

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Программа рекомендована
методическим советом к
утверждению от «___» _____ 20__ г.
протокол №___

«Утверждаю»
Директор МБУДО
«Центр внешкольной работы»
_____ Т.А. Бочарова

Программа
психолого-педагогической направленности
«Сотвори солнце в себе!»

Автор: Евстафьева Инга Юрьевна
Педагог-психолог

Тамбов 2019 год

Пояснительная записка

Проблема подростковой агрессивности как свойства личности, в последнее время приобретает наибольшую актуальность в современном обществе. Наиболее остро этот процесс проявляется на рубеже перехода ребенка из детства во взрослое состояние, то есть в подростковом возрасте.

В подростковом возрасте, в силу сложности и противоречий растущего человека, внутренних и внешних условий его развития, возникают ситуации, которые нарушают нормальный ход личностного становления, создавая объективные предпосылки для проявления агрессивного поведения. Нарушение поведения подростков является актуальным и имеет четко выраженную тенденцию к росту. Это свидетельствует о том, что в нашей стране остро выражена проблема негативного поведения подростков, проявляющиеся в агрессивном поведении которое направленно на различные возрастные категории общества. Появляются все новые и новые виды подросткового агрессивного поведения: подростки участвуют в военизированных формированиях, политических организаций экстремистов, в рэкрете, сотрудничают с мафией. И это все доказывает нам демонстрацию агрессивного поведения по отношению к педагогам, родителям, сверстникам (то есть социальную сферу, под влиянием которой подросток формируется как личность). Именно от того, в какой социальной среде развивается подросток, зависит, кем он будет в будущем. Поэтому эта проблема является важной для развития нормального, полноценного общества. В настоящее время мы являемся свидетелями изменений всей социальной структуры общества, но почве которых возникает различные конфликтные ситуации, и ядром этих конфликтов является агрессия.

Эта проблема волнует многих, и первую очередь социальных педагогов, психологов, родителей, так как все они обеспокоены будущем нашей страны, а, как известно это будущее зависит только от нас и на сколько мы сможем объяснить и воспитать в подростках понимание нормального восприятия жизненных ситуаций. К этим ситуациям можно отнести агрессию, конфликты, кризисы, ссоры и т.д. И надо помнить, что,

сколько усилий мы к воспитанию приложим, столько же мы получим отдачи в будущем.

Цель: сформировать у подростков понимание и правильное восприятие об агрессивном поведении и агрессии, и ее влиянии на все сферы жизни.

Задачи:

- Развитие у подростков способности к эмоциональной и поведенческой саморегуляции, адекватному проявлению активности, инициативе и самостоятельности.
- Снижение тревожности, эмоционально-психического напряжения в различных ситуациях.
- Повышение социально-психологической компетентности подростков и развитие способности эффективно взаимодействовать с окружающими.
- Развитие способности к самоуправлению; формирование адекватных способов реагирования в ситуациях взаимодействия со сверстниками и взрослыми.
- Развитие навыков рефлексии, приёма и подачи конструктивной обратной связи.
- Оптимизировать положительный опыт, нивелировать опыт агрессивного поведения; создать и закрепить позитивные образцы поведения.

Ожидаемые результаты:

- Адекватное проявление активности.
- Развитие позитивной самооценки.
- Умение отвечать за свои поступки.
- Саморегуляция.
- Выработка эффективных способностей для нормального взаимодействия с окружающими.
- Выработка способности к самовосприятию
- Желание в преодолении трудностей.
- Уменьшение факторов риска проявления агрессии.
- Развитие внутренней самооценки.

- Обретение веры в себя.

Используемые методики:

- Вопросник Басса –Дарки;
- Тест агрессивности (опросник Л.Г. Почебут);
- Методика «Шкала тревожности» Кондаша.

Данная программа, состоит из 5 блоков:

1. **Вводная часть**, предназначена для знакомства с группой подростков и активизацию на дальнейшую работу.

2. **Эмоциональный блок**, который нацелен на изменение сложившегося положительного отношения у детей и подростков к агрессивному поведению, на отрицательное.

Изменившееся отношение у подростка нужно закрепить в поведении.

На это направлен:

3. **Поведенческий блок**. Его цель: блокировать подпитку отрицательного опыта в поведении и сформировать иные поведенческие формы.

После того, как опыт «взорван», изменены формы поведения, появляется возможность обратиться к личности подростка, его самосознанию, самооценке, и через стимуляцию самовоспитания к самосовершенствованию личности. Это:

4. **Когнитивный блок**, целью которого является раскрытие нравственных аспектов подростка.

5. **Заключительная часть**, подведение итогов совместной работы, рефлексия.

Функции программы:

- Образовательная
- Воспитательная
- Коммуникативная
- Реабилитационная
- Профилактическая

Формы и методы работы:

- Психодиагностика;

- Тестирование;
- Опросники;
- Тренинги;
- Беседы;
- Арт-терапия;
- Игротерапия
- Сюжетно-ролевые игры, подвижные игры.

Программа адресована для индивидуальной и групповой работы педагога-психолога с воспитанниками 6 подростковых клубов по месту жительства г. Тамбова, в возрасте от 8 до 16 лет.

