

ПРОГРАММА КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПРОБЛЕМАМИ В ОБЩЕНИИ.

(дети с 1го по 6й класс)

ВВЕДЕНИЕ

Известно, что общение ребенка с окружающими взрослыми не только условие, но и главный источник его психического развития. Ребенок не может стать нормальным человеком, если не овладел теми знаниями, умениями, способностями, отношениями, которые существуют в человеческом обществе. Все это он может освоить только в общении с другими людьми – носителями общечеловеческого опыта.

В истории известны факты, когда маленькие дети были лишены общения с близкими людьми (например, дети-Маугли). Последствия были трагичными. Такие дети не овладевают способами общения с людьми, социального поведения, обнаруживают низкий уровень психического развития и практически не могут адаптироваться в человеческом обществе.

Многочисленные психологические исследования свидетельствуют о том, что дефицит общения с окружающими взрослыми, дефицит тепла, любви, понимания близких взрослых нарушает формирование личности ребенка. И чем меньше ребенок, тем большее значение для понимания особенностей формирования психики ребенка.

Наиболее значимой группой для детей, разумеется, является их семья. Но чем старше они становятся, тем важнее для них становится принадлежность и к другим группам: к классу, спортивной команде, к отряду скаутов и т.д. Многим детям трудно сконцентрироваться на учебе, если они не чувствуют своей принадлежности к школьной жизни. Нередко "плохое" поведение на уроке возникает из-за того, что ребенок ощущает себя изолированным и беспомощным, с помощью асоциального поведения он пытается привлечь к себе внимание.

Есть дети, которым очень трудно почувствовать свою общность с другими. Дети с низкой самооценкой, застенчивые или неуверенные в себе опасаются, что другие люди могут обнаружить их слабые стороны. Поэтому они пытаются держаться в стороне от всех. Часто у них уже есть негативный опыт и им приходится долго и постепенно учиться доверять одноклассникам и учителю. Таким детям требуется время, чтобы понять, что не только они

"не такие как все", но и всякий другой человек является неповторимой личностью, имеющей не только сильные, но и слабые стороны.

Цели данной программы – научить детей основным навыкам общения и функционирования в обществе с целью развития у них положительного отношения к окружающим и эффективной социальной адаптации.

Задачи программы:

1. Снижение личностной тревожности и повышение самооценки.
2. Формирование основных навыков общения.
3. Развитие доверия к окружающим.
4. Формирование чувства принадлежности к группе.

Содержание: программа коррекции и развития трудностей в общении состоит из 10 занятий, каждое рассчитано на 40 – 60 минут. Занятия проводятся с группой детей желательно незнакомых друг с другом 1 – 2 раза в неделю.

В своей программе мы затронули основные психологические проблемы детей, испытывающих трудности в общении. На каждое занятие ребенку предлагаются упражнения на установление контакта, на умение ладить с людьми, на развитие доверия и сочувствия к людям, на формирование принадлежности к группе, на развитие потребности в сотрудничестве.

Материалы: бумага, ручки, карандаши, бланки, кубики, мелки, клубок цветных ниток, плед.

ЗАНЯТИЕ 1.

1. Упражнение “Знакомство”.

Упражнение выполняется по кругу. Первый, начиная упражнение, называет свое имя и добавляет к нему еще и определение. Это определение должно соответствовать человеку (оно не должно быть выдумкой), а также должно начинаться на ту же букву, что и имя говорящего. Фраза может звучать, например, так: «Я — своеобразная Светлана». Следующий в кругу участник говорит: «Представляю вам своеобразную Светлану, а я — ...», при этом называя себя (например, «внимательная Вера»). Следующий представляет двух предыдущих членов группы и называет себя и т.д. Когда

круг замкнется и последний участник назовет себя, первый завершает упражнение такой фразой: «Итак, здесь присутствуют — ...», называя всех присутствующих.

Если у кого-то это не получается, то попросить повторить фразу. Если кто-то не находит для себя определения, то вся группа (по разрешению ведущего) приходит на помощь, предлагая свои варианты.

2. Упражнение “Да и нет”.

Инструкция: Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга. Решите, кто в вашей паре хочет говорить "Да", а кто — "Нет". Один из вас начинает игру, произнеся слово "Да". Второй сразу же отвечает ему: "Нет!". Тогда первый снова говорит: "Да!", может быть, чуть-чуть громче, чем в первый раз, а второй опять отвечает ему: "Нет!", и тоже слегка посильнее. Каждый из вас должен произносить только то слово, которое он выбрал с самого начала: или "Да", или "Нет". Но вы можете по-разному его произносить: тихо или громко, нежно или грубо. Если хотите, можете провести с помощью этих двух слов прекрасный небольшой спор, но при этом важно, чтобы никто никого никак не обидел. Через некоторое время я подам вам сигнал о том, что пора заканчивать "спор".

Анализ упражнения: — Как ты себя сейчас чувствуешь? — Как тебе удобнее спорить — произнося слово "Да", или произнося слово "Нет"? — Ты говорил достаточно громко?

3. Упражнение “Неожиданные картинки”.

Материалы: Каждому ребенку нужны бумага и восковые мелки.

Инструкция: Сядьте в один общий круг. Возьмите себе каждый по листу бумаги и подпишите свое имя с обратной стороны. Потом начните рисовать какую-нибудь картину. (2-3 минуты.)

По моей команде перестаньте рисовать и передайте начатый рисунок своему соседу слева. Возьмите тот лист, который передаст вам ваш сосед справа и продолжите рисовать начатую им картину.

Дайте детям возможность порисовать еще 2-3 минуты и попросите их снова передать свой рисунок соседу слева. В больших группах потребуется немало времени, прежде чем все рисунки сделают полный круг. В таких случаях остановите упражнение после 8-10 смен или попросите передавать рисунок через одного.

Вы можете оживить игру музыкальным сопровождением. Как только музыка останавливается, дети начинают меняться рисунками. В конце упражнения каждый ребенок получает ту картинку, которую он начал рисовать.

Анализ упражнения: — Нравится ли тебе рисунок, который ты начал рисовать? — Понравились ли тебе дорисовывать чужие рисунки? — Какой рисунок тебе нравится больше всего? — Отличаются ли эти рисунки от тех, которые вы рисуете обычно? Чем?

4. Упражнение “Я помогаю другим”.

Материалы: Бумага и цветные карандаши каждому ребенку.

Инструкция: Можете ли вы мне сказать, кому вы последний раз помогали? Быть может, вы помогли своей маме накрывать на стол? Или помогали отцу помыть машину? Или помогли кому-нибудь из друзей? Кто из вас помог совершенно незнакомому человеку? Когда вы сами последний раз нуждались в помощи? Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Теперь представь себе прекрасный солнечный летний день. Ты находишься посреди чудесного луга. Трава на лугу мягкая и зеленая. Ты садишься в траву. Дотронься до нее руками и почувствуй ее приятную прохладу. Теперь посмотри вверх, на ясное голубое небо. Ты видишь плывущие по небу большие пушистые облака. Попробуй найти облако, похожее на какого-нибудь зверя. Легкий ветерок гонит облака дальше и одновременно освежает твоё лицо.

Теперь ты ложишься и растягиваешься на траве. Вдохни один раз глубоко-глубоко. Пусть твоё тело станет таким же мягким и расслабленным, как у тряпичной куклы. (Сделайте сами один явно очень глубокий вдох-выдох, чтобы дети могли последовать вашему примеру.)

