|  |
| --- |
| **Учимся управлять собой** |

|  |
| --- |
| **Задачи:** способствовать осознанию детьми возможности самоуправления внутренними состояниями; знакомить их со способами саморегуляции; развивать произвольность.  **Подготовительная работа.** Для занятия необходима лю­бая кукла с привязанными к частям ее тела веревочками. Можно использовать и мягкую игрушку, которая надевает­ся на руку и приводится в движение с помощью пальцев.  **Примерные этапы тренинга**  **Первый этап.**  Учитель выясняет, были ли дети в ку­кольном театре. Спрашивает о том, как передвигаются куклы-марионетки. Рассказывает, демонстрируя движе­ния куклы-марионетки, каким способом они двигаются по сцене. (Человек дергает за нитки, привязанные к их рукам и ногам; дернул за ниточку — поднялась правая нога, дер­нул за другую — левая.)  -  Такими куклами управляют люди. Они заставляют их делать то, что нужно. Теперь подумайте, похожи ли вы на таких кукол? Кто управляет вашим поведением? (Отве­ты детей.)  - Конечно,— говорит учитель,— мы сами управляем со­бой: как бы изнутри, с помощью воли регулируем свои движения, свои чувства, свои желания. Например, почув­ствовав голод во время урока, вы ведь не побежите сразу в буфет, а подождете перемены, и только тогда достанете из портфеля бутерброд или яблоко.  Если, играя, вы споткнулись, упали и не сильно ушиб­лись, вы ведь не станете громко кричать, плакать, звать на помощь всех-всех людей. Скорее всего, вы прижмете руку к больному месту и скажете себе: «Терпи, скоро пройдет. Ничего страшного. Вот уже и не болит». Из этих примеров видно, что мы сами управляем своим поведением, регули­руем его.  По желанию учащиеся приводят примеры из своей жизни о способах саморегуляции.  **Второй этап.**  Учитель предлагает детям придумать способы управления своими чувствами в следующих ситу­ациях:  1. Между тобой и другом произошла ссора. Ты расстро­ен, обижен и огорчен. Очень переживаешь. Настроения нет. Вот-вот заплачешь…  Как можно успокоить себя, поднять настроение? Что для этого можно сделать?  2. Идет урок. Учитель объясняет новую тему. В это вре­мя к тебе поворачивается твой друг (сосед по парте) и пока­зывает очень смешную картинку (рожицу). Тебе становит­ся так смешно и весело, что вот-вот не сдержишься и громко рассмеешься на весь класс. Смех так и хочет выр­ваться из тебя наружу.  Что можно сделать, чтобы не рассмеяться? Как сдер­жаться?  Учитель обобщает предложенные детьми способы вос­становления эмоционального равновесия и дает пример­ные рекомендации.  Для того чтобы успокоиться, можно:  1) дать себе приказ: «Я буду внимательно слушать. Мне нельзя сейчас смеяться» или «Я должен успокоиться. Я сильный»;  2) попробовать убедить себя: «Все будет хорошо. У ме­ня все получится» или «Мы обязательно помиримся. Мы ведь друзья»;  3) удержать чувства в своем теле: ущипнуть себя, стис­нуть зубы, зажать рот рукой, сильно зажмурить глаза, стиснуть кулаки;  4) если очень волнуешься, переживаешь, боишься, то не стесняйся обратиться за помощью к близким людям.  **Третий этап.**  Учитель спрашивает у учащихся:  - Ребята, как вы думаете, трудно ли делать то, что не хо­чется делать (например, вставать рано утром с теплой посте­ли, умываться, чистить зубы; делать домашнее задание, когда все друзья играют на улице, и т. п.)? (Ответы детей.)  - Можно ли убедить себя, что это нужно делать? (Отве­ты детей.) Вот сейчас мы и посмотрим, как вы умеете уп­равлять своими желаниями и поведением.  Детям предлагается представить или вспомнить (мо­жет, с ними уже такое и происходило) ситуации и предло­жить два способа поведения, один из которых будет «нес­праведливым», а другой — «справедливым».  1. Друзья зовут тебя на улицу, но мама хочет, чтобы ты помог ей по дому…  2.  Бабушка смотрит программу «Здоровье». Но в это время  по другому каналу  показывают  твои  любимые мультфильмы…  3.  Учительница попросила после уроков убрать класс. Ты должен вымыть доску, а Ваня — вынести мусор. Но Ва­ня забыл о просьбе и ушел домой. Ты остался один…  4.   Ребята во дворе предлагают пойти поиграть на стройку. «Там много цемента, смолы, кирпичей. Можно попрыгать вниз с высоты», — зазывают они тебя…  5.  В выходной день рано утром родители просят тебя сходить за молоком для младшей сестры. Но тебе не хочет­ся так рано вставать, умываться, одеваться, а хочется еще поспать…  В ходе обсуждения возможных способов поведения учитель подводит детей к выводу о том, что каждый чело­век может и должен управлять своими желаниями, пос­тупками, делами. Это значит — он должен уметь запретить себе или убедить себя не делать то, что ему хочется, если это может повредить другим и ему самому.  **Советы организаторам**  1. На тренинге создайте определенный эмоциональный фон для каждой предлагаемой ситуации. Команды самов­нушения на начальном этапе произносятся всеми детьми вслух.  2.  Тембр, окраска вашего голоса при проговаривании «образца» самоубеждения должны соответствовать про­гнозируемой цели: успокоение, расслабление или, наобо­рот, эмоциональный подъем, максимальная концентра­ция сил, воли.  3.  Закрепляйте приобретенные детьми навыки в каж­додневной практике.  4.  Помните, что саморегуляция поведения может ус­пешно осуществляться только при наличии развитой реф­лексии, самооценки, положительного отношения к само­му  себе,   внутренней  потребности  в  самокоррекции, сочетающейся с компетентностью в этой деятельности. Од­нако необходимым условием является еще и знание спосо­бов самоуправления психическими состояниями и поведе­нием. К приемам саморегуляции относят самоубеждение, самовнушение, самоанализ, самоприказ.  5.  Учитывайте тот факт, что дети 6–7 лет уже могут сознательно управлять своим поведением, подчинять свои  действия ожиданиям окружающих, преодолевать труд­ности для достижения цели, но они легко отвлекаются от своих намерений на любое, привлекательное для них об­стоятельство. Поэтому учите первоклассников: 1) обсуж­дать самим с собой возможный выбор при столкновении мотивов «я должен» и «я хочу»; 2) в словесной форме фор­мулировать для себя цель; 3) напоминать себе о том, для чего выполняется действие; 4) приказывать себе добивать­ся достижения цели.  6. Объясните детям значение слова *управлять собой —* быть «командиром» своих чувств, желаний, действий, пос­тупков; уметь сдержать себя, затормозить нежелательные действия. |