Рекомендуемый состав группы:

- Оптимальная численность 10-15 человек;
- Группы должны формироваться на добровольной основе;
- Предпочтительно проводить занятия с разнополой группой, но и допустимы гомогенные группы;
- Желательно включать в группу участников с небольшой разницей в возрасте.

Форма проведения занятия:

Групповые занятия. Рекомендуемая частота занятий – один раз в неделю. Длительность одного занятия от 60 мин. до 120 минут.

Принципы организации работы в группе:

1. Принцип учёта психофизиологических особенностей подростков.
2. Принцип доверительного стиля и искренности в общении.
3. Принцип безоценочного отношения участников друг к другу.
4. Принцип стимулирования самостоятельных выводов и выборов.
5. Принцип «обратной связи».

6. Принцип «здесь и сейчас» (позволяет ограничить групповую дискуссию событиями, происходящими в данной группе и в данный момент).
7. Принцип высказывания от своего лица (исключение речевых форм, типа: «мы», «по нашему мнению» и т. п.).
8. Принцип акцентирования языка чувств (описание собственного эмоционального состояния).
9. Принцип доверительности.
10. Принцип конфиденциальности (не обсуждать происходящее в группе за её пределами).
11. Принцип «Стоп!» (даёт право члену группы не отвечать на какой-либо вопрос или не участвовать в работе).

Примерная структура 1-го тренингового занятия:

№	Название этапа	Цель каждого этапа	Время
1 этап	Разминка	Создание положительного настроения участников на работу в группе, создание в группе атмосферы доверия.	10 -15 минут
2 этап	Основной (теоретический)	<p>Данный этап занятия направлена на решение задач, поставленных в данной программе.</p> <p>Сюда включена теоретическая часть (беседы, мини-лекции), обозначенные в программе и практическая часть, состоящая из тренинговых упражнений и ролевых игр. Разрешение проблемных ситуаций. Переход от негативного состояния (если имеется) к позитивному. Могут быть использованы задания с элементами муз-терапии и арт-терапии с целью предотвращения возможного перенапряжения участников группы.</p>	30 – 50 минут
3 этап	Заключительный (рефлексия)	<p>Подведение итогов работы.</p> <p>Рефлексия (обратная связь), собственная оценка происходящему, обмен мнениями, интеграция опыта, полученного на занятии, закрепление позитивного состояния и ритуал прощания. Получение домашнего задания.</p>	15 – 20 минут

Занятие 1.

«Мы живем на волшебной планете!»

Цель: Сплотить группу и принять единые правила работы, которые необходимо соблюдать на протяжении всего времени сотрудничества всех участников.

Знакомство с ритуалом приветствия.

Знакомство с правилами тенинговых занятий.

Изотерапия «Волшебная планета».

Упр. «Волшебное путешествие».

Упр. «Звездочка настроения».

Знакомство с ритуалом прощания.

Занятие 2.«Мои трудности»

Цель: Учить приемам саморегуляции и выхода из состояния агрессии,учить осознавать собственное агрессивное поведение, исследовать чужое агрессивное поведение. Развивать способности расслабляться при помощи релаксационных упражнений.

Традиционный ритуал приветствия

Чтение и обсуждение рассказа Л.Толстого «Солнце и ветер»

Упр. «Мои трудности в школе и дома»

Упр. «Физкультминутка»

Упр. «Предметы - помощники»

Упр. «Могу успокоиться сам»

Знакомство с дыхательными техниками.

Упр. «Ночное небо»

Упр. «Цвет моего настроения»

Традиционный ритуал прощания.

Занятие 3. Прогоним гнев.

Цель: Формирование умений оптимального поведения в критических ситуациях, умения контролировать негативные эмоции. Формирование умения использовать простые способы самоконтроля при проявлении актов агрессии. Продолжать учить расслабляться при помощи дыхательных упражнений. Воспитывать чувство эмпатии.

Традиционный ритуал приветствия

Упражнение «Стаканчик для крика»

Игра «Мое настроение».

Упражнения и техники на формирование умений мышечного расслабления:

«Штанга

«Кулачок»

«Черепахи»

Игра «Ромашка».

Релаксация: «Сотвори в себе солнце»

Рефлексия.

Упражнение: «Цвет моего настроения»

Традиционный ритуал прощания.

Занятие 4. Что такое хорошо, что такое плохо.

Цель: Дать понятие о разделении чувств на положительные и отрицательные (эмоции положительные и отрицательные). Способствовать положительному обогащению чувств, через творческую реализацию. Воспитывать чувство эмпатии.

Традиционный ритуал приветствия

Беседа: «Что такое хорошо, что такое плохо».

Эюды (психогимнастические упражнения)

«Цветок» (чувство радости)

« Гнев тигра» (гнев, агрессия, злость)

Анализ упражнений.

Упражнения на освобождение от плохих чувств.

Изотерапия: «Рисуем настроение и чувства»

Релаксация: «Волшебный цветок добра»

Рефлексия. Подведение итогов.

Традиционный ритуал прощания.

Занятие 5. Я и конфликты.