Ты лежишь в траве совершенно безмятежно. Недалеко от тебя играют маленькие дети. До тебя доносится их смех. Ой! Вдруг какой-то маленький мальчик упал рядом с тобой. Он ударился коленкой о камень и заплакал. Ты вскакиваешь и подбегаешь к нему. Тебе хорошо, оттого что ты можешь помочь другому...

Помоги этому мальчику встать. Осмотри его небольшую ранку. Скажи ему, что кровь сейчас перестанет течь. Положи свою руку ему плечо... Смотри, мальчик перестает плакать, он уже почти совсем успокоился. Тебе

хорошо, оттого что малышу стало лучше... Что еще ты сделаешь для того, чтобы вернуть ему хорошее самочувствие? (30 секунд.)

Скажи самому себе: "Я уже большой и могу помогать другим. Я помогу другим, а когда надо будет, другие помогут мне".

Теперь ты можешь попрощаться с малышом и вернуться с летнего луга назад в класс. Немного потянись, выпрямись, подвигай пальчиками рук и ног. Энергично выдохни и открой глаза.

Теперь объединитесь по трое. Возьмите листок бумаги и вместе нарисуйте историю, которую вы пережили в своем воображении.

Анализ упражнения: — Что еще ты сделал, чтобы помочь малышу прийти в себя? — Ощущаешь ли ты себя достаточно большим для того, чтобы помогать другим? — Что ты можешь сделать для кого-нибудь из членов своей семьи, чтобы его обрадовать? — Как тебе помогают родители или твои братья и сестры? — Как ты чувствуешь себя после того, как кому-нибудь поможешь?

5. Упражнение "Клубочек".

Дети садятся в круг, ведущий, держа в руках клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, задает любой, интересующий его вопрос участнику игры (Например: «Как тебя зовут, хочешь ли ты со мной дружить, что ты любишь, чего ты боишься» и т.д.), тот ловит клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, отвечает на вопрос, а затем задает свой следующему игроку. Таким образом, в конце клубочек возвращается ведущему. Все видят нити, связывающие участников игры в одно целое, определяют, на что фигура похожа, многое узнают друг о друге, сплачиваются.

Замечание: Если ведущий вынужден помогать затрудняющемуся ребенку, то он берет при этом клубочек себе назад, подсказывает и опять кидает ребенку. В результате можно увидеть детей, испытывающих затруднения в общении, у ведущего с ними будут двойные, тройные связи.

6. Прощание.

Все, стоя в кругу, хором произносят «ДО-СВИ-ДА-НИ-Я».

ЗАНЯТИЕ 2.

1. Упражнение «Знакомство-2»

Каждый по кругу продолжает фразу: «Я — та (тот), которая (который)...»

2. Упражнение “Мы все чем-то похожи”.

Материалы: Бумага и карандаш — каждому ребенку.

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?

3. Упражнение “Биография друга”.

Материалы: Анкета участника игры — каждому ребенку. Набор карточек с именами и/или фамилиями всех учеников класса.

Анкета

Напиши историю жизни (биографию) того человека, который достался тебе по жребию. Разузнай о нем как можно больше. При этом обязательно включи в биографию следующее: — имя и фамилию этого ребенка — возраст — день рождения — адрес — описание его/ее внешности — имена членов его/ее семьи — что он/она любит делать? — что тебе в нем/ней нравится? — переезжал ли когда-нибудь этот человек на другое место? — оба ли его/ее родителя работают, и кем? — что украшает его/ее жизнь? — твой собственноручный портрет этого человека .

Инструкция: Я хочу предложить вам новую, очень интересную игру. Вам нужно будет написать биографии своих друзей. Знаете ли вы, что такое биография? Поговорите с детьми о том, что это такое и, по возможности, расскажите, для примера, чью-нибудь биографию. Я приготовила карточки, на которых написаны имена всех учеников нашего класса. Вытяните жребий и проверьте, не досталось ли вам ваше собственное имя, в таком случае вам нужно будет поменяться карточками с кем-то. Вы должны будете составить биографию того человека, чье имя написано на вашей карточке. Для того, чтобы помочь вам в этом, я приготовила анкету, на вопросы которой нужно ответить. Прочитайте все пункты анкеты внимательно. Сейчас я дам вам 10 минут, чтобы поговорить с тем учеником, про которого вы должны написать, и еще 10 минут, чтобы самому ответить на вопросы, которые зададут вам (20 минут.) А теперь вы можете записать историю жизни своего одноклассника. (30-45 минут.).

Попросите зачитать вслух некоторые из написанных биографий. Затем авторы могут подарить биографии своим партнерам. Анализ упражнения: — Узнал ли ты что-нибудь новое о человеке, которого ты описывал? — Что общего между вами, чем вы различаетесь? — Понравилась ли тебе твоя биография, написанная кем-то другим? — Каковы твои важнейшие жизненные цели на настоящий момент?

4. Упражнение “Таинственный незнакомец”.

Материалы: Большой лист плотной бумаги и цветные мелки (карандаши, фломастеры) каждому ребенку.

Инструкция: Я хочу предложить вам игру, в которой вам, как детективам, надо будет догадаться, о ком идет речь. Я буду постепенно давать вам все больше подсказок о загадочном Таинственном незнакомце (Таинственной незнакомке), которого я выберу из вас. Если вам покажется, что вы знаете, кого из детей я загадала, пожалуйста, не разглашайте эту тайну, а просто начинайте улыбаться...

Крупными буквами напишите на листе бумаги заголовок "Таинственный незнакомец". Загадайте какого-нибудь ребенка и напишите первую подсказку, например: "У меня голубые глаза". Чтобы облегчить процесс чтения, вы можете добавлять в текст подходящие графические элементы, например, можете написать слово "голубые" голубым мелком или пририсовать рядом пару голубых детских глаз. Затем предложите детям прочитать подсказку.

Напишите следующую подсказку: "У меня светлые волосы". Снова добавьте ту или иную графическую иллюстрацию и попросите детей прочитать написанное, самостоятельно или по группам.

Продолжайте в том же духе и добавляйте все новые и новые подсказки о Таинственном незнакомце: есть ли у него домашние животные, какая у него семья, какие игры он любит, его личные достоинства и т.д.

Напомните детям, что если они думают, что уже знают ответ, им надо улыбаться. Внизу под списком подсказок напишите вопрос: "Кто я?"

Затем прочитайте еще раз все подсказки и попросите Таинственного незнакомца встать. Подсказки должны быть очень четкими и однозначными. Предлагая незнакомцу встать, смотрите прямо в глаза загаданному ребенку. В заключение этот ребенок может нарисовать на листе свой портрет и потом унести этот лист домой.

Анализ упражнения: — После какой подсказки ты догадался, кто был загадан? — Трудно ли было тебе так долго держать ответ в тайне? — Хотел ли бы ты сам быть Таинственным незнакомцем?

5. Упражнение "Дотронься до ..."

Все играющие одеты по-разному. Ведущий выкрикивает: «Дотронься до... синего!» Все должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета периодически меняются, кто не успел – ведущий.

Замечание: Взрослый следит, чтобы дотрагивались до каждого участника.

6. Прощание.

Все, стоя в кругу, хором произносят «ДО-СВИ-ДА-НИ-Я».

ЗАНЯТИЕ 3.

1. Упражнение «Приветствие»

Участники приветствуют друг друга, хором говорят слово “Привет”.

