен делать. Я просто говорю в таких случаях, что не люблю, чтобы мной командовали.

*Коля:*Мне кажется, вы оба слишком серьезно к этому относитесь. Почему бы вам просто не отойти в сторону, если кто-то пытается вами командовать? Я всегда именно так и делаю.

А как ты сам поступаешь с людьми, которые хотят всем указывать? Придумай свой вариант разговора на эту тему. Нарисуй его или запиши так, как записывают диалог в пьесах. Возможно, тебе удастся в одном случае показать какой-нибудь хороший способ того, как можно обойтись с "маленьким начальником", а в другом случае — не самый подходящий... (15 минут.)

Теперь объединитесь по трое и покажите друг другу то, что вы нарисовали или написали. Обсудите друг с другом свои работы. (5-10 минут). Затем желающие могут представить свою работу всему классу.)

Анализ упражнения:

— Можно ли сказать что-нибудь хорошее о ребенке, который всем указывает, что делать?

— Почему маленький начальник временами действует другим ребятам на нервы?

— Надо ли следить за собой, чтобы не быть временами маленьким начальником?

— Надо ли, наоборот, попытаться быть немного похожим на маленького начальника?

— В какой мере хороший учитель должен командовать?

— Есть ли в твоей семье маленький или большой начальник?

1. **Игра «маленький начальник»**

Цель: Подвести итоги занятия.

- Что полезного для вас было сегодня на занятии?

- Что было интересно?

- Что поучительно?

- Было ли кому-нибудь скучно?

 **Занятие 9**

Цель: Помогать детям выявлять и обозначать словами различные свои чувства, говорить о своих чувствах с другими и иногда заниматься анализом испытываемых чувств.

1. **Приветствие. Песня – танец «Если весело живется, делай так…»**

Цель: Активизировать детей на совместное творчество.

1. **Игра «Орфей и Эвридика»**

Цель: Способствовать умению чувствовать себя и окружающую действительность.

Инструкция: Участники встают в пары друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки. Напомните им миф об Орфее и Эвридике: певец Орфей спустился в Аид, чтобы вернуть в мир живых свою любимую жену Эвридику. При этом он не должен был смотреть на нее, но просто чувствовать, что она следует за ним. Но он нарушил поставленное ему условие и, уходя из Аида, обернулся и посмотрел на жену. Так Эвридика осталась в Аиде навсегда.

Для начала участники разогревают ладони, секунд 10 энергично потирая их друг о друга, пока руки не станут горячими. Затем все закрывают глаза и держат руки на уровне груди ладонями наружу, после чего осторожно вытягивают руки вперед до тех пор, пока они не соприкоснутся с руками партнера. Каждая пара ждет 5-10 секунд, ощущая, как энергия перетекает из одних рук в другие.

После этого партнеры разъединяют ладони и разводят руки в стороны. Очень медленно каждый поворачивается на месте на 360 градусов и снова пытается с закрытыми глазами, вытянув руки, найти ладони партнера. Как только это получилось, оба открывают глаза.

На втором этапе партнеры вновь соприкасаются ладонями (закрыв глаза), но в этот раз каждый поворачивается вокруг своей оси дважды и снова пытается найти ладони партнера.

Теперь партнеры поворачиваются вокруг оси три раза и снова ищут руки друг друга. Чем больше оборотов вокруг своей оси они совершают, тем выше сложность задания. Участники должны действовать согласованно, стараться совершать все свои действия синхронно. При этом им разрешается как молчать, так и разговаривать.

1. **Игра «Многоликость чувств»**

Цель: Очень важно, чтобы дети как можно раньше научились понимать свое окружение. Ведь чувства выражаются преимущественно не впрямую — словами, а опосредствованно — лицом, позой, движением, голосом. Когда дети научатся распознавать чувства другого, им будет легче идентифицировать себя с другой личностью. В этой игре дети учатся замечать чувства другого человека и связывать эти наблюдения с собственными переживаниями.

Инструкция: Сегодня мы посмотрим, как можно выразить свои чувства с помощью лица и тела. Пролистайте журнал и найдите картинку, изображающую человека, который вас заинтересует. Вырежьте ее и приклейте на бумагу. (5 минут.)

Теперь внимательно изучите картинку и рассмотрите лицо человека. Каким образом это лицо выражает грусть или радость, любопытство или скуку? Затем рассмотрите позу человека: как он держит голову, что он делает со своими руками, ногами, всем телом? И что он этим выражает? Напишите рядом с картинкой, какое чувство испытывает изображенный на ней человек. (5 минут.)

Выберите теперь сами какое-нибудь чувство, которое вам интересно, нарисуйте человека, испытывающего это чувство. Вы можете найти себе образец или придумать что-нибудь сами. Не страшно, если ваша картинка не очень красива; главное, чтобы было показано, как лицом и телом выражается это чувство. (5 минут.)

Подумайте, пожалуйста, что вы ощущаете, когда испытываете это чувство:

— как изменяется ваше лицо?

— как вы дышите?

— в каком состоянии находятся ваши мышцы?

— что вы ощущаете в теле?

— какие движения вы делаете при этом?

- какие мысли или образы приходят вам в голову, когда вами овладевает это чувство?

— что вам больше всего хочется сделать, когда вы испытываете это чувство?

Опишите, как вы справляетесь с этим чувством.

Составьте затем из всех эскизов с текстами небольшой альбом. Дайте детям при случае рассмотреть все картинки.

Анализ упражнения:

— Легко ли тебе заметить чувства другого человека?

— На что ты обращаешь особенное внимание — на звуки голоса, на движение, на выражение лица?

— Про кого из детей в классе ты можешь сказать, что тебе легко понимать, какое чувство он испытывает?

— Про каких детей ты можешь сказать, что тебе сложно угадать, какое чувство они испытывают?

— Насколько хорошо ты можешь оценить чувства учителя?

— Хорошо ли другие люди понимают твои чувства?

— Какие чувства тобой владеют, когда ты испытываешь желание помочь другим людям?

— Какие чувства тобой владеют, когда ты испытываешь желание уйти?

— Какие чувства тебе чужды или неприятны?

— Веришь ли ты, что животные (например, собаки) могут понимать чувства человека?

— Почему люди так часто скрывают свои чувства?

1. **Игра «Благодарность»**

Цели: Можно сказать, что сочувствие — другая сторона благодарности. Ребенку, который чувствует себя одиноким и лишенным заботы и внимания, достаточно трудно испытывать или высказывать сочувствие другим. Поэтому мы в этой игре обратим внимание детей на всех тех, кто в жизни относится к ним с сочувствием и заботой. Мы предложим детям всю их благодарность выразить в едином "благодарственном письме".

Материалы: Бумага и карандаши каждому ребенку.

Инструкция: Пожалуйста, подумай о человеке, который тебе помогает, делает для тебя то, что важнее всего для тебя, кто понимает тебя. Подумай обо всех этих взрослых и детях и сделай маленькую зарисовку, в которой будут все эти люди. Нарисуй в середине листа кружок и напиши там свое имя. Потом нарисуй другие кружки и впиши имена людей, о которых ты подумал. Соедини свой кружок с этими кружками линиями. Напиши под каждым кругом, что этот человек для тебя сделал... Теперь напиши каждому из них по предложению, в котором ты его благодаришь...

Возьми новый лист бумаги и подумай, кого ты долгое время не благодарил. Напиши короткое письмо, в котором ты ему или ей скажешь, что ты очень рад, что он или она тебе помогают. Вырази ему (ей) словами свою благодарность...

Теперь сядьте по двое и покажите друг другу картинки и письма. Послушайте, что другие дети думают об этом.

Анализ упражнения:

— Почему очень важно, чтобы и дети, и взрослые учились выражать вслух свою благодарность?

1. **Итоговый сбор.**

Цель: Подвести итоги занятия.

Инструкция: Выбери в соответствии со шкалой цветной кружок и прикрепи его на палитру.

Красный – было поучительно,

Зеленый – было интересно,

Желтый – было скучно.

 **Занятие 10**

Цель: Формировать умение оказывать и принимать помощь.