Цель: Формирование умения самостоятельно урегулировать конфликты и избегать их возникновения. Учить расслабляться при проявлении актов агрессии, используя дыхательную гимнастику и упражнения на мышечные расслабления. Воспитание чувства толерантности

Традиционный ритуал приветствия

Игра « Как разрешить ссору».

Релаксационные упражнения:

«Кулачок »

« Игра с песком».

«Игра с муравьем».

Игра « Письмо соседу».

Рефлексия.

Упражнение «Цвет моего настроения».

Традиционный ритуал прощания.

Занятие 6. Наше счастье в наших руках

Цель: Формировать умение отвлекаться от негатива, жить будущим, переключаться и концентрировать внимание на положительных эмоциях, сохраняя спокойствие. Продолжать учить самостоятельно, использовать упражнения с предметами- помощниками, а также упражнения на дыхание и расслабление мышц

Традиционный ритуал приветствия

Упражнение: «Цвет моего настроения».

Игра с водой.
Релаксация. «Морское путешествие»
Рефлексия.
Упражнение: «Цвет моего настроения».
Традиционный ритуал прощания.

Занятие 7 Мы счастливы!

Цель: Совершенствовать умения эффективного общения и развитие эмоциональной стабильности. Продолжать обучать приемам и способам выхода из стресса, снятию эмоционального напряжения. Развитие внутренней силы и оптимизма, поднятие самооценки и уверенности в себе.

Традиционный ритуал приветствия
Игра-сказка: «Коробка счастья»
Изотерапия. Упражнение
«Коробка счастья»
Релаксация. «Давайте помечтаем!»
Рефлексия
Упражнение «Звездочка настроения»
Традиционный ритуал прощания.

Занятие 8. «Больше нет тревоги и гнева!»

Цель: Формировать умения быть уверенным в себе отвлекаться от ссоры, переключаться и концентрировать внимание на деталях объекта сохраняя спокойствие. Продолжать учить самостоятельно использовать упражнения с предметами-помощниками, а также упражнения на дыхание и расслабление мышц. Воспитывать чувство эмпатии, преодоление ситуативной тревожности, повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности.

Традиционный ритуал приветствия
Ситуативная игра «Остаемся спокойными»
Упражнение: «Техника черепахи»
Упражнение: «Солнышко и тучка»
Ситуативная игра «Предметы помощники»
Рефлексия. Предлагается участникам рассказать о своих впечатлениях и чувствах, которые получили на занятии.
Упражнение: «Цвет моего настроения».
Традиционный ритуал прощания.

Занятие 9. «Волшебное спокойствие»

Цель: Совершенствовать умения освобождаться от напряжения, выражая свои чувства через творчество. Продолжать развивать внутренние силы и оптимизм, снятие тревожности

Традиционный ритуал приветствия
Игра «Чемодан тревог».

Сказкотерапия: «Волшебное Дерево»
Изотерапия. «Дерево»
Рефлексия.
Упражнение: «Цвет моего настроения».
Традиционный ритуал прощания.

Занятие 10. «С гневом больше мы не дружим»

Цель: Формировать умения и навыки эффективного общения.

Закреплять приемы саморегуляции и продуктивные способы выхода из агрессивного состояния самостоятельно используя упражнения на дыхание и расслабление мышц

Традиционный ритуал приветствия
Упражнение «Фотография»
Слушание музыкального произведения Чайковский «Осенняя песнь»
Релаксация. «Путешествие на облаке»
Рефлексия.
Упражнение: «Цвет моего настроения».
Традиционный ритуал прощания.

Занятие 11. «Мы всегда рады встрече»

Цель: Закреплять приемы саморегуляции агрессивных проявлений и умений выстраивать взаимоотношения, используя конструктивные способы эффективного общения, проявления эмпатии к окружающим.

Традиционный ритуал приветствия
Игра «Как быть?».
Игра «Создание ситуации»
Игра – «Похвалилки»
Рефлексия
Упражнение: «Выбери смайлик».
Традиционный ритуал прощания.

Занятие 12. «Мы научились общаться без ссор и конфликтов!»

Цель: Обобщение и закрепление полученных знаний и умений для достижения общей цели программы. Диагностика.

Традиционный ритуал приветствия
Проективная методика «Несуществующее животное»
Игра «Чудо ладошка. Пять добрых слов на память»
Упражнение: «Цвет моего настроения».
Традиционный ритуал прощания.

Содержание программы

(12 занятий)

Занятие 1. «Мы живем на волшебной планете!»

Цель: Сплотить группу и принять единые правила работы, которые необходимо соблюдать на протяжении всего времени сотрудничества всех участников.

Оборудование: плакат с изображением планеты в космическом пространстве, фломастеры бумага, ножницы, оборудование сенсорной комнаты, музыкальное сопровождение.

Ход занятия:

Ведущий приветствует всех участников занятия в сенсорной комнате. В комнате работает световой и звуковой эффект (световая проекция планет, звучит спокойная музыка). Участникам предлагается разучить ритуал приветствия, который будут проводить в начале каждого занятия.

Приветствие.

Участники встают в круг и по цепочке передают сигнал сжатием руки соседа. По окончании, руки разжимаются, участники улыбаются и машут друг другу со словами «Привет, привет, привет».