2. Упражнение “Небоскреб”.

Материалы: Один складной метр и по два-три деревянных кубика на каждого ребенка. Задача будет сложнее, если кубики окажутся разного размера. Среди них должно быть несколько деревянных цилиндров.

Инструкция: Возьмите каждый по два кубика и сядьте в круг на пол. Сейчас вам всем вместе нужно будет построить один небоскреб. Мне очень интересно узнать, на какую высоту вы сможете его возвести так, чтобы он не развалился. Один из вас может начать строительство, положив в центре один кубик на пол. Потом подходит следующий и кладет свой кубик рядом или сверху. Сами решайте, когда вы добавите один из своих кубиков. При этом вы можете говорить друг с другом и вместе думать, как вы поступите дальше. Я буду подсчитывать, сколько кубиков вы сложили, прежде чем башня упадет. Даже если свалится только один кубик, вам придется всю работу начать сначала. Кроме того, время от времени я буду измерять, на какую высоту уже поднялась башня.

Время от времени измеряйте высоту получающегося небоскреба. Было бы хорошо, если бы Вы могли комментировать действия и стратегию детей. В первую очередь поддерживайте все, что направлено на сотрудничество детей друг с другом.

Анализ упражнения: — Понравилась ли тебе эта игра? — Обижался ли ты на кого-нибудь в ходе игры?

3. Упражнение “Ты мне нравишься”.

Материалы: Клубок цветной шерсти.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, все в один общий круг. Я хочу предложить вам принять участие в одной очень интересной игре. Мы все вместе составим одну большую цветную паутину, связывающую нас между собой. Кроме того, каждый из нас может выразить свои добрые мысли и чувства, которые он испытывает к своим одноклассникам. Сейчас я покажу вам, как должна протекать эта игра.

Пару раз обмотайте свободный конец шерстяной нити вокруг своей ладони и покатайте клубок в сторону одного из детей. Постарайтесь выбрать не самого популярного в классе ученика.

Вы видите, что я сейчас сделала. Я выбрала ученика, который должен быть следующим в "паутине". После того, как мы передали кому-то клубок, мы говорим этому ученику фразу, начинающуюся с одних и тех же слов: "Коля (Маша, Петя)! Ты мне нравишься, потому что..." Например, я говорю: "Коля! Ты мне нравишься, потому что сегодня перед началом уроков ты вежливо открыл передо мной дверь в класс". Выслушав обращенные к нему слова, Коля обматывает нитью свою ладонь так, чтобы "паутина" была более-менее натянута. После этого Коля должен подумать и решить, кому передать клубок дальше. Когда клубок окажется у следующего ученика, то Коля обращается к нему с фразой, которая начинается с тех же слов, что и моя. Например: "Яна, ты мне нравишься, потому что вчера ты помогла мне решить трудную задачу по математике". При этом вы можете говорить о том, чем вас обрадовал этот человек, что вам в нем нравится, за что вы хотели бы его поблагодарить. И так продолжается наша игра все дальше и дальше... Постарайтесь хорошо запомнить то, что вам скажут, когда будут передавать клубок.

Внимательно проследите, чтобы в ходе игры все дети получили клубок. Объясните детям, что мы любим не только своих самых близких друзей, но и каждого ученика в классе. Ведь в каждом есть что-то такое, что достойно уважения и любви. Эти мысли очень важно постоянно повторять и подчеркивать в современном обществе, наполненном конкурентной борьбой за место под солнцем. Ни одна семья, ни один коллектив не смогут быть полноценными и эффективными, пока в них будут оставаться "козлы отпущения" и "аутсайдеры". Если у некоторых детей будут сложности с произнесением начальной фразы "Ты мне нравишься, потому что...", то позвольте им заменить ее словами "Мне понравилось, как ты...".

Постепенно "паутина" будет расти и заполняться. Ребенок, получивший клубок последним, начинает сматывать его в обратном направлении. При этом каждый ребенок наматывает свою часть нити на клубок и произносит сказанные ему слова и имя сказавшего, отдавая ему клубок обратно.

Анализ упражнения: — Легко ли тебе говорить приятные вещи другим детям? — Кто тебе уже говорил что-нибудь приятное до этой игры? — Достаточно ли дружен наш класс? — Почему каждый ребенок достоин любви?

— Что-нибудь удивило тебя в этой игре?

4. Упражнение “Поделись с ближним”.

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

Представь себе, что ты находишься на чудесной игровой площадке. Оглядишься вокруг и посмотри, что делают другие ребята. Одни играют в мяч, другие в салочки. Ты слышишь, как они смеются и от всей души веселятся. Тебе тоже хочется повеселиться... (10 секунд.)

Теперь тыходишь к стоящим на краю площадки качелям. Сядь на качели и начинай раскачиваться. Почувствуй, как ты летишь вперед, потом назад. Раскачивайся сильнее! Ты поднимаешься на качелях все выше и выше. Почувствуй, как воздух развеивает твои волосы, когда ты летишь то вверх, то вниз на качелях. Ощути легкость во всем своем теле. Чувствуешь ли ты себя подобно птице, летящей по небу? Несясь вперед, ты можешь улыбаться и представлять себе, что достанешь сейчас пальцами ног до неба. Это у тебя хорошо получается... Проносясь над землей, ты чувствуешь себя совершенно легко и радостно. Ты чувствуешь себя абсолютно свободным и счастливым... (10 секунд.)

А теперь ты видишь, как другой мальчик или девочка подходит к качелям и становится рядом с ними. Он смотрит на тебя и ждет своей очереди... Ты хочешь, чтобы он радовался также, как и ты, взлетая то вверх, то вниз на этих замечательных качелях.

Ты перестаешь раскачиваться и ждешь, когда качели остановятся. Вот ты тормозишь ногами и слышишь, как шаркают по песку твои ботинки. А теперь останови качели. Тебе было так здорово качаться, что ты хочешь, чтобы и другой ребенок получил такое же удовольствие. Ты прыгиваешь с качелей и смотришь на него, улыбаешься и говоришь: "Теперь твоя очередь. Я с радостью меняюсь с тобой местами. Это доставляет мне удовольствие".

Смотри, как этот мальчик или девочка садится на качели и начинает раскачиваться. Тебе хорошо от сознания того, что ты уже достаточно большой для того, чтобы делиться удовольствием с другими.

Теперь попрощайся с качающимся на качелях ребенком и возвращайся мысленно назад в класс. Немного потянись, выпрямись, сильно выдохни и открой глаза.

Анализ упражнения: — Почему важно, чтобы люди делились друг с другом? — В каких случаях ребята вашего класса делятся друг с другом?

— В каких случаях учительница делится с ребятами? — В каких играх нужно уступать друг другу и получать удовольствие по очереди? — В каких играх этого делать не нужно? — Как ты относишься к ребятам, которые не хотят уступать другим и делиться с ними?

5. Упражнение “Ветер дует на ...”.

Со словами «Ветер дует на...» ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» все светловолосые собираются в одну кучку. «Ветер дует на того, у кого... есть сестра», «кто любит животных», «кто много плачет», «у кого нет друзей» и т.д.

Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

6. Прощание.

Все, стоя в кругу, хором произносят «ДО-СВИ-ДА-НИ-Я».

ЗАНЯТИЕ 4.

1. Упражнение «Приветствие»

Участники приветствуют друг друга, говорят о своем настроении.