1. **Приветствие. Игра «Комплименты».**

Каждый ребенок по кругу дарит комплимент своему соседу справа. При этом взрослый обращает внимание, что необходимо смотреть в глаза, гово­рить спокойным вежливым голосом.

1. **Игра «Архипелаг»**

Цель: Формировать умение оказывать и принимать помощь.

Инструкция: В этой игре у нас будет целый архипелаг маленьких островов. Силуэты островов обозначаются связанными веревками. В начале игры каждый участник стоит на своем личном небольшом островке. Один за другим островки «погружаются в море», а их хозяева должны размещаться на оставшихся клочках суши. В связи с постоянным сокращением площади суши перед жителями островов встает проблема перенаселения. Все это означает, что игроки должны будут становиться все плотнее и плотнее друг к другу, пока на весь архипелаг не останется один остров. Для каждого игрока понадобится веревка (можно использовать бельевую). Все веревки должны иметь разную длину, чтобы окружность островов тоже была неодинаковой. (Например, веревки длиной 1,5 м вполне хватит для того, чтобы на такой площади смогли разместиться все игроки, если только сильно потеснятся, конечно.)

Отставьте в стороны столы и стулья, чтобы освободить место. Каждый игрок берет веревку и связывает ее концы. Теперь эти веревки кладутся на пол, так чтобы равномерно занимать имеющееся в вашем распоряжении пространство. Каждый стоит на своем собственном острове. Вводятся следующие правила:

• Никто не должен касаться ногами веревки и пола за пределами острова.

• На острове каждый находится в безопасности.

• Веревки нельзя двигать и привязывать к более крупным островам.

Когда руководитель группы дает команду «Поменяться», каждый должен найти для себя новый остров. Все это должно проходить спокойно — никто не скачет в панике по всему помещению в поисках нового острова. Если человек нашел остров, он может добраться до него и по полу — в этом случае запрет на хождение по полу отменяется. 3. После двух или трех всеобщих хождений по разным островам руководитель группы после команды «Поменяться» незаметно убирает одну веревку. Теперь группе нужно решить, где разместить лишнего человека. Порой можно заметить легкое замешательство, прежде чем один из хозяев островов не пустит к себе «бездомного».

Когда все нашли себе место на островах, можно снова давать команду «Поменяться» и убрать еще одну веревку. Раз за разом руководитель группы убирает по одной веревке, так что все больше игроков должны делить острова друг с другом. Дайте группе достаточно времени найти решение в каждом случае — Вы должны подождать, пока все игроки не займут места на постоянно убывающих островах. 6. Оставьте в конце самый большой остров. Игроки должны будут потесниться, чтобы суметь уместиться на этом острове всей группой. Впрочем, часто группа находит место и на более маленьком острове.

В конце подведите итоги.

1. **Игра «Массаж постукиванием»**

Цель: Учить относиться друг к другу с теплотой и пониманием.

Инструкция: Участники разбиваются на пары. Один из игроков стоит расслабленно, расставив ноги на ширину плеч, руки свободно опущены. Массаж начинается с ног партнера, легким постукиванием обеими ладонями по направлению вверх и постепенным переходом к другим частям тела. Ритм и интенсивность постукиваний может меняться. По желанию партнера массажист может постукивать те или иные части тела по-разному — мягко или сильно, долго или сразу же переходя к другому месту. Массажист должен обратить внимание на то, чтобы очень мягко сделать массаж таких чувствительных зон, как лицо, шея или позвоночник (5 минут).

Партнеры меняются ролями. Новый массажист также старается доставить своему партнеру удовольствие и придать ему бодрости.

1. **Игра «Рисуем по подсказке»**

Цель: учить взаимопониманию.

Инструкция: Игроки делятся на пары и садятся спина к спине так, чтобы не видеть друг друга. Один из них будет «тик», а другой – «так». Всем «тикам» выдается лист с приготовленным рисунком, всем «таким» - чистый лист и фломастер.

В каждой паре «так» дожжен воспроизвести то рисунок, который находится у «тика». При этом «тик» может только говорить, а «так» - только рисовать. На оригинал смотреть нельзя.

«Тик» должен описывать рисунок предельно точно.

Потом игроки должны ощенить оригинал и копию.

Анализ:

- Какие указания помогали?

- Какие указания запутывали?

- В какой роли вы чувствовали себя лучше?

**5. Медитация «Сверхновая звезда»**

Цель: восстановить силы от работы.

Инструкция: все стоят расслабившись и закрыв глаза. Руки вдоль тела, ноги расставлены на ширине плеч.

- представьте, что в твоем солнечном сплетении находится сгусток энергии, излучающий сильный свет. Представьте себе этот цвет. Представьте себе, что цвет наполняет твой живот и постепенно заливает грудь… бедра… плечи…спину… колени… локти… затылок… лицо… ступни… кисти… пальцы рук и ног. Позвольте этому свету заполнить ваше тело. Представьте себе, что свет становится все интенсивнее и вырывается из вашего тела, из пальцев рук и ног, головы. Представьте себе, что ваше тело светиться, как солнце, так, что вся комната озарилась светом. Если хотите, поднимите руки, чтобы свет прошел через вас. Теперь всеет, исходящий от тебя, проникает все дальше… из этой комнаты … из здания … он озаряет все окружающее, всю нашу страну, леса, горы, города.

А теперь представь себе, что сет распространяется все дальше и дальше, пока не покроет всю Землю… Пошли его еще дальше – до Луны и звезд. Представь себе, что ты – невероятно сильный маяк и из твоего тела бьет источник всепроникающей энергии.

Сохрани в себе это ощущение силы и жизненной энергии. Потянись немного и открой глаза. Вы снова здесь, свежие и отдохнувшие.

1. **Итоговый сбор.**

- Все по очереди назовите свое качество, которое помогает в общении с другими людьми.

 **Занятие 11**

Цель: Привести к выводу, что все люди разные и этим интересны друг другу. Дать понять, почувствовать что такое чувство собственного достоинства.

1. **Приветствие «Добрый день, шалом, салют!»**

Цель: настроить на позитивное сотрудничество, повысить активность каждого ребенка.

Инструкция: Дети встают в круг. Ведущий проносит карточки, на которых написано слово «здравствуйте» на разных языках. Дети вытягивают по одной карточке и их задача, прогуливаясь по комнате, здороваться с каждым встречным на этом языке.



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

Цель: выявить, какие чувства испытывает человек, когда его ругают, и когда хвалят. Вывести на представление о чувстве собственного достоинства.

Инструкция: дети стоят в кругу и перебрасываются легким мячом. Сначала каждый кто поймал мяч должен сказать, что значит «ругать, критиковать». Затем все обсуждают, что бы они испытывали, если бы все сказанное относилось к ним.

Затем, перебрасываясь мячом, надо говорить слова поощрения и похвалы. После чего позой и жестами передать переживания, которые бывают, когда тебя хвалят.

Далее идет обсуждение переживаний и чувств в этих ситуациях. Подчеркивается влияние других людей на то, чувствуем мы себя уверенно или неуверенно. Указывается на то, как трудно принимать критику или похвалу. Ставится проблема: что требуется, чтобы вести себя в этой ситуации достойно. Задача ведущего - вывести школьников в этой ситуации на представление о чувстве собственного достоинства.

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

Цель: подвести к пониманию того, что все люди разные и достойны уважения.

Инструкция: Нарисуйте или опишите, что такое «радость». Ваш рисунок может быть конкретным, абстрактным, каким угодно.

После выполнения задания все рисунки складываются в «волшебный ящик», все перемешивается и вытаскивается часть рисунков. Дети их рассматривают. Ведущий просит обратить внимание на различие в понимании и представлении понятия «радость». Проводится небольшое обсуждение и делается вывод, что люди по-разному понимают одни и те же вещи, что каждый человек особенный, неповторимый. Поэтому каждый незаменим и это важно понять для того чтобы ощутить свою ценность.

Анализ упражнения:

- Легко или трудно было рисовать рисунок?

- Почему?

- Что еще важно для того чтобы иметь чувство собственного достоинства?

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

Цель: Дать возможность задуматься над вопросом: «Почему я достоин уважения?»