Ведущий предлагает познакомиться и принять единые игровые правила сотрудничества для того, чтобы все проходило правильно и интересно. **Игровые правила:**

- не будем перебивать говорящего;
- когда кто-то говорит, все внимательно слушают;
- уважаем мнение других членов команды;
- никого не будем ни к чему принуждать;
- не будем волноваться и смеяться над другими, если что-то не получается;
- принцип конфиденциальности (все, что рисуем и говорим, остается в группе);

Знакомство с цветовыми правилами волшебной планеты:

красный цвет - отлично;

синий, зеленый – хорошо;

коричневый, черный – плохо (в том случае, если участники не примут другого решения)

Изотерапия.

Упражнение «Волшебная планета»

Инструкция. Ведущий предлагает представить, что каждый из участников - существо с далекой волшебной планеты.

Вопросы: Каким существом ты бы хотел быть? Как ты выглядишь? Ты мягкий или жесткий, добрый, злой, спокойный, очень шумный? Какого ты цвета?

Каждому участнику предлагается нарисовать себя в виде инопланетянина или любого существа (5-10 минут). Затем дети показывают друг другу свои рисунки и обсуждают их, давая характеристику (5 минут). Затем дети изображения вырезают и приклеивают на лист ватмана с изображением «Волшебной планеты» (заселение планеты).

Беседа с участниками о том, что нужно жителями волшебной планеты, чтобы жить хорошо и развиваться. Обсуждение, что нужно детям для развития и счастья.

Ведущий предлагает мысленно попутешествовать по волшебной планете и предлагает занять коврики для релаксации.

Релаксационное упражнение «Волшебное путешествие» с использованием панно «Звездное небо» в сопровождении спокойной музыки.

Рефлексия. Участникам предлагается рассказать о том, что полезного себя они взяли бы с собой с этой волшебной планеты. Какие ощущения от общения они получили.

Упражнение: «Звездочка настроения»

Участникам предлагается оставить рядом с волшебной планетой свою звездочку настроения и вспомнить, что по правилам каждый цвет звездочки означает: красный цвет - отлично; синий - хорошо; коричневый - плохо.

Ритуал прощания. Участникам предлагается разучить ритуал прощания, который будут проводить в конце каждого занятия. Воспитанники строят пирамиду из рук, поочередно накладывая ладони вниз одну на другую. Произносятся слова: Раз, два, три, четыре, пять. Мы закончили играть! Построенная пирамида разбирается. Все прощаются.

Занятие 2. «Мои трудности»

Цель: Учить приемам саморегуляции и выхода из состояния агрессии, учить осознавать собственное агрессивное поведение, исследовать чужое агрессивное поведение. Развивать способности расслабляться при помощи релаксационных упражнений.

Оборудование: макет Волшебной планеты, зеркала, боксерская груша, пластилин, мяч, оборудование сенсорной комнаты, музыкальное сопровождение.

Ход занятия:

Традиционный ритуал приветствия

Ведущий читает рассказ Л. Толстого «Солнце и ветер».

«Поспорили солнце и ветер, кто из них сильнее. По степи ехал путник, и ветер сказал:

«Кто сумеет снять с этого путника плащ, тот и будет признан сильнейшим», И вот стал ветер дуть, очень старался, со всей силой и злостью сорвать плащ, а добился того, что путник лишь сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнце и согрело путника своими лучами. И путник».

(участники сами заканчивают легенду)

После законченного предложения задаются *вопросы*:

Кто выиграл в этом споре и почему?

Всегда ли можно добиться своего силой и агрессией?

Как еще можно добиться своего? (участники высказывают свои предложения).

Упражнение в паре «**Разожми кулак**» - необходимо разжать кулак партнера.

По окончании упражнения ведущий предлагает участникам рассказать каким способом достигнут результат (сила или просьба)

Упражнение «Мои трудности в школе и дома»

«Я злой и агрессивный, когда...» (предлагается закончить).

В дальнейшем предлагается вспомнить какую-либо ситуацию из своей жизни, когда они чувствовали себя злыми, а окружающим от этого было очень тяжело, обидно.

Вывод: все люди иногда бывают злыми и раздраженными, но можно научиться «сбрасывать» свое раздражение, не задевая окружающих людей.

Далее необходимо показать детям о возможных эффективных способах разрядки раздражения и предлагает научить выходить из такого состояния.

Упражнение: **«Физкультминутка»**

- Дать физический выход своей энергии (побегать, попрыгать, потопать ногами, сделать какие-либо физические упражнения, и т.д.)

Упражнение: **«Предметы - помощники»**

- Сместить энергию раздражения на какой-либо предмет (побить боксерскую грушу, разминать пластилин, поиграть в мяч, и т.д.)

Упражнение: **«Могу успокоиться сам»**

- Переключиться на какую-либо деятельность, вызывающую удовольствие, интерес (послушать любимую музыку, порисовать песком, придумать что-нибудь веселое).

Ведущий предлагает разучить специальные техники дыхания:

Упражнение **«Подышим»**

- Глубоко вдохнуть, задержать дыхание (сосчитать до 5), затем выдохнуть и расслабиться.