2. Упражнение “Что я люблю делать”.

Инструкция: Я хотела бы, чтобы мы лучше узнали друг друга. Для этого я хочу предложить вам следующую игру. Один из нас выберет что-то, что он очень любит делать, и начнет без слов показывать нам это. Все остальные внимательно смотрят, что делает выступающий, и пытаются угадать, что он хочет сказать нам, но сами пока ничего не говорят. Как только выступающий завершит свою пантомиму, поблагодарив нас за внимание, мы можем начать высказывать наши догадки. После того, как все желающие выскажутся, мы сможем спросить выступавшего, есть ли среди нас те, кто понял его правильно. После обсуждения будет выступать следующий. Давайте я буду первой выступающей.

В первый раз имеет смысл помочь детям. Через некоторое время они поймут смысл игры и смогут полностью насладиться этой формой импровизации.

Анализ упражнения: — Из выступлений каких детей тебе удалось понять, что они любят делать? — Кто из детей любит делать то же, что и ты сам? — Кто из выступавших удивил тебя своими увлечениями? — Трудно ли было объяснять что-либо другим без слов?

3. Упражнение “Хороший друг”.

Материалы: Бумага, карандаш, фломастеры — каждому ребенку.

Инструкция: Подумай о своем хорошем друге. Это может быть реальный человек, с которым ты на самом деле дружишь. Если же у тебя такого друга еще нет, то ты можешь его себе просто вообразить. А можешь подумать и том, с кем ты только собираешься подружиться.

Что ты можешь сказать об этом человеке? Что вы любите делать вместе? Как выглядит этот твой друг? Что тебе больше всего нравится в нем? Что вы делаете для того, чтобы ваша дружба все больше и больше крепла?

Подумай над этими вопросами. Ответы на них ты можешь записать на бумаге, можешь нарисовать, а можешь сделать и то, и другое. (15 минут.)

Теперь соберитесь в группы по четыре человека. Если хотите, можете показать друг другу свои рисунки и сочинения. А можете еще и рассказать, о чем вы думали, выполняя это упражнение. Внимательно выслушайте, что скажут вам остальные дети из вашей четверки. (10 минут.)

Анализ упражнения: — Как человек находит друга? — Почему так важны в жизни хорошие друзья? — Есть ли у тебя друг в нашем классе?

4. Упражнение “Будь дружелюбным”.

Инструкция: Знаете ли вы какого-нибудь человека — ребенка или взрослого — который как будто распространяет вокруг себя дружелюбие, и рядом с которым вы сами становитесь дружелюбнее? Как вы видите и чувствуете, что этот человек дружелюбен? Знаете ли вы человека, который иногда всем своим видом нагоняет на вас угрюмость или враждебность? По каким признакам вы можете это заметить? В каких ситуациях вы сами чувствуете себя особенно дружелюбными?

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

Представь, что тебе надо принять участие в постановке детского театра. Ты будешь исполнять главную роль в пьесе для детей. В пьесе тебя зовут Дружелюбный. Ты должен будешь показать публике, как выглядит дружелюбный, доброжелательный человек: как он или она одевается, как смеется, как что-то делает. Поэтому первым делом ты идешь к стоящему за сценой большому шкафу с одеждой и ищешь себе подходящий для этого спектакля костюм. Если ты готов примерить одежду, подними руку. (Дождитесь, пока все дети подадут вам этот сигнал готовности.)

Теперь рассмотри все костюмы и выбери себе тот, который будет носить на сцене твой персонаж. Ты можешь попробовать разные варианты. Ищи одежду, цвет и фасон которой тебе нравятся. Если какая-то вещь тебе не нравится, попробуй другую, более, на твой взгляд, подходящую для роли Дружелюбного. Когда ты полностью оденешься для своей роли, сделай мне знак рукой...

Теперь представь себе, что режиссер показывает тебе, как должен стоять на сцене твой герой. Выйди на середину сцены и слушай, что говорит тебе режиссер. Как должен выглядеть Дружелюбный? Насколько ярко должны сиять твои глаза? Насколько широкой должна быть твоя улыбка? Что тебе надо делать руками? Как ты должен стоять? Должен ли ты передвигаться как-то по-особому? Должен ли ты по-особому говорить? Попробуй сейчас стать Дружелюбным. Дай мне знак, когда войдешь в свою роль... (Снова дождитесь, пока получите знаки от всех детей.)

Хороший актер испытывает чувства того персонажа, которого играет. Ты можешь стать Дружелюбным всем своим телом. Вдохни поглубже воздух и почувствуй, как ты становишься Дружелюбным с головы до пят. Когда ты это почувствуешь, снова подай мне знак...

Теперь ты готов к тому, чтобы играть свою роль, и я знаю, что ты сможешь воодушевить всех ребят в зрительном зале. Наслаждайся этой чудесной ролью. И запомни, что ты теперь всегда сможешь быть дружелюбным и доброжелательным по отношению ко всем людям. Ты теперь знаешь, как это можно сделать. Скажи самому себе: «Я дружелюбен с головы до пят».

Если хочешь, можешь позднее снова вернуться на сцену и попробовать делать все то, что любит делать Дружелюбный. А сейчас я хочу, чтобы ты

тепло попрощался с режиссером. Так же по-доброму попрощайся со всеми детьми в зрительном зале и пообещай им, что еще покажешь своего Дружелюбного...

Возвращайся к нам в класс. Выпрямись, потянись, пошевели пальчиками рук и ног, сделай глубокий вдох и выдох. Теперь открывай глаза, и вот ты снова здесь, в классе. (Если хотите, Вы можете попросить детей придумать сцену из воображаемой пьесы, где Дружелюбный должен будет показать, что носит это имя по праву.)

Анализ упражнения: — Как ты оделся, когда был Дружелюбным? — Покажи нам, как ты стоял и двигался, когда был Дружелюбным. — Расскажи о том, что ты испытал, когда был Дружелюбным. — Можешь ли ты быть дружелюбным в своей повседневной жизни: дома, с друзьями, с учителем?

5. Упражнение “Сочиним историю”.

Ведущий начинает историю: «Жили-были...», следующий участник продолжает, и так далее по кругу. Когда очередь опять доходит до ведущего, он направляет сюжет истории, оттачивает его, делает более осмысленным, и упражнение продолжается.

6. Прощание.

Все, стоя в кругу, хором произносят «ДО-СВИ-ДА-НИ-Я».

ЗАНЯТИЕ 5.

1. Упражнение «Приветствие»

Каждый участник приветствует группу и совершает какое-либо движение, группа повторяет это движение.

2. Упражнение “Браво”.

Инструкция: Кто из вас бывал в театре или в цирке и воочию видел, как публика восторженно рукоплещет артистам в конце представления? Кто из вас, хотя бы в своих мечтах, хотел оказаться на сцене и заслужить восторженные аплодисменты зрительного зала? Я считаю, что время от времени каждый из нас заслуживает аплодисментов.

Поставьте стул в центре класса и попросите всех плотно окружить его со всех сторон.

Кто из вас хочет первым встать на этот пьедестал и насладиться громом наших аплодисментов? В первый раз помогите классу рукоплескать изо всех сил. Когда дети увидят, как аплодисменты приятны стоящему на стуле ученику, они будут хлопать еще сильнее. Анализ упражнения: — Понравилось ли тебе получать аплодисменты? — Получаешь ли ты иногда незаслуженные аплодисменты? — Тебе понравилось хлопать в ладоши? — Как ты показываешь окружающим, что восхищаешься ими, что они тебе нравятся? — Хочешь ли ты, чтобы в классе тебе время от времени дарили признание и аплодисменты?