Инструкция: Нарисуй солнце, в центре солнечного круга нарисуй свой портрет или напиши свое имя. Затем вдоль каждого луча напиши все свои достоинства, все хорошее, что ты о себе знаешь. Постарайся, чтобы было как можно больше лучей.

- Кто желает показать свой портрет другим? (Такие портреты выставляются на обзор).

**5. Итоговый сбор.**

Цель: Подвести итог занятия.

Инструкция: Подберите к своему имени эпитет на туже букву, что и имя. Например, гениальный Геннадий, буйный Борис, магическая Магда.

Теперь каждый пусть встанет и скажет: «с вами прощается … и назвать свое имя вместе с эпитетом».

 **Занятие 12**

Цель: Продолжать работу над понятием «чувство собственного достоинства»

1. **Приветствие «Кроссворд»**

Цель: Активизировать работу в группе, развивать инициативность.

Инструкция: На листе ватмана написано имя и отчество ведущего. Вам надо приписать свои имена по горизонтали или вертикали, увязывая их с другими именами. Вы можете помогать другим ребятам, если они вас об этом попросят.

Например,



Далее все дети встают в круг и должны громко с кем-нибудь поздороваться. Но это делают все одновременно. Ведущий говорит, что он услышал, с кем поздоровались.

1. **Разговор «Обратная связь»**

Цель: дать понятие «обратной связи»

- На прошлом занятии вы рисовали портрет в лучах солнца. Кто разрешит обсудить свои достоинства?

- Это называется получить «обратную связь». Предлагаю принять «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 поросят.
2. Говори 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, что 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. |

После этого можно обсудить некоторые портреты. Поощряются самоописания, в которых чувствуется самоирония, шутливое отношение к себе.

1. **Упражнение «Скульптура»**

Цель: закрепить чувства человека с чувством собственного достоинства и без этого чувства.

Инструкция: группа делится на 2 команды. Одна должна «вылепить» скульптуру человека с чувством собственного достоинства, другая – без чувства собственного достоинства. Фигура «лепится» из одного участника, которому все придают необходимую позу, показывают мимику. Каждая группа выбирает «экскурсовода», который должен описать фигуру, рассказать, что и как она выражает. Все могут вносить свои коррективы.

1. **Упражнение «События»**

Цель: Проанализировать, какие события повышают, а какие понижают чувство собственного достоинства.

Инструкция: На листке бумаги запишите по 6 событий из вашей жизни, оценив их с точки зрения того, повышали они чувство собственного достоинства, понижали или были безразличными к нему.

Обсуждение записей:

- Каких событий оказалось больше?

- Какого рода эти события?

1. **Итоговый сбор.**

Цель: Подвести итог занятия.

Инструкция: Начните свой ответ так: «Мне сегодня было…»

 **Занятие 13**

Цель: Формировать умение высказывать просьбу, принимать согласие или отказ от ее выполнения, умение отвечать отказом на просьбу, умение ладить с людьми.

1. **Приветствие**.

Цель: Активизировать работу в группе.

Инструкция: Запишите свое имя на листе бумаги, расположив его вертикально. Теперь на каждую букву придумаете слова, так чтобы получилось пожелание или напутствие всем членам группы. После выполнения задания пожелания зачитываются и вывешиваются на доску.

1. **Упражнение «Чемпионат»**

Цель: Рассмотреть разные случаи отказа от выполнения просьбы или разные случаи высказывания просьбы.

Инструкция: Разбейтесь на пары. Каждая пара должна взять из ящика задание, которое она должна выполнить, разыграв сценку с помощью кукол. На подготовку дается 1 минута, на выполнение не более 3 минут. Все остальные – судьи. Они оценивают выступление по 2 критериям:

- за точность выполнения задания,

- за использованные средства.

Ведущий подсчитывает очки. Чемпионы награждаются.

Анализ упражнения:

- За что вы поставили такие отметки?

 - Какие чувства испытывали?

**3. Игра «Новый круг»**

Цель: игра помогает сфокусировать внимание, внутренне успокоиться после напряженной работы и «утрясти» опыт предшествовавшего учебного процесса, дает возможность участникам почувствовать солидарность и уважение друг к другу. Физический контакт является символом единства группы.

Инструкция: Пожалуйста, встаньте все в один большой круг и возьмитесь за руки. (Если у Вас не хватает места для большого круга, то сделайте два или три маленьких.) Расцепите руки. Одно мгновение постойте с закрытыми глазами совершенно неподвижно, ощутите свое тело, почувствуйте свое положение в пространстве комнаты. Хорошо, если вы сумеете расслабиться и успокоиться. Когда я дам команду, вы все начните, не открывая глаз, двигаться к центру круга до тех пор, пока не сойдетесь в середине. Сделайте это очень медленно и осторожно и вновь возьмите друг друга за руки. Когда вы окажетесь в центре, то постойте там минуту спокойно, но глаз не открывайте. Потом вы должны так же медленно и спокойно, все еще не открывая глаз, снова отойти назад и там открыть глаза.

Вот и все. А теперь начните снова медленно идти к центру...

1. **Игра «Передай маску»**

Цель: Способствовать развитию умения устанавливать контакт с людьми.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Посмотрите все на меня, чтобы видеть, что я делаю. Я пытаюсь придать своему лицу особое выражение, например, вот такое. (На несколько секунд зафиксируйте на лице какое-то выражение. Медленно поверните голову, чтобы у всех детей появилась возможность увидеть выражение Вашего лица).

А дальше будет так. Я повернусь к своему соседу слева, чтобы он мог получше разглядеть выражение моего лица. Он должен в точности повторить это выражение на своем лице. Как только у него это получится, он должен медленно повернуть голову влево, поменяв при этом выражение лица на новое, которое он "передает" своему соседу слева. Так же делают все остальные. Сначала мы в точности повторяем выражение лица соседа справа, затем придумываем собственное выражение лица и "передаем" его соседу слева. Выражение лица может быть комическим или угрожающим, страшным или смешным.

1. **Итоговый сбор.**

Цель: Повести итоги занятия.

Инструкция: По кругу передайте рукопожатие и скажите при этом как вы себя сейчас чувствуете.

 **Занятие 14**

Цель: Повысить самооценку, настроить на позитивное отношении при установлении контактов с людьми.

1. **Приветствие «Рукопожатие»**

Цель: Активизировать учащихся на сотрудничество, учить устанавливать контакт с людьми.

Инструкция: Я хочу поговорить с вами о том, как обычно приветствуют друг друга люди. Кто из вас может продемонстрировать типичное русское рукопожатие? А кто знает другой способ подавать руку при встрече?

Я хотела бы, чтобы вы сейчас придумали смешное приветствие, которые мы будем использовать в ближайшее время. Это рукопожатие должно стать своего рода отличительным знаком нашего класса. Сначала выберите себе партнера. Вам предоставляется три минуты, чтобы изобрести с ним или с ней новый, как можно более необычный, способ рукопожатия. Это приветствие должно быть достаточно простым, чтобы мы все легко смогли бы его запомнить, но при этом — достаточно смешным, чтобы нам было весело пожимать друг другу руки именно таким способом.

Пока дети выполняют это задание, напишите на отдельных бумажках имена каждой пары, сложите записки в какую-нибудь коробочку или шапку.

Теперь пусть каждая пара покажет придуманное ей приветствие. Нам необходимо выбрать то рукопожатие, которое мы будем с вами использовать на следующей неделе. Я приготовила жребии, и один из вас должен вытянуть бумажку с именами той пары, чье приветствие мы сейчас и выберем. После жребия эта пара еще раз покажет нам свое рукопожатие, чтобы мы смогли его хорошо запомнить.

На следующей неделе время от времени напоминайте об этом смешном приветствии и предоставляйте детям время (примерно полминуты), чтобы как можно больше одноклассников могли поздороваться друг с другом выбранным рукопожатием.

1. **Игра «Молчание - золото»**

Цель: С помощью этой игры все дети могут активно контактировать с другими и получают великолепный шанс проявить свои театральные таланты.