- Глубоко вдохнуть, сжать тело, насколько возможно, затем выдохнуть и расслабить мышцы от макушки до ступни.

Релаксация: Упражнение **«Ночное небо»** с использованием потолочного, настенного панно **«Звездное небо»**.

Рефлексия. Ведущий предлагает рассказать о том, что они чувствовали во время выполнения упражнений, для этого необходимо вспомнить упражнения помощники, которые они могут использовать для себя, чтобы научиться контролировать свои чувства в поведении и общении.

Упражнение: **«Цвет моего настроения».**

Участникам предлагается поставить в вазу тот цветок, который по цвету подходит его настроению после занятия. (красный цветок - отличное; синий – комфортное, хорошее; коричневый – плохое).

Ведущий предлагает вспомнить упражнения помощники, которые можно использовать для себя, чтобы научиться контролировать свои чувства в поведении и общении.

Традиционный ритуал прощания.

Занятие 3. Прогоним гнев.

Цель: Формирование умений оптимального поведения в критических ситуациях, умения контролировать негативные эмоции. Формирование умения использовать простые способы самоконтроля при проявления актов агрессии. Продолжать учить расслабляться при помощи дыхательных упражнений. Воспитывать чувство эмпатии.

Оборудование: макет Волшебной планеты, одноразовые стаканы по числу участников, бумага формата А4, цветные карандаши, музыкальное сопровождение, световые и звуковые эффекты.

Ход занятия:

Традиционный ритуал приветствия.

Упражнение **«Стаканчик для крика»**

Ведущий раздает детям стаканчики и говорит, что если они сейчас возмущены, взволнованы, разозлены и не в состоянии говорить спокойно, можно покричать внутрь стаканчика. Пока в руках этот стаканчик, можно кричать и визжать в него столько, сколько угодно. Но когда стаканчик отставляем в сторону, то начинаем разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая

произошедшее. (Для других нужд эти стаканчики не используются, в них хранятся «наши кричалки, наш гнев и раздражение»)

Игра «Мое настроение».

Детям предлагается сесть удобнее, закрыть глаза, расслабиться

Представьте, что вы слушаете любимую музыку. Вам приятно, весело, хорошо, радостно, вы улыбаетесь, смеётесь. Ваши чувства положительные. (Предлагается детям показать мимикой свои положительные эмоции).

А теперь представьте, что вам кто-то мешает. Вы испытываете раздражение, обиду, можете заплакать. А кто-то может закричать, ударить, кинуть предмет... (дать подумать о других проявлениях и действиях). Предложить участникам обыграть данный сюжет в парах. После каждого проигранного сюжета необходимо обсудить действия и проявления. Совместно проанализировать и найти эффективный и продуктивный способ выхода из агрессивного состояния.

Ведущий предлагает вспомнить и показать каждому участнику знакомые техники дыхания, упражнения с предметами. Все упражнения повторяются по 1 разу.

Упражнения и техники на формирование умений мышечного расслабления.

Упражнение: «**Штанга**» (на формирование умений мышечного расслабления).

Дети представляют и эмитируют, что поднимают тяжелую штангу. Потом резко бросают ее. Отдыхают (расслабление).

Упражнение: «**Кулачок**».

Детям предлагается взять в руки какой-нибудь мелкий предмет и сжать кулачок крепко-крепко. Подержав кулачок сжатым, они раскрывают его, рука расслабляется. Упражнение способствует формированию умения мышечной релаксации и смещения агрессии.

Упражнение: «**Черепахи**»

Ведущий: «Что делает черепаха, когда она испугана, или ей грустно? - Она втягивает голову и ноги в панцирь. Давайте теперь представим, что мы черепахи и что-то нас испугало, или расстроило. И мы сжимаемся, сжимаем кулаки. И больно становится нашим мышцам. А потом очень тихонько начинаем расслабляться». (Когда выполняется это упражнение несколько раз, то почувствуется разница между сильно напряженными и расслабленными мышцами).

Игра «Ромашка».

Подросткам предлагается заготовка ромашки, на лепестках которой написано: «Я радуюсь, когда...» и «Я раздражаюсь и злуюсь когда...», на лепестках дети пишут события, вызывающие радость и агрессию.

Релаксация: «Сотвори в себе солнце»

Формирование способов самовыражения и снятия эмоционального напряжения. (Игры с сенсорным оборудованием по желанию обучаемых).

Рефлексия.

Упражнение: «**Цвет моего настроения**»

Участникам предлагается выбрать и приклеить на ветку дерева листок, который по цвету соответствует настроению на конец занятия (красный цвет- хорошее, отличное; зеленый- нормальное; коричневый – плохое).

Традиционный ритуал прощания.

Занятие 4. Что такое хорошо, что такое плохо.

Цель: Дать понятие о разделении чувств на положительные и отрицательные (эмоции положительные и отрицательные). Способствовать положительному обогащению чувств, через творческую реализацию. Воспитывать чувство эмпатии.

Оборудование: макет Волшебной планеты, зеркала, грецкие орехи, бумага формат А4, цветные карандаши, музыкальное сопровождение, световые и звуковые эффекты.

