|  |
| --- |
| **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 своидействия 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 разрешенияспора. 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. |