3. Упражнение “Рецепт приготовления друга”.

Материалы: Бумага и карандаш — каждому ребенку.

Инструкция: Разбейтесь на пары. Выберите каждый себе такого партнера, которого вы еще недостаточно хорошо знаете. Сначала вы можете немного рассказать друг другу о себе. Спросите своего партнера, как тот себя сегодня чувствует, о чем он думает. Выясните, что он любит есть, с кем он предпочитает играть, какую одежду любит носить, какие игры ему нравятся, где он обычно гуляет. Когда вы наберете достаточно информации друг о друге, то возьмите, пожалуйста, по листу бумаги и выпишите рецепт со всеми необходимыми ингредиентами, необходимыми для "приготовления" такого вот друга. Например, это может выглядеть вот так.

Рецепт для приготовления Саши

Ингредиенты: — рыжие волосы средней длины — два карих глаза — один большой вечно улыбающийся рот — 28 блестящих красивых зубов — одно сильное стройное тело — одна пара ковбойских сапог. Способ приготовления: Причеши волосы и сделай посередине ровный пробор, волосы должны равномерно спадать в обе стороны. Затем обеими руками нужно навести максимальный беспорядок на голове. Лицо надо повернуть к солнцу, чтобы глаза сверкали ярче. Чтобы рот улыбался достаточно широко, его нужно хорошенько выдрессировать. Не забудь сразу же надеть ковбойские сапоги, иначе ты никогда не получишь настоящего Сашу. Теперь собери 28 больших зерен белого риса и воткни их по кругу под носом. Сомкни их покрепче и сам улыбнись пошире, потому что Саше это нравится. Когда вы оба напишете свои рецепты, зачитайте их друг другу. По завершении процедуры предложите детям сесть в общий круг. Желательно,

чтобы они не сидели рядом с теми детьми, с которыми только что работали. Часть детей может зачитать свои рецепты, а остальные должны будут угадать, о ком идет речь. После этого каждый ученик отдает свой рецепт партнеру. Анализ упражнения: — Что нового ты узнал о своем партнере? — Тебе понравился рецепт, написанный для "приготовления" тебя? — Что в твоём рецепте оказалось самым важным для тебя? — Какой рецепт тебе понравился больше всего? 4. Упражнение "Большие пальцы вверх, шепчем, все вместе". Инструкция: Я хочу задать вам сейчас несколько вопросов. Каждый, кто знает ответ, должен поднять руку, сложить пальцы в кулак, а большой палец поднять вверх. Когда все получают достаточно времени для размышлений, и я увижу много поднятых вверх пальцев, я начну считать: "Раз, два, три..." На счет "три" вы все вместе должны будете прошептать мне ответ.

— Можете ли вы мне сказать, какой сегодня день недели? Другие возможные вопросы: — Как называется наша школа? — Как зовут директора нашей школы? — Как называется улица, на которой стоит наша школа? — Сколько учеников в нашем классе? — Сколько минут длится урок? — Сколько минут продолжается большая перемена? И т.д. Для того чтобы побудить детей к сотрудничеству, Вы можете в заключение дать им возможность поработать в парах. Задайте вопрос, и пусть пары ищут ответ. Затем Вы можете по очереди подходить к каждой паре и спрашивать партнеров: "Вы можете одновременно ответить на мой вопрос? Раз, два, три!"

5. Упражнение "Дружба начинается с улыбки".

Сидящие в кругу берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча самую добрую, какая есть, улыбку по очереди.

6. Прощание.

Все, стоя в кругу, берутся за руки и хором произносят «ДО-СВИ-ДА-НИ-Я».

ЗАНЯТИЕ 6.

1. Упражнение «Приветствие»

Участники приветствуют друг друга в свободной форме, как они хотят. Например, в виде песни, движения, танца и т.д. 2. Упражнение “Кого не хватает?”.

Материалы: Большое покрывало (или несколько покрывал для усложненного варианта игры).

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Замечаете ли вы, когда в классе нет вашего друга или подруги? А замечаете ли вы, когда нет кого-то другого? Каждый ученик в классе очень важен для нас. Когда кого-то нет, мы по нему скучаем. Разделяете ли вы это мнение? Я очень рада, что сегодня все здесь (если действительно никто не отсутствует). Пройдитесь вдоль всего круга и назовите каждого из присутствующих по имени. Если в этот день кого-то нет, обратите на это внимание всех детей и попросите их вспомнить имя отсутствующего ученика. Я хочу попробовать сыграть с вами в такую игру: один из нас будет прятаться, а остальные будут отгадывать, кто именно спрятался. Сначала я попрошу всех закрыть глаза, и пока никто этого не видит, тихо подойду к одному из вас и прикоснусь к его плечу. Тот, кого я выберу, должен будет открыть глаза, тихо-тихо выйти на середину, сесть на пол и укрыться вот этим покрывалом. После того, как он спрячется, я попрошу вас всех открыть глаза и угадать, кого не хватает. А теперь закройте глаза... Начните игру сами, спрятавшись под покрывало, чтобы подстегнуть активность детей. После того, как дети Вас отгадают, вернитесь обратно в круг и спрячьте в центре круга кого-нибудь из детей. Сначала выбирайте достаточно уверенных в себе детей, которые смогут хорошо чувствовать себя и под покрывалом. Когда дети слишком долго не могут отгадать, попросите спрятавшегося что-нибудь сказать, чтобы остальные могли узнать его по голосу. Дайте возможность достаточно большому количеству учеников побывать под покрывалом. Повторите эту игру через некоторое время снова.

Анализ упражнения: — Как ты думаешь, заметил бы класс твое отсутствие? — Почему важен каждый ученик в классе? — Как ты показываешь остальным детям, что они важны для тебя? — Знаешь ли ты всех одноклассников по именам? — Чьи имена ты еще не запомнил?

3. Упражнение “Смешное приветствие”.

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? Попросите детей показать различные варианты рукопожатий. Очень интересно бывает и развитие самого контакта при этом. Некоторые подают вялую безжизненную руку, другие жмут руку изо всех сил, и так далее. 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. Некоторые классы стремятся сохранять именно это приветствие в течение достаточно длительного времени, другие хотят через некоторое время сменить приветствие и поэкспериментировать с несколькими формами рукопожатий, прежде чем окончательно выбрать наиболее подходящее для всех.

Анализ упражнения: — Как приветствуют друг друга ученики нашего класса, когда собираются утром? — В чем преимущество шуточного рукопожатия? — Гордишься ли ты своим классом? — Какой способ рукопожатия тебе показался самым смешным? — Как приветствуют друг друга дети и взрослые из других стран?

4. Упражнение “Волшебная палочка”.

Материалы: Возьмите палочку или прутик длиной примерно 40 см и покрасьте его серебряной или золотой краской. Когда краска высохнет, Вы

можете дополнительно украсить палочку блестящей бумагой или цветными ленточками.

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.

5. Упражнение “Комплименты”.

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, За что-то похвалить. Принимающий кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он дарит комплимент своему соседу, упражнение проводится по кругу.

6. Прощание.

Все, стоя в кругу, хором произносят «ДО-СВИ-ДА-НИ-Я».

ЗАНЯТИЕ 7.