Ход занятия:

Традиционный ритуал приветствия.

Беседа: «Что такое хорошо, что такое плохо».

Инструкция. Предложить рассказать о том, что чувствует человек, когда ему плохо и когда хорошо и как он ведет себя в разных ситуациях.

Ведущий задает вопросы: Какие эмоции вам известны? Что происходит с вами, когда вы чувствуете радость, грусть, беспокойство, злость, агрессию, тревогу, раздражение? Где в теле вы чувствуете свою.....?(злость, агрессию, раздражение и т.д.) По каким признакам вы догадываетесь о чувствах, которые испытывают другие люди? Ответы участников, обсуждение.

Эюды. Психогимнастические упражнения сопровождаются музыкой разного темпа у зеркала.

Этюд: «Цветок (чувство радости)»

Ведущий произносит: Теплый луч света упал на землю и согрел в земле семечко. Семечко проросло - дети медленно приподнимаются

Из ростка вырос прекрасный цветок. – встают

Нежиться цветок на солнце, подставляет теплу и свету голову и тянется в след за солнцем - тянутся на носочках, руки поднимают вверх.

Этюд: « Гнев тигра (гнев, агрессия, злость)»

Тигр поймал добычу и лакомился ей. Вдруг рядом оказался лев. Тигру это не понравилось, он зарычал и кинулся на льва (покажи, как).

(Анализ упражнений, где делается акцент на том, что от плохих чувств зависит наше настроение. Для того, чтобы настроение было хорошим можно научиться освобождаться от плохих чувств.

Упражнения на освобождение от плохих чувств:

-Сжимать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, одновременно сжимать кулак с усилием. Затем, ослабив сжатие кулака, делают вдох. Повторить следует 5 раз. Если выполнять упражнение с закрытыми глазами, то эффект удваивается. Упражнение помогает также в точном запоминании важной информации.

-Слегка массировать кончик мизинца.

Упражнения с предметами:

-Двумя грецкими орехами делать круговые движения в каждой ладони.

-Положить грецкий орех на кисть руки со стороны мизинца (на ладони) и ладонью другой руки слегка нажимать и делать орехом круговые движения.(3 мин.)

-«Откройте рот, выпустите стресс». Открыть рот и вращать челюстью слева направо (т.к. при напряжении человек стискивает зубы). Если Вам удастся расслабить эти мышцы путем вращения челюсти - чувство напряжения уменьшается.

Изотерапия: «Рисуем настроение и чувства»

В этом упражнении дети представляют свои чувства с помощью простых линий, форм, цвета. Это важный шаг на пути к осознанному управлению своим внутренним миром.

Ведущий разговаривает с участниками о том, какие чувства и настроение они испытывают.

Инструкция. «Надо нарисовать ваше настроение. При этом рисунок должен быть абстрактным нельзя рисовать людей, необходимо передать свое состояние через предметы, линии, цвет».

На первом листе рисуем настроение, когда вы злые, раздраженные, агрессивные (5 минут).

Второй рисунок должен быть на тему: «У меня хорошее настроение, я спокойный, веселый...» (5 минут).

Последний рисунок посвящен ответу на вопрос «Какое чувство ты бы хотел испытывать почаще?» (5 минут).

Затем дети по очереди показывают свои рисунки и комментируют их, пытаются словам описать выраженные на бумаге чувства.

Полезно также обсудить, почему для характеристики своего поведения использовались те или иные предметы, линии или цвета.

В заключение дети могут попытаться выразить чувства с помощью мимики и пантомимики.

Релаксация: «Волшебный цветок добра»

Рефлексия. Подведение итога. Обсуждение на фоне спокойной музыки.

Почему люди испытывают разные чувства? Какой была бы наша жизнь, если бы у нас не было чувств? Что нового и полезного вы узнали из занятия? Понравилась ли упражнения, которые помогают избавиться от плохого настроения? Как и когда их будите применять в общении?

Традиционный ритуал прощания.

Занятие 5. Я и конфликты.

Цель: Формирование умения самостоятельно урегулировать конфликты и избегать их возникновения. Учить расслабляться при проявлении актов агрессии, используя дыхательную гимнастику и упражнения на мышечные расслабления. Воспитание чувства толерантности.

Оборудование: макет Волшебной планеты, бумажные цветы, заготовка письма для друга, бумага формат А4, пластилин, груша, мяч, цветные карандаши, музыкальное сопровождение, световые и звуковые эффекты.

Ход занятия:

Традиционный ритуал приветствия.

Игра « Как разрешить ссору».

Ведущий напоминает о том, что мы живем на волшебной планете, и с каждым днем она становится все краше. Звучит спокойная музыка. Участники в сенсорной комнате играют с фиброоптическим волокном, на стенупроецируются фигурки бабочек и стрекоз.

Ведущий говорит подросткам о том, что каждый человек время от времени попадает в конфликтные ситуации: с кем- то ссорится, получает незаслуженные обвинения. Каждый по - своему выходит из таких ситуаций – кто-то обижается, кто-то «дает сдачи», кто-то пытается найти правильное решение. Как же правильно разрешить ссору?