Инструкция: Встаньте, пожалуйста, и возьмите каждый в руку по шерстяной нити. Зажмите нить между указательным и большим пальцами одной руки так, чтобы ее было хорошо видно. Сейчас мы проверим, кто из вас сможет дольше остальных сохранить у себя свою нить. До тех пор, пока вам удается молчать, вы можете оставлять нить при себе. Тот из вас, кто поддастся на шутки остальных или по забывчивости не удержится и что-нибудь скажет, тот должен будет положить свой кусок нити на мой стол. А до тех пор, пока у вас в руках еще остается нить, вы можете без слов заставлять остальных что-нибудь сказать. Вы можете делать все, что угодно. Нельзя лишь прикасаться к другим и говорить. Тот, кто уже потерял свою нить, может продолжать игру и пытаться "разговорить" молчащих обладателей шерстяных нитей уже словами.

Анализ упражнения:

 — Как долго тебе удавалось сохранить свою нить?

— Что тебе понравилось больше: усиленно молчать или заставлять говорить других?

1. **Игра «Отдам то, что есть у меня»**

Цель: создание дружелюбной атмосферы, развитие фантазии.

Инструкция: Разбейтесь на группы от 8 до 10 человек. Пусть каждая группа образует свой круг. Один из вас начинает игру словами, например: "Тебе, Клава, отдам то, что есть у меня..."Произнося эти слова, этот ученик делает вид, что держит что-то в руках, подходит к Клаве и передает ей это. Клава, в свою очередь, "принимает подарок" обеими руками. Неважно, что это за подарок. Достаточно, если вы поймете, какого он примерно размера, хрупкий он или крепкий, легкий или тяжелый. После этого Клава должна решить, кому бы она хотела сделать подарок, и "передает" его с теми же словами: "Тебе, Олег, дам то, что есть у меня". Игра заканчивается, когда каждый получит хотя бы один подарок.

Побуждайте детей с помощью пантомимы показывать свойства подарка, не называя его при этом. Для этого вы можете, например, спросить: "Твой подарок тяжелый или легкий на вес?", "Если он упадет, он укатится или останется лежать на месте?"

Анализ упражнения:

— Какой подарок придумал первый ребенок?

— Ты угадал, что это был за подарок?

— Что тебе понравилось больше — дарить или получать подарки?

— Когда ты в последний раз получал подарок?

1. **Игра «Абстрактные картинки»**

Цель: учить оказывать поддержку товарищу, устанавливать контакт с товарищами.

Инструкция: Участники разбиваются по 6 человек. Каждая команда получает ватман и разноцветные фломастеры (у каждого свой цвет). Игроки команд должны нарисовать все вместе картину из полос, кругов и треугльников, причем участие каждого обязательно. Каждый должен решить для себя, каков будет его вклад в общую композицию. При этом все участники молчат.

Теперь нужно нарисовать другую картину только из треугольников, кругов и квадратов. Обсуждать и дискутировать теперь можно.

Анализ игры:

 -В чем отличие двух экспериментов?

- Какой вариант работы понравился больше?

- Насколько слаженно работали члены вашей команды?

- Какая картина получилась лучше?

 -Что вы сделаете по-другому, если снова будете принимать участие в этой игре?

**5. Итоговый сбор.**

Цель: Подвести итоги занятия.

Инструкция: Похвалите кого-нибудь из ваших товарищей за занятие и скажите за что вы его хвалите. Задание выполняется по очереди.

 **Занятие 15**

Цель: развивать чувственное восприятие партнера по общению.

1. **Приветствие «мы все чем-то похожи»**

Цель: Способствовать установлению общих черт среди членов группы.

Инструкция: Разбейтесь, пожалуйста, на четверки или пятерки. Пусть каждая группа сядет и составит список того, что объединяет ее членов. В этом списке можно написать, например: "У каждого из нас есть сестра...", "У каждого из нас есть мягкая игрушка...", "Любимый цвет каждого из нас — синий...", "У каждого из нас мама ходит на работу...", "Мы все очень любим макароны...", "Мы все не выносим, когда кто-нибудь ябедничает", "В каникулы мы все любим ездить на море..." и так далее. У вас есть пятнадцать минут. Победит та команда, которая найдет и запишет наибольшее количество общих черт.

Анализ упражнения:

— Узнал ли ты что-нибудь интересное о ком-нибудь из других детей?

— Есть ли что-нибудь такое, что объединяет всех детей в классе?

— Есть ли что-нибудь такое, что отличает тебя от всех детей в классе?

— Как вы работали в своей команде?

— Нравится ли тебе быть похожим на других или ты предпочитаешь от всех отличаться?

— Какими должны быть твои друзья — похожими на тебя или совсем другими?

Затем все встают в круг, берутся за руки и кричат: «Мы всем рады!»

1. **Игра «Прикосновение»**

Цель: Развивать чувствительность ладоней, тактильные и визуальные ощущения.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Осмотритесь в помещении, посмотрите, не найдете ли вы что-нибудь такое, чего вы не заметили вчера. Кто нашел для себя что-нибудь новое? А кто может обнаружить у себя что-то такое, чего у него не было вчера?

Можете ли вы коснуться чего-нибудь твердого? Покажите мне, что твердое вам удалось найти. А теперь потрогайте что-нибудь теплое. Что есть теплого на вас самих? Покажите нам, что вы нашли.

А теперь вы все можете встать и начать ходить по всему классу, прикасаясь к различным предметам, качества которых я буду называть. Прикоснитесь к чему-нибудь гладкому... Дотроньтесь до чего-нибудь шершавого... Прикоснитесь к чему-нибудь холодному... Потрогайте что-нибудь теплое...

1. **Игра «Монстр»**

Цель: Учиться устанавливать контакт с помощью глаз.

Инструкция: Мы все становимся в один общий круг, а один из вас выходит в центр круга. Он и будет нашим Монстром. Монстр голоден и хочет на нас напасть. Он выбирает себе Жертву и медленно подходит к ней с грозным видом. Его пасть раскрыта, и он готов уже наброситься. Для Жертвы есть лишь одно спасение: установить глазами контакт с кем-то из детей, чтобы тот громко выкрикнул свое имя и отвлек внимание Монстра на себя. Тогда Монстр медленно и ужасающе приближается уже к этому ребенку. Спаситель должен теперь сам посмотреть на всех и поймать чей-нибудь взгляд, чтобы теперь кто-нибудь спас уже его и отвлек внимание Монстра на себя... Так игра продолжается дальше. После трех попыток напасть на жертву Монстр устает и отправляется спать, а его место занимает кто-нибудь другой из круга.

Может получиться так, что кого-то из Жертв не удастся спасти, и ужасные челюсти Монстра несильно сомкнутся на ней. Тогда Монстр может издать свой жуткий крик победы. Пойманный ребенок освобождает Монстра от его проклятия и занимает его место, став Монстром вместо него. Вы поняли правила игры?

Анализ упражнения:

— Любишь ли ты во время разговора смотреть собеседнику в глаза?

— Что ты думаешь, когда твой собеседник вообще не смотрит на тебя?

— Знаешь ли ты таких людей, которые взглядом вынуждают своего собеседника стесняться?

— Есть ли в классе дети, по глазам которых ты можешь сказать, что они чувствуют?

— Легко ли прочитать по твоему лицу, что ты чувствуешь?

1. **Игра «Сколько нас?»**

Цель: Развитие у детей слуха и требует от них умения внимательно вслушиваться и различать тонкие звуковые нюансы.

Инструкция: Встаньте, пожалуйста, в один большой круг. Кто из вас хочет доказать нам, что умеет очень хорошо и внимательно прислушиваться? Спасибо, Коля, встань, пожалуйста, в центр круга. Сейчас мы завяжем тебе глаза. Все остальные должны стоять так тихо, чтобы было слышно, как муха пролетает. Сейчас я подниму руку, и по этому знаку один за другим вы должны будете осторожно подходить к Коле и становиться за его спиной. Следующий начинает подходить только после того, как предыдущий займет свое место позади Коли.

Как только я опущу руку, все останавливаются там, где они в этот момент окажутся. Все остальные должны вести себя как можно тише, чтобы Коля смог расслышать самые тихие шорохи. Ведь он должен с закрытыми глазами определить, сколько детей стоит у него за спиной. Если он угадает правильно, то мы все будем громко и восторженно ему аплодировать. А теперь я подам условленный знак.