1. Упражнение «Приветствие»

Участники приветствуют друг друга аплодисментами.

2. Упражнение “Десять вопросов”.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Я хочу предложить вам сыграть в игру под названием "Двадцать вопросов". Она называется так потому, что вы мне можете задать именно двадцать вопросов, чтобы угадать, кого из вас я загадала. Если хотите, вы можете спрашивать о внешнем виде этого человека, например, о цвете его глаз, а можете спрашивать о его особых качествах и умениях, о чертах его характера. Когда

у кого-нибудь из вас возникнет идея, он может молча поднять руку, пока никого не называя. Лишь только тогда, когда я отвечу на все двадцать вопросов, вы можете высказать свои предположения о том, кого же я загадала.

Анализ упражнения: — Ты быстро угадал, о ком идет речь? — Есть ли среди твоих одноклассников дети, похожие друг на друга? — Можешь ли ты назвать двух детей, которые во всем отличаются друг от друга? — Есть ли в классе кто-нибудь, кто похож на тебя?

3. Упражнение “Друг к дружке”.

Инструкция: Сейчас вы будете играть в одну очень интересную игру, во время которой все нужно делать очень-очень быстро. Вы покажете мне, насколько внимательно вы меня слушаете и насколько быстро вы можете сделать то, что я буду вам говорить. Сейчас у вас ровно пять секунд, чтобы выбрать себе партнера и быстро-быстро пожать ему руку... А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам нужно будет очень быстро "поздороваться" друг с другом: — правая рука к правой руке! — нос к носу — спина к спине. Ну, что ж, это вы смогли сделать быстро. А теперь запомните, пожалуйста, следующее. Каждый раз, когда я крикну: "Друг к дружке!", вам будет нужно быстро-быстро найти себе нового партнера и пожать ему руку. А после этого я снова буду называть части тела, которыми вы должны будете дотрагиваться друг до друга.

Итак: "Друг к дружке! Ухо к уху! Бедро к бедру! Пятка к пятке!» Пусть дети поменяют пять или шесть партнеров. Всякий раз называйте новые части тела, посредством которых дети должны вступать в контакт друг с другом.

Анализ упражнения: — Понравилась ли тебе игра? — Легко ли тебе было действовать столь быстро? — Были ли названы такие части тела, которые ты не сразу понял?

5. Упражнение “Доброе утро”.

Материалы: Любой микрофон (старый, игрушечный или самостоятельно сделанный). **Инструкция:** Сядьте, пожалуйста, образуя круг. Сегодня я принесла вам микрофон. Каждый из вас по очереди сможет что-то сказать в этот микрофон, а остальным надо будет его спокойно выслушать. Тот, кто держит микрофон, может сказать всем нам: "Доброе утро!" и сообщить, чему он сегодня радуется. Он может рассказать нам также, какое у него сегодня с утра настроение, и как прошло начало дня у него дома. Может случиться, что некоторые из детей не захотят ничего говорить. Не

настаивайте. Когда Вы будете проводить этот ритуал впервые, начните говорить в микрофон сами, а затем передайте его кому-нибудь из детей. Микрофон можно использовать в самых разных ситуациях: когда кто-нибудь из детей дает инструкцию классу, поет песню, рассказывает что-нибудь смешное или интересное.

5. Упражнение “На что похоже настроение”.

Участники игры по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнения лучше взрослому: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?» Упражнение проводится по кругу. Взрослый обобщает какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т. д. Интерпретируя ответы детей, учтите, что плохая погода, холод, дождь» хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

6. Прощание.

Все, стоя в кругу, хором произносят «ДО-СВИ-ДА-НИ-Я».

ЗАНЯТИЕ 8.

1. Упражнение «Приветствие»

Каждый из участников начинает свое приветствие со слов “Никто не знает, что я ...”.

2. Упражнение “Что важно для меня”.

Материалы: Бумага и карандаш — каждому ребенку.

Инструкция: Представьте себе, что вы с родителями надолго уезжаете, чтобы провести каникулы на необитаемом острове. Родители говорят вам, что вы можете взять с собой чемодан и упаковать в него ровно три вещи, самые важные для вас. Что вы выберете? Хорошо подумайте над этим и напишите названия этих вещей на листе бумаги. (5 минут.) Теперь встаньте и начните бродить по классу. Держите при этом свой лист бумаги перед собой так, чтобы остальные могли прочитать, что на нем написано. Пожалуйста, ходите молча и лишь читайте, что написано у остальных. Когда я крикну: “Стоп!”, вы можете остановиться рядом с кем-нибудь из детей. Расскажите друг другу, почему вы выбрали именно эти три вещи. А теперь начните рассказывать по классу... Дайте детям возможность походить примерно с

минуту. Ограничьте время обмена мнениями примерно тридцатью секундами. Затем попросите детей вновь побродить в тишине, читая записи других одноклассников. После примерно восьми сигналов "Стоп!" дети возвращаются на свои места в классе.

Анализ упражнения: — Кто-нибудь выбрал то же, что и ты? — Чьи записи тебя удивили? — Есть ли на свете такие вещи, которые интересны и важны большинству из нас? — Какой предмет из тех, что кому-нибудь захотелось взять с собой, был, на твой взгляд, самым необычным? — О ком ты узнал что-нибудь новое?

3. Упражнение "Акулы и матросы".

Материалы: Мел или скотч для разметки круга диаметром примерно в 5 метров. Вы можете придать "кораблю" и другую форму, если это позволяет интерьер и площадь класса.

Инструкция: Вы видите перед собой на полу большой круг, начерченный мелом. Представьте себе, что это корабль. В океане вокруг корабля плавают в большом количестве акулы. Эти акулы пытаются затащить матросов в море, а матросы стараются затащить акул на корабль. Когда акулу полностью затаскивают на корабль, она тут же превращается в матроса, а если матроса вытягивают в море полностью, то он превращается в акулу. Знаете, как вы можете перетягивать друг друга через эту границу? Сейчас я вам расскажу. Хватать друг друга можно только за руки. Кроме того, действует важное правило: один матрос — одна акула. Никто больше не должен вмешиваться. Запомните, что вы сможете тянуть гораздо сильнее, если будете немного сгибать колени. Ведь при этом ваш центр тяжести оказывается ниже, и окружающим становится труднее сдвинуть вас с места. Все хорошо поняли правила? Теперь нам нужно договориться еще об одном сигнале. Если кто-нибудь из вас испугается, ему будет неприятно или больно, он всегда может крикнуть: "Стоп!", тогда вся борьба на время прекращается, но все остаются на своих местах. Когда "Стоп!" крикну я, происходит то же самое. А теперь вы можете разделиться на команды. Одна половина детей "забирается на корабль", а вторая становится "акулами, прожорливо рыскающими вокруг судна".

Анализ упражнения: — Понравилась ли тебе эта игра? — Кого ты тянул? — Все ли дети боролись по-честному? — Какая техника борьбы оказалась самой эффективной? — Смогла ли одна из команд победить? 4.

4. Упражнение “Волшебная подушка”.

Материалы: Небольшая подушка, на которой может поместиться один ребенок.