Детям предлагается вспомнить и разыграть ситуацию ссоры. Один участник обиженный, а другой обидчик. Остальные участники предлагают возможные способы разрешения ссоры. Ведущий напоминает, что можно вспомнить знакомые упражнения на дыхание и на расслабление.

Релаксационные упражнения. Звучит спокойная музыка.

- Глубоко вдохнуть, задержать дыхание (сосчитать до 5), затем выдохнуть и расслабиться.

-Глубоко вдохнуть, сжать тело, насколько возможно, затем выдохнуть и расслабить мышцы от макушки до ступней.

-Сделай это ещё раз и попробуй улыбнуться пошире.

Упражнение «Уходи, злость!»

Ведущий: Напрягите тело, глубоко вдохните, затем начните медленно выпускать воздух и расслабляться. Затем представьте человека, который вас разозлил. Напрягитесь, задержите дыхание, а затем прочувствуйте, как весь тот гнев, который в вас, медленно уходит, вытекает. Вот вы сейчас стоите в луже своего гнева. Уйдите из этой лужи, оставьте ее там, на полу»

Упражнение: «**Кулачок**»

Детям предлагается взять в руки какой-нибудь мелкий предмет и сжать кулачок крепко-крепко. Подержав кулачок сжатым, они раскрывают его, рука расслабляется. Упражнение способствует формированию навыка мышечной релаксации и смещения агрессии.

Упражнение: «**Игра с песком**».

Набрать в руки воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка, дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками.

Упражнение: «**Игра с муравьем**».

Предлагается представить, что на пальцы ног залез муравей и бегаёт по ним. С силой натянуть носки на себя, ноги напряженные, прямые (на вдохе). Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз - в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают.

Игра «Письмо соседу».

Детям предлагается поделиться на пары. Необходимо дописать заготовку письма своему соседу: «**Здравствуй, друг! Хочу сказать тебе, что ты...**». После окончания письма предложить обменяться посланиями.

Рефлексия.

Упражнение «**Цвет моего настроения**».

Отслеживание настроения в конце занятия. Предлагается на волшебной планете посадить цветы, которые участники выбирают и приклеивают в соответствии с цветом своего настроения. Дать оценку планете.

Традиционный ритуал прощания.

Занятие 6. Наше счастье в наших руках

Цель: Формировать умение отвлекаться от негатива, жить будущим, переключаться и концентрировать внимание на положительных эмоциях,

сохраняя спокойствие. Продолжать учить самостоятельно использовать упражнения с предметами- помощниками, а также упражнения на дыхание и расслабление мышц.

Оборудование: макет Волшебной планеты, заготовки рыбок, ванночки с горячей и холодной водой, коробка с мелкими предметами, бумага формат А4, цветные карандаши, музыкальное сопровождение, световые и звуковые эффекты.

Ход занятия:

Традиционный ритуал приветствия.

Ведущий предлагает на волшебной планете отпустить рыбок в чудо озеро.

Упражнение: «Цвет моего настроения».

Отслеживание эмоционального состояния участников. Предложить запустить в озеро разноцветных рыбок . каждый участник должен выбрать рыбку по цвету ту которая соответствует его настроению. (красный цвет- хорошее, отличное; зеленый– нормальное; коричневый – плохое).

Игра с водой. (Ванночки с теплой и холодной водой). Вода восстанавливает циркуляцию и дает ощущение безопасности, спокойствия.

Контакт с контрастной водой

Руки опускаем в холодную воду, затем меняем и отпускаем в горячую воду.

Руки стряхиваем и выполняем это упражнение 10раз.

Контакт с теплой водой.

Руки опускаем в теплую воду и делаем хаотичные движения.

Рисуем круги в воде.

Набираем в ладони воду из ванночки и тонкой струйкой выпускаем из ладошки.

Упражнение «Я счастлив»

Детям предлагается по очереди продолжить фразу: «Я счастлив, когда...»

Обсуждение.

Предложить участникам поговорить о том, как они могут выработать собственную позицию по отношению к неизбежным жизненным проблемам: как можно самим стараться быть спокойным, счастливым, избегать проблем, используя знакомые упражнения и игры.

Релаксация. «Морское путешествие»

Использовать счет от 1-го до 10-ти для погружения в состояние покоя расслабленности и от 10-ти до 1-го для плавного выхода из этого состояния.

В релаксационном упражнении применяется спокойная музыка, звучание водопада, моря, пение птиц.

Рефлексия.

Упражнение: « Цвет моего настроения».

Предложить еще раз запустить в озеро еще разноцветных рыбок. Каждый участник должен выбрать рыбку по цвету , ту которая соответствует его настроению в конце занятия.

Традиционный ритуал прощания.

Занятие 7 Мы счастливы!

Цель: Совершенствовать умения эффективного общения и развитие эмоциональной стабильности. Продолжать обучать приемам и способам выхода из стресса, снятию эмоционального напряжения. Развитие внутренней силы и оптимизма, поднятие самооценки и уверенности в себе.

Оборудование: макет Волшебной планеты, заготовки звездочек, бумага формат А4, цветные карандаши, музыкальное сопровождение, световые и звуковые эффекты.