Поднимите руку и опустите, когда за спиной у водящего наберется достаточное, на Ваш взгляд, количество детей. Постарайтесь учитывать возможности водящего. Младшим школьникам трудно решать эту задачу, если у них за спиной стоит больше пяти детей.

Коля, как ты думаешь, сколько детей сейчас стоит за твоей спиной?

Анализ упражнения:

— На самом ли деле дети вели себя очень тихо?

— Ты сам хотел бы выйти в центр круга?

— Можешь ли ты слышать очень-очень тихие шорохи?

— Для каких профессий важен хороший слух?

1. **Итоговый сбор.**

Цель: Подвести итог занятия.

Инструкция: Я буду перечислять различные чувства, если вы испытали это чувство на занятии – прохлопайте в ладоши, если нет – сидите тихо.

 **Занятие 16**

Цель: учить управлять агрессией и гневом.

1. **Приветствие.**

Цель: Активизировать на совместную деятельность.

Инструкция: Встаньте, поприветствуйте всех и скажите: «Я сегодня…».

1. **Упражнение «Спустить пар»**

Цель: учить корректно высказывать свое недовольство поведением другого человека, дать возможность для получения обратной связи.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста в один общий круг. Я хочу пред­ложить вам игру, которая называется "Спустить пар". Играют в нее так.

Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретно­му человеку. Например: "Алена, мне обидно, когда ты говоришь…"; или: "Федя, я выхожу из себя, когда ты….".

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь "спустить пар". Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: "У меня пока ничего не накипело и мне не нужно "спускать пар".

Когда круг "опускания пара" завершится, дети, на которых жалова­лись, могут высказаться по этому поводу.

А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе?

1. **Игра «Толкалочки»**

Цель: научить «спускать» свою агрессию через игру и позитивное движение.

Инструкция: Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего напарника. По моему сигналу начните толкать своего партнера ладонями, стараясь сдвинуть его с места. Если же ваш партнер сдвинет вас назад, постарайтесь вернуться на свое место. Поставив одну ногу назад, вы получите великолепную опору.

Будьте внимательны, никто никому не должен причинить боль. Не толкайте своего партнера к стене или на какую-либо мебель. Если вам надоест или вы устанете, крикните: "Стоп!". Когда "Стоп!" крикну я, все должны остановиться.

Ну что, готовы? Внимание! Приготовились! Начали!

Анализ упражнения:

— Насколько тебе понравилась игра?

— Кого ты выбирал себе в партнеры?

— Ты толкался изо всех сил?

— Когда вы играли, ты больше толкал партнера или больше сопротивлялся?

— Вы с партнером оба действовали честно?

— Что ты придумал, чтобы победить?

— Ты толкался во всю силу или сдерживал себя?

— Что ты сейчас чувствуешь по отношению к своему партнеру?

1. **Игра «Прогноз погоды»**

Цель: научить, как корректно показать, что вы хотите сейчас остаться наедине с самим собой.

Инструкция: Если с вами случится такое, вы можете дать нам понять, что вам хочется побыть в одиночестве, чтобы к вам никто не подходил. Сделать это можно так: вы можете показать одноклассникам свой "прогноз погоды". Тогда всем будет понятно, что на какое-то время вас нужно оставить в покое.

Возьмите лист бумаги и восковые мелки и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению в таких случаях. Или просто напишите большими раскрашенными буквами слова "Штормовое предупреждение". Таким способом вы можете показать другим, что у вас сейчас "плохая погода", и вас лучше не трогать. Если вы чувствуете, что вам хочется покоя, вы можете положить такой лист перед собой на парту, чтобы все знали об этом. Когда вы почув­ствуете себя лучше, можете "дать отбой'. Для этого нарисуйте небольшую картинку, на которой из-за дождя и туч начинает проглядывать солнце или покажите своим рисунком, что для вас солнце уже светит вовсю.

1. **Итоговый сбор.**

Цель: Подвести итог занятию.

Инструкция: При помощи цветной палитры покажите свою оценку занятию:

- интересно,

- поучительно,

- скучно.

 **Занятие 17**

Цель: учить выражать свои чувства без агрессии и конфликта.

1. **Приветствие.**

Цель: Повысить настроение и активизировать работу в группе.

Инструкция: Поприветствуйте всех любым удобным для вас способом и скажите: «Я всем сегодня желаю…»

1. **Игра «Камешек в ботинке»**

Цель: Учить корректно высказывать свои претензии обидчику.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Можете рассказать мне, что происходит, когда в ваш в ботинок попадает камушек? Возможно, сначала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой.

Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Если вы скажете нам: "У меня камушек в ботинке", то все мы будем знать, что вам что-то мешает и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Скажите тогда : "У меня нет камушка в ботинке", или: "У меня есть камушек в ботинке. Мне не нравится, что Максим (Петя, Катя) смеется над моими очками". Расскажите нам, что еще вас удручает.

Дайте детям поэкспериментировать с этими двумя фразами в зависимости от их состояния. Затем обсудите отдельные "камушки", которые будут названы.

1. **Упражнение «Рубка дров»**

Цель: Прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и использовать ее в игре. Кроме того, крик в ходе игры поможет освежить голову и улучшить дыхание.

Инструкция: Кто из вас хоть раз рубил дрова? Кто может показать, как это делается? Как нужно держать топор, в каком положении должны находиться ноги, когда рубишь дрова?

Встаньте так, чтобы вокруг было немного свободного места. Представьте себе, что вам нужно нарубить дрова из нескольких чурок. Покажите мне, какой толщины кусок бревна, который вы хотите разрубить. Поставьте его на пень и поднимите топор высоко над головой. Всякий раз, когда вы с силой опускаете топор, вы можете громко выкрикивать: «Ха». Затем ставьте следующую чурку перед собой и рубите вновь. Через две минуты пусть каждый скажет мне, сколько чурок он перерубил.

1. **Медитация «Довольный - сердитый»**

Цель: Помочь детям почувствовать и осознать, что они делают и чувствуют в случаях, когда они довольны и когда они сердиты.

Инструкция: Закрой глаза и задумайся о том, что ты делаешь, когда ты доволен, и что ты делаешь, когда ты сердит. Сначала представь себе, что ты доволен. Что ты тогда делаешь? Где ты находишься при этом? Кто находится рядом с тобой? Как ты чувствуешь себя в таких случаях? Где в своем теле ты ощущаешь, что ты доволен? (20 секунд.)

Теперь представь себе, что ты рассержен. Что ты делаешь? Где ты? Кто находится рядом с тобой? Где в своем тепе ты ощущаешь сердитость? (20 секунд.)

Теперь подумай, в каком настроении ты обычно бываешь чаще — в довольном или в сердитом. Конечно, ты знаешь, что бываешь и довольным, и сердитым. Выбери сейчас одно из чувств — то, которое ты испытываешь чаще. Теперь открой глаза, уже будучи либо довольным, либо сердитым.

Анализ упражнения:

— Какое чувство тебе было труднее всего выразить?

— Как происходила смена одного чувства другим?

— Какое чувство понравилось тебе больше всего? А что именно по­нравилось тебе в нем?

— Иногда мы можем изменять свои чувства. А тебе это удается?

1. **Упражнение «Агрессивное поведение»**

Цель: Разобраться в своем собственном агрессивном поведении и исследовать чужое агрессивное поведение.

Инструкция: Возьмите каждый по листу бумаги и запишите на нем все, что делает тот человек, о котором можно сказать: "Да, он действительно агрессивный". Выпишите небольшой рецепт, следуя которому, можно создать агрессивного ребенка. Например: пара креп­ких кулаков, громкий голос, большая порция жестокости и т.д.

А теперь подумайте о том, какие элементы агрессивного пове­дения ты встречаешь здесь, в этом классе. Что тебе кажется агрес­сивным? Когда ты сам проявляешь агрессивность? Каким образом ты можешь вызвать агрессию по отношению к себе?