Инструкция: Сядьте, образуя круг. Я принесла вам сегодня волшебную подушку. Каждый по очереди может на нее сесть и рассказать нам о каком-нибудь своем желании, может быть, самом важном. Возможно, оно будет связано с кем-то из ребят в классе, или со мной, или со школой в целом. Но это может быть и совсем другое желание, например, чтобы у родителей было больше времени для вас, чтобы вы нашли хорошего друга, чтобы у вас появилась своя комната и т.д. Тот, кто сидит на подушке, будет всегда начинать рассказ словами: “Я хочу...” Все остальные будут внимательно его слушать. Рассказчик сам решает, кому он передаст подушку дальше. После того как мы выслушаем желания всех ребят, мы можем поделиться впечатлениями. Проследите, пожалуйста, чтобы очередь дошла до каждого ребенка. Если возможно, сыграйте в два круга.

Анализ упражнения: — Слушали ли тебя остальные ребята? Почему ты так считаешь? — Пока ты слушал других, не появились ли у тебя более важные желания? — Когда ты набрался, наконец, смелости, чтобы рассказать о своем желании или надежде? — Есть ли у тебя желания, которые может выполнить учитель или ребята из твоего класса?

5. Упражнение “Строим цифры”.

Играющие свободно двигаются по помещению. По команде ведущего: «Я буду считать до 10, а вы за это время должны выстроить все вместе из себя цифру 1 (2, 3, 5 и т. д.)», дети выполняют задание.

Замечание: Если дети справляются с заданием быстро, то можно считать быстрее, то есть сократить время построения.

6. Прощание.

Все, стоя в кругу, хором произносят «ДО-СВИ-ДА-НИ-Я».

ЗАНЯТИЕ 9.

1. Упражнение «Приветствие»

Участники приветствуют друг друга, хором говорят слово “Привет”.

2. Упражнение “Копилка хороших поступков”.

Материалы: Каждому ребенку нужны бумага и карандаш.

Инструкция: Мы все хотим достичь в жизни успехов. Может быть, вы хотите стать такими же успешными в своих делах, как ваши родители, а, может быть, даже еще больше, чем они. Большинство людей полагает, что они добьются большего успеха, если постоянно будут подгонять себя, требуя от самих себя быть лучше, быстрее, умнее. И многие из них забывают сделать самый первый и самый важный шаг, лежащий в основе всякого успешного результата. Мы можем считать себя добившимися успеха лишь тогда, когда знаем, в чем именно мы его добились и каким образом мы это сделали. Обычно нам нужно некоторое время на то, чтобы заметить и запомнить свои достижения. Возьмите лист бумаги и запишите три хороших поступка, которые вы совершили в течение этой школьной недели. Мысленно вспомните все хорошее, что вы сделали. Например, выполнили сложное и неприятное домашнее задание, подготовились к трудному уроку, выучили наизусть длинное-длинное стихотворение. Выберите из всего этого три поступка, которыми вы особенно гордитесь и запишите их на листе бумаги. Убедитесь, что вы выбрали именно три пункта. После того, как вы их запишете, похвалите себя одним спокойным предложением за все три события. Например: «Инна, ты на самом сделала это здорово». Затем запишите на свой лист и эту фразу.

На все это у вас есть пять минут.

Такое признание своих достижений мы будем проводить отныне каждую неделю. А тот из вас, кто захочет стать еще более успешным в жизни, может делать следующее. Каждый вечер перед сном ты можешь на пять минут сесть за письменный стол и записать три достойных поступка, совершенные за этот день. Тогда ты почувствуешь удовлетворение, убедишься в своей прилежности и поймешь, что заслужил хороший спокойный сон.

Конечно, вы всегда радуетесь, когда окружающие признают ваши достижения. Но они могут и не замечать всех ваших успехов. Поэтому важно

уметь самостоятельно замечать все хорошее, что вы сделали и заслуженно хвалить себя. Это станет залогом ваших новых побед.

3. Упражнение “Личные письма”.

Материалы: Каждый ребенок приносит конверт с уже наклеенной почтовой маркой. Подготовьте небольшие карточки с именами и полными почтовыми адресами всех детей в классе.

Инструкция: Когда вы в последний раз получали почту? Кто иногда посылает вам открытки? А от кого вы порою получаете настоящие письма? А кому вы в последний раз сами писали письмо?

Сегодня вы можете доставить кому-нибудь из одноклассников особенную радость, написав ему личное письмо.

Сейчас вы можете вытянуть жребий с именем того, кому вам нужно будет написать такое письмо. Пожалуйста, сохраните имя этого ребенка в тайне, чтобы ваше письмо оказалось настоящим сюрпризом. (Попросите детей вытянуть жребии.)

А теперь вы можете приступить к написанию письма. Подумайте о том, что вы хотели бы написать своему адресату. Может быть, вы захотите договориться с ним о том, чтобы провести время вместе? Может, вы захотите написать ему, что он вам нравится? А может, вы захотите рассказать ему о себе что-нибудь такое, чего он не знает... Может быть, вы захотите спросить его о чем-нибудь, что вам было бы очень интересно узнать о нем... А вдруг вы захотите сделать ему предложение, как вам лучше общаться друг с другом? Когда вы закончите письмо, аккуратно сложите его, вложите в конверт и надпишите адрес.

Соберите все письма и сами опустите их в почтовый ящик. Через соответствующий промежуток времени вернитесь к теме писем и попросите детей рассказать о своих впечатлениях от полученных писем.

Анализ упражнения: — Легко ли было тебе написать такое письмо? — От кого ты сам хотел бы получить письмо? — Какое письмо, полученное тобой, было самым лучшим в твоей жизни?

4. Упражнение “Любимые вещи”.

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?

5. Упражнение “Есть или нет”.

Играющие встают в круг и берутся за руки ведущий в центре. Он объясняет задание: если они согласны с утверждением, то поднимают руки вверх и кричат «Да», если не согласны, опускают руки и кричат «Нет!»

- Есть ли в поле светлячки?
- Есть ли в море рыбки?
- Есть ли крылья у телька?
- Есть ли клюв у поросенка?
- Есть ли гребень у горы?
- Есть ли двери у норы?
- Есть ли хвост у петуха?
- Есть ли ключ у скрипки?
- Есть ли рифма у стиха?
- Есть ли в нем ошибки?

6. Прощание.

Все, стоя в кругу, хором произносят «ДО-СВИ-ДА-НИ-Я».

ЗАНЯТИЕ 10.

1. Упражнение «Приветствие»

Участники приветствуют друг друга, говорят о своем настроении.

2. Упражнение “Подарок, который невозможно купить”.

Материалы: Маленькие карточки из картона, фломастеры, цветные карандаши, почтовые конверты для купонов.

Инструкция: Можете ли вы рассказать мне, чем в последнее время радовали вас другие люди? Что они сделали для вас приятного? Вспомните своих близких, друзей, может быть, своих одноклассников.

Запишите все эти "благородные поступки" и "добрые дела" на доске.

А теперь давайте поговорим о том, что бы вы могли сделать для других. Каким образом вы могли бы сделать приятный сюрприз своим родителям, братьям или сестрам, бабушкам или дедушкам? Каким способом вы могли бы сделать такой подарок, который нельзя купить в магазине, своим друзьям или одноклассникам?

Все ответы детей тоже запишите на доске.

А теперь мы откроем мастерскую по производству купонов на подарки. Пусть каждый из вас подумает о том, что и кому он мог бы подарить из того, что нельзя нигде купить. Нарисуйте несколько купонов на подарки, которые вы потом сможете подарить своим близким, друзьям и одноклассникам. Напишите на них, что приятного вы собираетесь сделать. Каждый купон раскрасьте фломастерами или карандашами.