|  |
| --- |
| **Правила честного спора** |

|  |
| --- |
| **Задачи:** способствовать осознанию детьми возможности урегулирования разногласий мирными средствами воспитывать уважение и ценностное отношение к себе и людям; развивать коммуникативные навыки.  **Подготовительная работа.** За день до тренинга детям напоминают, что они должны придумать и предложить свой способ разрешения спора.  Перед занятием учитель рисует на доске большую ро­машку. Сверху надпись: «Правила честного спора».  **Примерные этапы тренинга**  **Первый этап.**  Дети по очереди предлагают свои об­думанные дома способы примирения. Учитель помогает их кратко сформулировать и записывает по одному прави­лу на каждый лепесток ромашки. Правила честного спора:  1.  Уступай. Попробуй уступить первым, чтобы не про­изошло столкновение.  2. Улыбнись. Открытая и добрая улыбка делает чудеса. Человек видит, что ты его простил и уже не сердишься.  3.  Попроси прощения. «Извини» — это не значит, что ты «сдаешься». Просто другой человек понимает, что ты жалеешь о том, что произошло.  4. Сочувствуй. Попробуй подумать о том, что чувствует сейчас твой «соперник». Он, наверное, тоже обижен, рас­строен и переживает.  5.  Остановись. Можно отложить, перенести спорный разговор на завтра. К этому времени вы успокоитесь и больше не захотите ссориться.  6.  Обратись за помощью. Друзья, учителя и родители могут помочь, если вы сами никак не можете помириться.  Второй этап. Детям предлагается разрешить следу­ющие конфликтные ситуации, используя при этом «Пра­вила честного спора».  1. В магазине подошла твоя очередь, но вдруг какой-то мальчик становится без разрешения перед тобой…  2.  На уроке физкультуры ты нечаянно толкнул однок­лассницу. Она очень рассердилась и хочет тебе отомстить…  3.  Твой брат (сестра) мешает делать уроки, отвлекает тебя. Ты кричишь на него (нее). Между вами начинается  ссора…  4.  Друг просит прощения за то, что долго не отдавал -вою игрушку. Но ты так рассержен, что даже не хочешь с ^им разговаривать…  После обсуждения возможных способов разрешения предложенных ситуаций учитель просит детей вспомнить какие-нибудь детские стишки-мирилки, например «Ми­рись, мирись, мирись и больше не дерись…».  **Советы организаторам**  **1**. На тренинге не останавливайте детей, если они будут повторяться в предлагаемых ими способах разрешения  спора. Проговаривание вслух — это уже первый шаг к осоз­нанному примирению.  2.   Способствуйте закреплению  полученных  детьми психологических знаний в каждодневной практике.  3. Попросите родителей помочь изготовить ромашку на ватмане.  4.  После тренинга разместите ромашку с правилами честного спора на видном месте. Рекомендуйте детям обра­щаться к этим правилам в случаях возникновения споров. |