Возьми еще один лист бумаги, раздели его вертикальной линией посередине. Слева запиши, как окружающие в течение учебного дня проявляют агрессию по отношению к тебе. Справа запиши, как ты сам проявляешь агрессию по отношению к другим детям в школе.

На это упражнение можно отвести 10-15 минут. После этого попро­сите учеников зачитать свои записи.

Анализ упражнения:

— Вы можете представить, что кто-нибудь из вас станет драчуном или эдаким "Рэмбо"?

— Бывают ли такие дети, которые проявляют свою агрессию не кулаками, а каким-то другим способом?

- Почему и дети, и взрослые так часто пытаются почувствовать свое превосходство, унизив других?

- Как ведет себя жертва агрессии?

- Как становятся жертвой? Что можно сделать, чтобы не быть жертвой?

- В чем проявляется равноправие между детьми?

- Как бы ты описал свое собственное поведение?

**6. Итоговый сбор «Спасибо за приятное занятие»**

Цель: Эмоциональная разрядка.

Инструкция: - Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

 **Занятие 18**

Цель: Зафиксировать состояние успеха, учить привлекать успех.

1. **Приветствие.**

Цель упражнения: разминка, приветствие участников друг друга.

Инструкция: Участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: "европейцев", "японцев" и "африканцев". Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми "своим способом": "европейцы" пожимают руку, "японцы" кланяются, "африканцы" трутся носами.

1. **Упражнение «Стряхни»**

Цель: Дать возможность представить, как дети стряхивают с себя все негативное, ненужное и мешающее.

Инструкция: Я хочу показать вам, как можно легко и просто при­вести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас мно­го сил. Например, кому-нибудь из вас может придти в голову мысль:

"Опять у меня не получилось. Я не умею рисовать и никогда не научусь этому". Кто-то другой может подумать: "В последнем диктанте я сделал кучу ошибок. В следующем диктанте я опять понаделаю их не меньше". А кто-то может сказать себе: "Я не очень симпатичен. С чего вдруг я могу кому-то нравиться?". Другой же может подумать: "Все равно я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?"

Наверняка каждый из вас видел, как отряхивается промокшая собака. Она трясет спиной и головой так сильно, что вся вода брызгами разлетается в стороны. Вы можете сделать примерно то же самое. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о са­мих себе — слетает с вас, как вода с собаки. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились. (Всего 30-60 секунд.)

1. **Визуализация «Круг силы»**

Цель: Повысить уверенность в себе.

Инструкция: Что вы делаете, когда перед вами стоит сложная задача? Как вы готовитесь к выполнению учебного задания в классе? Что вы делаете перед выполнением сложного домашнего задания? Что вы делаете перед началом экзамена или зачета, который вы хотите успешно сдать?

Я хочу показать вам способ концентрации своих сил и внимания, чтобы вы могли обрести чувство покоя и уверенности в своих силах. Для этого сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха...

Представь себе, что ты стоишь на сцене. Над тобой большой прожектор, который освещает тебя мягким теплым светом. Ты стоишь в кругу золотого света, и он окружает тебя с головы до пят. Ты можешь вдыхать этот теплый золотой свет в себя, и тогда сила и тепло этого света проникают во все части твоего тела, вплоть до самых кончиков пальцев рук и ног. Ты стоишь в кругу своей силы в том самом месте, где ты чувствуешь себя самым сильным и прилежным, самым внимательным и спокойным...

Ты можешь представлять свой круг силы в любой момент, когда захочешь почувствовать прилив новых сил и уверенность в себе. Ты сможешь увидеть эту картину с золотым светом вокруг тебя вновь, и этот свет охранит тебя, согреет и наполнит свежими силами.

Ну а теперь напрягись, потянись и открой глаза.

1. **Упражнение «Без ложной скромности»**

Цель: Развивать в себе умение вести позитивный внутренний разговор о самом себе. В процессе игры дети могут понять, какими качествами и способностями они хотели бы обладать.

Инструкция: Обычно всем людям нравится, когда их хвалят. Чья похвала нравится вам больше всего? Говорите ли вы сами что-то хорошее о себе? Что, например?

Когда мы говорим о себе хорошо, это здорово помогает нам добиваться в жизни успеха, переживать сложные ситуации и доводить до конца трудные дела.

Я хотела бы, чтобы вы сейчас подумали о трех вещах, которым вы хотели научиться или которые хотели бы делать лучше, чем сейчас. Выбрав эти три вещи, представьте себе, что вы уже умеете делать их. Сформулируйте это в утвердительной форме. Например:"Я отлично пробегаю стометровку", "Я пишу интересные сочинения", "Я очень хорошо плаваю"...

Теперь возьмите лист бумаги и запишите эти три фразы большими-большими буквами. Возьмите восковые мелки и украсьте буквы, которыми написаны эти предложения. Если захочется, можете взять каждую фразу в красивую рамку.

По завершении упражнения попросите каждого ребенка показать свой маленький плакат классу и громко зачитать то, что на нем написано. Очень полезно организовать этот процесс так, чтобы ребенок при этом прохаживался по классу, обращаясь к конкретным детям, и каждую новую фразу говорил новому ученику.

Попросите детей в конце занятия забрать свои плакаты домой и повесить их дома на стену. Чем чаще они будут смотреть на них, тем легче им будет добиться того, чтобы эти слова стали правдой.

1. **Итоговый сбор «Твое лучшее качество»**

Цель: Взаимная рефлексия.

Инструкция: Все члены группы, свободно передвигаясь по комнате, должны подходить друг к другу и обмениваться комплиментами, т.е. подчеркивать лучшие качества партнера, которые вы видите в нем и цените больше всего.

 **Занятие 19**

Цель: учить конструктивному разрешению конфликтов.

1. **Приветствие «Что в нем нового»**

Цель: Развитие внимания друг к другу.

Инструкция: - Внимательно посмотрите друг на друга. Постарайтесь увидеть каждого, обратив внимание на то, как выглядит сегодня этот человек, в каком он состоянии, как он себя проявляет. Для этого у нас будет 3 мин.

Пауза в 3 мин.

- А сейчас вы будете бросать мяч друг другу, сообщая при этом человеку, которому адресован мяч, что нового по сравнению со вчерашним днем вы в нем увидели. Будьте внимательны и старайтесь никого не пропустить.

**2. Игра «Сладкая проблема»**

Цель: Учить решать проблемы путем переговоров.

Инструкция: Сядьте в один общий круг. Я принесла вам несколько печений. Но чтобы получить печенье, вам нужно сначала выбрать себе партнера и решить с ним одну проблему. Сядьте друг напротив друга и посмотрите друг на друга. Между обоими партнерами я тут же положу салфетку с печеньем. Пожалуйста, пока его не трогайте...

А теперь перейдем к нашей проблеме. Вы можете получить печенье только в том случае, если ваш партнер по доброй воле отдаст его вам. Пожалуйста, помните об этом правиле. Сейчас вы можете начать говорить, но помните, что вы не имеете права просто так взять печенье без согласия своего партнера...

Подождите, пока все дети примут какое-нибудь решение. При этом они могут действовать разными способами. Одни могут сразу съесть печенье, получив его от партнера. Другие берут печенье, разламывают его пополам и одну половинку отдают своему партнеру. Некоторым потребу­ется сравнительно много времени, чтобы завершить свои переговоры.

А теперь я дам каждой паре еще по одному печенью. Обсудите, как вы поступите с печеньем на сей раз.

И в этом случае могут быть разные варианты. Дети, разделившие первое печенье пополам, обычно повторяют эту "стратегию справедливости". Большинство детей, в первой части игры отдавшие печенье партне­ру и не получившие ни кусочка, ожидают теперь, что партнер отдаст печенье им. Есть дети, которые готовы отдать партнеру и второе печенье.

А теперь давайте обсудим, что у нас получилось. Это хороший вариант сотрудничества. Расскажите, что вы сделали с первым печеньем, что стало со вторым...

—Анализ упражнения:

— Отдал ли ты печенье своему партнеру? Как ты себя при этом чувствовал?

— Хотел ли ты, чтобы печенье осталось у тебя? Что ты делал для этого?

— Чего ты ожидаешь, когда вежливо обращаешься с кем-нибудь?