Затем сложите каждый купон в отдельный конверт и надпишите имя того, кому вы хотите сделать приятный сюрприз. Помогите тем детям, которые испытывают какие-либо затруднения при выполнении этого задания, придумать простые и приятные действия для их родителей, родственников или друзей. Анализ упражнения: — Тебе понравилось играть в эту игру? — Трудно ли было придумать хорошие идеи о том, как принести радость окружающим? — Достаточно ли ты сам получаешь таких подарков, которые невозможно купить? — Почему подарки, которые нельзя купить, ценнее тех, что куплены в магазине? — Кого ты выбрал, чтобы подарить ему купон на подарок?

3. Упражнение “Кораблю среди скал”.

Материалы: Повязка на глаза.

Инструкция: Встаньте, пожалуйста, образуя большой круг. Сейчас я объясню вам, как играть в эту игру, и что каждый из вас должен будет делать. Все, кто образует круг, будут берегом. Они должны взять друг друга за руки. В середине круга находится море. Но это очень опасное море, поскольку в нем есть несколько скалистых утесов. Эти "утесы" чуть позже мы сделаем из стульев. Один из вас будет кораблем, а кто-то другой — капитаном корабля. "Кораблю" мы завяжем глаза, и капитан будет управлять им с помощью одних только слов. При этом он должен будет так управлять кораблем, чтобы тот не налетел ни на один утес. Любой из вас может сейчас сказать: "Я хочу быть кораблем" и встать на любое место внутри круга, которое становится гаванью. В этой точке начинается путешествие. Тот, кто стал кораблем, должен попросить кого-нибудь из вас стать капитаном, который будет управлять кораблем в его пути через море между скалами. После этого мы завяжем "кораблю" глаза.

Нам осталось еще выяснить, к какой гавани отправится корабль в путешествие. Любой из ребят, образующих "берег", может сейчас сказать: "Пусть корабль плывет ко мне". Теперь мы знаем почти все, что нужно, чтобы начать игру. Нам не хватает только скал. Сейчас еще четверо из вас могут сказать: "Мы хотим быть скалами". Эти ребята выходят в круг вместе со своими стульями и, устраивают на предполагаемом маршруте следования корабля такие скалы, через которые кораблю будет достаточно сложно добраться до гавани.

Помогите "скалам" создать в меру сложные препятствия — такие, чтобы затруднить выполнение задания для "корабля" и "капитана", но не сделать его невыполнимым. Вы можете, конечно, регулировать количество "утесов" в зависимости от уровня развития и возраста детей. Иногда имеет смысл дать возможность "кораблю" и "капитану" сообща определить, сколько "скал" они хотели бы преодолеть. Такая возможность управлять игрой — отличный способ мотивации для детей.

"Скалы" остаются сидеть на своих стульях внутри круга, а потом расскажут нам, задел ли их "корабль". Капитан же должен вести "корабль" очень осторожно, говоря ему, куда плыть. Он может давать, например, такие команды: "Сделай два маленьких шага вперед", "Сделай еще один шаг

вперед", "Стоп!", "Повернись направо... Еще немного", "Сделай один шаг вперед", "Стоп!", "Сделай один шаг влево" и т.д.

Когда "корабль" подойдет к конечной точке своего маршрута, "гавань" должна сказать "кораблю": "Ты достиг цели", и радостно заключить "корабль" в объятия.

Дети очень любят эту игру. Но, несмотря на это, каждый раз стоит отправлять в плавание не больше двух-трех кораблей, иначе дети могут устать.

Анализ упражнения: — Что ты чувствовал, когда был "кораблем"? — Чувствовал ли ты себя достаточно безопасно со своим капитаном? — Что в следующий раз твоему капитану стоит делать по-другому? — Что было самым трудным для тебя как капитана? — Как часто твой "корабль" налетал на "скалы"? — Были ли "скалы" честным препятствием? — Что ты чувствовал, когда был "скалой", а "корабль" проходил совсем рядом с тобой?

4. Упражнение "Сделай родителей счастливыми".

Материалы: Бумага и карандаш каждому ребенку.

Инструкция: Все вы, вероятно, хотите, чтобы родители любили вас и делали все для того, чтобы вы были веселыми и счастливыми. Но временами и самим родителям нужно чувствовать себя счастливыми, и вы можете внести в это свой вклад. Каждый знает, что довольные своими детьми мама и папа становятся намного симпатичнее. Поэтому мы обсудим сегодня, что вы можете сделать для того, чтобы ваши родители почувствовали себя счастливее. Возьми листок бумаги и начни составлять список. Сначала запиши то, что ты можешь сказать родителям (или одному из них), чтобы они могли испытать дополнительную порцию радости. Затем напиши, чем ты можешь помочь родителям, чтобы они могли почаще улыбаться... (10 минут.) Теперь напиши, что ты мог бы сделать, чтобы помочь родителям справиться с проблемой или заботой, которая их сейчас мучает. Кроме того, напиши, что ты можешь сделать совершенно потрясающего, чтобы родители стали еще счастливее... (5 минут.) А теперь прочитай то, что ты написал. Подчеркни те пункты своего списка, которые тебе действительно хочется выполнить, и постарайся это сделать сегодня или завтра... (3 минут.) Теперь объединитесь по двое и обсудите ваши идеи друг с другом. Выслушай, что думает твой партнер по поводу твоих идей... (5 минут.) Дайте каждому ребенку возможность рассказать о чем-нибудь, что он действительно хочет сделать.

Позднее при случае вернитесь к этой теме и попросите детей рассказать о том, что они на самом деле сделали, и каковы были результаты.

Анализ упражнения: — По каким признакам ты замечаешь, что твои родители счастливы? — По каким признакам ты замечаешь, что твои родители напряжены и расстроены? — За что ты больше всего благодарен своим родителям? — Хочешь ли ты сам когда-нибудь иметь детей? — Чего бы ты хотел от твоих собственных детей?

5. Упражнение “Передай мяч”.

Сидя или стоя, играющие стараются, как можно быстрее, передать мячик, не уронив. Можно в максимально быстром темпе бросать мячик соседям. Можно, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину, передавать мяч. Кто уронил – выбывает.

Замечание: Усложнить упражнение можно, попросив детей закрыть глаза.

6. Упражнение “Откровенно говоря ...”.

“Вам нужно закончить предложения, которые даны в анкете, и тем самым высказать свое отношение к прошедшему занятию. Будьте предельно откровенны”.

Участники зачитывают свои ответы в слух по кругу.

“Откровенно говоря ...”

1. Во время занятий я понял, что ...
2. Самым полезным для меня было ...
3. Я был бы более откровенным, если ...
4. Своими основными ошибками на занятии я считаю ...
5. Мне не понравилось ...
6. Больше всего мне понравилось как работал(а) ...
7. На следующем занятии я хотел бы ...

Список литературы:

1. Кипнис М. Тренинг коммуникации. М.: Ось-89, 2004.
2. Кипнис М. Тренинг лидерства. М.: Ось-89, 2004.
3. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр “Академия”, 2003.
4. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: ООО Изд-во “Речь”, 2001.
5. Практика сказкотерапии / Под. ред. Н.А. Сакович. – СПб.: Речь, 2004.
6. Прутченков Л.С. Социально-психологический тренинг в школе. 2-е изд., дополнен. и перераб. – М.: Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2001.
7. Самоукина Н.В. Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2005.
8. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 3.— М.: Генезис, 1998