— В этой игре с тобой справедливо обошлись?

— Сколько времени понадобилось тебе и твоему партнеру, чтобы придти к совместному решению?

— Как ты себя при этом чувствовал?

— Как иначе ты мог бы придти к единому мнению со своим партне­ром?

— Какие доводы ты приводил, чтобы получить печенье?

1. **Визуализация «Любовь и злость»**

Цель: Обратить внимание на то, что по отношению к одним и тем же людям дети одновременно испытывают и позитивные, и негативные чувства. Кроме того, они могут научиться не поддаваться этим чувствам целиком, а ощущать и любовь, и злость, сохраняя при этом глубокий контакт с другим человеком.

Инструкция: Представь себе, что сейчас ты разговариваешь с кем-нибудь, на кого ты рассердился. Скажи этому человеку, за что ты на него рассердился. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что ты ожидал от него. Поговори с этим человеком про себя, так, чтобы никто не мог тебя услышать. Скажи очень четко и точно, на что именно ты рассердился. Если, к примеру, ты рассердился на своего младшего братишку Федьку, то можешь сказать ему: "Федя, меня выводит из себя, когда ты рисуешь всякие каракули в моей тетради". Если ты рассердился на свою сестру Соню, можешь сказать ей, например: "Я весь дрожу от злости, когда ты проходишь через мою комнату и по дороге разбрасываешь все мои вещи и игрушки". Если ты рассердился на своих родителей, скажи им тоже как можно точнее, чем они тебя прогневили: "Мама, меня очень обижает, что ты заставляешь меня опять выносить мусорное ведро, тогда как Маша и Ира могут во­все не помогать тебе". (1-2 минуты.)

А теперь скажи человеку, с которым ты разговаривал, что тебе в нем нравится. Скажи об этом тоже как можно конкретнее. Например:

"Федя, мне очень нравится, что когда я прихожу из школы, ты бросаешься мне навстречу и радостно обнимаешь меня" или: "Мама, мне очень нравится, когда перед сном ты читаешь мне сказки". (1-2 минуты.)

А теперь подумай немного о том, кто в классе тебя иногда злит. Представь, что ты подходишь к этому человеку и четко и конкретно говоришь ему, чем именно он тебя вывел из себя... (1 минута.)

Теперь мысленно подойди к этому ребенку вновь и скажи ему, что тебе нравится в нем. (1 минута.)

Теперь ты можешь снова открыть глаза и оглядеть круг. Внимательно посмотри на других детей. А сейчас мы можем обсудить, что каждый из вас пережил в своем воображении.

Если Вы заметите, что кто-то из детей допускает обидные замечания в адрес кого-то из присутствующих или отсутствующих в классе, тут же потребуйте, чтобы он сказал в адрес этого же человека что-то позитивное. Также внимательно отслеживайте, чтобы дети выражали свою злость или обиду без обобщений и оценок, то есть, чтобы никто не говорил ничего типа: "Ты дурак!". Допустимо только выражение своих чувств в отношении другого ребенка в виде описания фактов и чувств, например: "Я обижаюсь, когда ты рисуешь своим фломастером на моей парте". Таким способом дети могут ощутить свои негативные эмоции и скрывающуюся за ними энергетику. Благодаря содержательно точному называнию причин своей злости или обиды дети могут заметить, что отвергают не всего человека, а только определенный способ его поведения. Когда гнев точно сфокусирован, ребенок не подпадает столь сильно под его воздействие.

Анализ упражнения:

— Как ты себя чувствуешь, когда не говоришь другому о том, что ты рассердился на него?

— А как ты себя чувствуешь, когда сообщаешь ему о том, что ты рассердился?

— А можешь ли ты выдержать, если кто-нибудь скажет тебе, что он рассердился на тебя?

— Есть ли такие люди, на которых ты никогда не сердишься?

— Есть ли такие люди, которые никогда не сердятся на тебя?

— Почему так важно точно говорить, на что именно ты рассердился?

— Когда твой гнев проходит быстрее, когда ты замалчиваешь его, или когда ты о нем рассказываешь?

1. **Упражнение «Коробка переживаний»**

Цель: Эта игра с ее "коробкой переживаний" может помочь ребенку видеть разницу между бесполезными переживаниями и действительно важными проблемами.

Инструкция: Скажите мне, пожалуйста, о чем вы обычно переживаете? Чем озабочены ваши родители? О чем переживают ваши браться или сестры? Чем озабочены ваши учителя? Чем озабочены авторы газетных статей?

Можете ли вы назвать мне какую-нибудь важную проблему, стоя­щую перед вами? Чем различаются забота и переживания от важных проблем?

Я принесла для каждого из вас коробку, в которой вы можете хра­нить свои переживания и заботы. Возьмите себе по коробке и украсьте их... А теперь запишите все свои переживания, которые придут вам в голову, на небольшие листочки бумаги и сложите их в коробку. Храните свою "коробку переживаний" у себя дома. Раз неделю в спокойной обстановке садитесь за стол, записывайте все заботы и переживания, которые придут вам в голову, и складывайте их в эту коробку. Каждые две недели (или раз в месяц) вы должны приносить свою "коробку переживаний" в школу. Тогда вы можете просмотреть свои заботы и посмотреть, что с ними стало за это время.

Для начала было бы хорошо помочь детям собрать их заботы. Определяющим критерием является различие между преодолимыми и непреодолимыми трудностями. Со многими трудностями мы не можем справиться, поэтому нам не остается ничего другого, как ждать, к чему приведет естественное развитие событий.

Анализ упражнения:

— Знаешь ли ты таких людей, которые создают себе слишком мно­го переживаний и беспокойств?

— А знаешь ли ты таких людей, которые переживают слишком мало?

— Берешься ли ты время от времени за какую-нибудь проблему, которую ты на самом деле хочешь решить?

— Как ты себя почувствовал, когда записал все свои заботы и переживания и сложил их в одну коробку?

— Какие еще способы не растрачивать свои силы на лишние заботы и переживания ты знаешь?

1. **Итоговый сбор «Прогноз погоды»**

Цель: Рефлексия настроения.

Инструкция: На трех листах изображены разные состояния погоды (Шторм, плохая погода, ясно). Напишите свое имя на том листе, который соответствует вашему настроению.

 **Занятие 20**

Цель: Способствовать совершенствованию навыков саморегуляции и самосознания.

1. **Приветствие «Эмоциональная диагностика»**

Цель: диагностика состояния членов группы. Проследить динамику изменений эмоционального состояния членов группы.

Инструкция: Мы знаем, что каждый цвет несет в себе какое-то состояние, настроение, закройте глаза, почувствуйте свои цвета, какого цвета сейчас ваша голова, тело, руки , ноги, запомните эти цвета. Сейчас я раздам вам нарисованных человечков и набор карандашей, а вы раскрасите этого человечка, в соответствии с теми цветами, которые вы почувствовали в себе.

(Возможны и другие варианты: Назовите цвет вашего настроения. Попробуйте им порисовать)

1. **Игра «Противоположности»**

Цель: Дать возможность телесно изобразить противоположные понятия.

Инструкция: Я скажу вам сейчас два слова, обозначающих противоположные понятия. Изобразите мне с помощью тела, что означает первое слово, и затем — что означает второе слово. Первая пара противоположностей — круглый и прямой. Можете ли вы мне своим телом показать, что такое "круглый"? Возможно, вы захотите это показать стоя, возможно — сидя или лежа... Смотрите, как хорошо получается! Взгляните, как другие дети показывают: "Я — круглый".

Теперь покажите, что значит — быть прямым... Смотрите, как здорово выходит! Посмотрите, какие идеи пришли в голову другим ребятам.

Продолжайте, используя другие противоположности: сидеть — стоять, маленький — большой, замороженный — растопленный, придвинуть — отодвинуть, широкий — узкий, лево — право, холодный — горячий, быстро — медленно, близко — далеко, верх — низ, да — нет, длинный — короткий, громкий — тихий.

1. **Медитация «Внутренняя сила»**

Цель: Ликвидировать чувство неуверенности, неполноценности.

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вздохните три раза...

Пусть твои руки и ноги будут расслабленными, как у тряпочной куклы. Или ты можешь представить себе, что ты лежишь в ванной с теплой пенящейся водой. И когда ты почувствуешь себя расслабленным, то заметишь, как разливается сила в твоих мышцах. Ощути, как твои мускулы становятся немножечко больше, наполняясь крепостью и силой. Твой мозг сам контролирует дыхание, тебе не надо думать о том, как это происходит. Как приятно думать, что где-то глубоко в тебе живет кто-то, кто очень хорошо знает тебя и правильно регулирует твое дыхание и сердцебиение, и ты не должен для этого ничего делать. Теперь ты можешь включить свою фантазию.

Мы идем пешком по улице к месту, где встретим Супермена. Если хочешь, можешь представить себе любого другого героя, которого ты любишь.

Супермен ждет нас там. Он нам рад и хорошо знает, что сегодня он будет с нами вместе гулять. Я думаю, что он скажет что-то полезное для тебя. Возможно, ты уже сейчас это знаешь, а может быть — узнаешь позже.

Теперь поднимись с ним на небольшой холм и почувствуй, как ты сам становишься сильнее, как у тебя появляется больше доверия к себе и больше надежды на то, что ты справишься со своими проблемами. Почувствуй, как ты все выше и выше поднимаешься на холм и как ты в то же время все глубже и глубже дышишь, ощущая себя сильным и полным надежд.

Заметь, что ты стал больше, почти таким же большим, как супермен, и ты чувствуешь, как растут твои силы. Ты дышишь глубже и увереннее, и твое сердце бьется мощно, накачивая кислородом и крепостью твои мышцы. Заметь, каким сильным и уверенным ты себя чувствуешь, стоя с Суперменом на холме.

Сейчас вы с Суперменом добрались до вершины холма. Ты чувствуешь свою новую силу и с вершины холма можешь оглядеть все вдали. Все выглядит маленьким. Ты замечаешь, что и трудности уже не кажутся тебе такими огромными. Ты чувствуешь, что способен самостоятельно решать свои проблемы.

Ты стоишь совсем рядом с Суперменом, и я хотел бы, чтобы ты очень отчетливо представил себе его лицо, цвет его волос, улыбающиеся глаза, его высокий лоб. Если ты видишь своего героя четко, подай мне рукой знак.

Ты хочешь использовать этот случай, чтобы получить какую-то помощь от своего большого друга. Когда я сейчас скажу некие слова, ты должен будешь почти слово в слово повторить их своему сильному другу. Говорите очень медленно: "Да, Супермен, мне нужна помощь. У меня есть к тебе вопрос. Я доверяю тебе, я знаю, что ты можешь мне помочь найти решение. Послушай, пожалуйста. Я сейчас скажу тебе, что я должен решить, что мне нужно, что беспокоит меня..." А теперь точно объясни Супермену, чего ты хочешь и в чем нуждаешься.

Супермен, в свою очередь, поможет тебе. Сделай глубокий вдох и расслабься, наблюдая за тем, что сделает или скажет Супермен. Запомни все, что он тебе ответит или сделает. (30-60 секунд.)

Сейчас ты должен показать Супермену, как ты можешь воспользоваться своей новой силой и новыми идеями для того, чтобы отчасти решить свою проблему. Я хотел бы, чтобы ты увидел, как ты сам делаешь что-то полезное, что-то, что тебе поможет. И ты увидишь, что ты очень хорошо это делаешь, используя новую силу. Ты увидишь, как ты это делаешь. Это может быть не совсем ясная картинка... Может быть, ты захочешь об этом позже поговорить или еще немного подождать, прежде чем нам рассказывать? Начинай. (30-60 секунд.)

Ты хорошо справился!

Прежде чем ты снова спустишься с Суперменом вниз, оглянись на верхушке холма и почувствуй, что обзор у тебя теперь гораздо больше. Заметь, как подмигивает или машет тебе рукой Супермен, показывая, что он знает о том, что ты получил немного его силы.

Теперь спускайся с холма и попрощайся с Суперменом. Поблагодари его за дружескую помощь, и пусть он идет в другую сторону, помогать другим. Ты знаешь, что ты всегда сможешь снова позвать его, когда тебе будет нужно. И ты знаешь, что ты всегда сможешь представить себе эту картину, когда захочешь почувствовать себя сильнее и увереннее. Ты можешь гордиться собой, своим мужеством и своими усилиями, так как ты вступил в бой со своей проблемой. Точно также ты сможешь это делать и в будущем.

Теперь возвращайся назад, потянись немного. Вздохни глубоко, оглянись и будь снова с нами, бодрый и радостный.

Анализ упражнения:

— Что ты чувствуешь сейчас?

— Как выглядел Супермен в твоей фантазии?

— Можешь ли ты сказать, о чем ты его попросил?

— Чувствуешь ли ты еще свою новую силу?

— Что ты попробовал в своей фантазии?

— Почему нам помогает то, что мы представляем сильных героев своими союзниками?

1. **Игра «Концентрические круги»**

Цель: сконцентрироваться на позитивных сторонах своей личности и рассказать о них остальным. Эта игра развивает самосознание ребенка и предоставляет ему возможность сравнить себя с окружающими.

Инструкция: Расставьте, пожалуйста, стулья по кругу в два ряда так, чтобы они стояли друг напротив друга и были повернуты друг к другу. А теперь, пожалуйста, рассаживайтесь. Я буду задавать вам тему для беседы, и два партнера, сидящие друг напротив друга, могут поговорить на эту тему. Через две минуты ученики, сидящие во внутреннем круге, должны будут передвинуться на одно место влево, тем самым они окажутся уже напротив других людей.

Первая тема звучит так: "Что я умею хорошо делать?" (2 минуты.)

Завершайте беседу. Пусть дети из внутреннего круга сейчас передвинутся на один стул влево. Следующая тема для беседы: "Что интересного я могу придумать?" (2 минуты.)

Другие темы для обсуждения:

— Человек, который принимает меня таким, какой я есть...

— Как я реагирую на критику в мой адрес...

— Место, в котором я могу хорошо отдохнуть...

— Успехи, которых я достиг в своей жизни...

— Очень важная для меня цель...

— Что во мне ценят другие...

— Чем я горжусь в себе...

— Риск, на который я когда-то пошел...

— Лучшее переживание в моей жизни...

— Мои любимые дела...

— Кто меня уважает и ценит...

— Ситуация, в которой я был очень собой доволен...

— Самые приятные каникулы в моей жизни...

— Самая большая радость, которую я кому-либо доставил...

— Болезнь, которую я стойко перенес...

— Самое лучшее в моей семье...

— Самое лучшее в нашем классе...

Анализ упражнения:

— О чем ты больше всего любишь говорить?

— На какую тему тебе труднее говорить?

— Что нового узнал ты о своих одноклассниках?

— Какое настроение у тебя сейчас?

1. **Игра «Кто я?»**

Цель: Повышение самосознания, внимания и уважения к себе.

Инструкция: Я прошу каждого сейчас написать загадку, в которой он описывает самого себя. Например, кто-нибудь из мальчиков может написать: "Я мальчик. Я живу в небольшом белом доме. Я люблю гулять с огромной черной собакой. Я умею рисовать красивые картинки. Я с удовольствием играю в футбол. Иногда я проявляю нетерпение. Кто я?" Напишите пять или шесть предложений и завершите загадку о себе вопросом: "Кто я?"

Написав, дети складывают листки со своими сочинениями вчетверо и складывают в одну общую коробку. Коробка "проходит" по кругу, и каждый ребенок достает одну из загадок. Тот, кто случайно вытащит свое сочинение, должен вернуть его и взять из коробки другое.

После этого каждый ученик зачитывает вслух доставшуюся ему загадку и предлагает всему классу угадать, кто имеется в виду. Когда загадка будет разгадана, сочинение зачитывает следующий ребенок.

Анализ упражнения:

— Ты загадал своему партнеру сложную загадку?

— Твою загадку быстро разгадали?

— Чья загадка тебе понравилась больше всего?

1. **Итоговый сбор «Аплодисменты по кругу»**

Цель: эмоциональная разрядка.

Инструкция: Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.