Ход занятия:

Традиционный ритуал приветствия.

Звучит спокойная музыка, световые эффекты.

Ведущий обращает внимание на макет волшебной планеты. Планета стала еще чудесней и прекрасней, так как с каждым разом на ней появляется все больше ярких красок. Планета живет, и на ней происходят чудеса.

Игра-сказка: «Коробка счастья»

Ведущий просит ребят закрыть глаза: «Итак, мы живем на волшебной планете, где происходят чудеса и волшебство. Здесь живет очень счастливый народ. Каждый день сюда прилетает добрая фея, которая помогает всем делать добрые, и благородные дела, а потом раздает подарки. Вот и вы добрые и счастливые дети, и добрая фея подарила каждому из вас волшебный подарок. Теперь у каждого есть воображаемая волшебная коробка счастья. А какая она по размеру это ты загадаешь сам. Она может быть размером с коробку из-под обуви, коробочку из-под маминого кольца, а может быть такой большой, как упаковка от холодильника. В этой коробке хранится только то, что делает тебя счастливым. Если ты вдруг почувствуешь себя одиноким или загрустишь, ты всегда можешь залезть в нее, чтобы развеяться, а если она маленькая, ты просто можешь её открыть и полюбоваться содержимым. Что ты положишь коробку? Закрой глаза и подумай о том, что помогает тебе чувствовать себя счастливым. Воспоминания о приятном: путешествиях, встречах, событиях... . Теперь это можно хранить в твоей воображаемой коробке счастья. Когда тебе будет грустно, тревожно, не комфортно, открывай свою коробку и к тебе вернется хорошее настроение. Если ты представил всё это себе, можешь открыть глаза, а коробку счастья сохрани в душе.

Изотерапия. Упражнение « Коробка счастья»

Нарисуй свою коробку и то, что в ней находится. Если хочешь, можешь нарисовать себя». (5-10 минут.)

Дети показывают друг другу свои рисунки и обсуждают их.

Релаксация. «Давайте помечтаем!» с использованием оборудования панно «Бесконечность».

Рефлексия

Предлагается участникам рассказать о том , что полезного для себя они взяли с собой с Волшебной планеты.

Упражнение «**Звездочка настроения**» Участникам предлагается оставить на волшебной планете свою звездочку настроения и вспомнить , что по правилам каждый цвет звездочки означает: красный цвет- отлично; синий– хорошо; коричневый – плохо.

Традиционный ритуал прощания.

Занятие 8. «Больше нет тревоги и гнева!»

Цель: Формировать умения быть уверенным в себе отвлекаться от ссоры, переключаться и концентрировать внимание на деталях объекта сохраняя спокойствие. Продолжать учить самостоятельно использовать упражнения с

предметами - помощниками, а также упражнения на дыхание и расслабление мышц. Воспитывать чувство эмпатии, преодоление ситуативной тревожности, повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности.

Оборудование: макет Волшебной планеты, мяч, заготовки листьев, бумага формат А4, цветные карандаши, музыкальное сопровождение, световые и звуковые эффекты.

Ход занятия:

Традиционный ритуал приветствия.

Ведущий обращает внимание на темные значки, расположенные на макете волшебной планеты. Они есть, а значит, есть проблемы и сегодня их надо нам всем вместе разрешить.

Ситуативная игра «Остаемся спокойными»

Ведущий рассказывает о том, как важно в ситуации, когда, на нас кричат, обвиняют, оскорбляют, не «заразиться» чужой злостью и не ответить криком на крик. Для этого надо сначала как бы внутренне «отойти в сторону», отвлечься, отстраниться от ситуации, потом настроиться на мирное ее разрешение. Разыгрывается сценка: общение Пятачка и Кролика.

Кролик - сильный, злой, считает, что он всегда все делает правильно; часто кричит, обвиняет других.

Пятачок - слабый, пугливый, не умеет постоять за себя, боится и не любит, когда на него кричат.

Ведущий предлагает детям разбиться на пары: один будет играть Кролика, другой - Пятачка. Задача Кролика - обвинять Пятачка, кричать на него; задача Пятачка - не слушать слов Кролика, а наблюдать за движением кончиков его ушей или кончика носа (можно также наблюдать за движением бровей) и запомнить свои чувства и мысли, возникающие в это время. Затем подростки меняются ролями.

После выполнения задания следует обсуждение по вопросам:

Когда вы были Пятачком, что вы чувствовали?

Изменилось ли ваше отношение к Кролику? Если да, то как?

Запомнили ли вы, что вам говорил Кролик? (если запомнили, значит, не удалось мысленно отвлечься от ситуации).

Трудно ли было выполнять это упражнение? Почему? Как вам кажется - зачем мы делали это?

После обсуждения подвести детей к пониманию того, что отвлечение от ситуации необходимо для того, чтобы понять:

«Что случилось? Почему человек так себя ведет? И самое главное - решить, что делать дальше :продолжать слушать;спросить, почему человек в таком настроении;попросить сказать конкретно, чего он хочет;уйти, если чувствуешь, что раздражаешься».

Упражнение: «Техника черепахи» с музыкальным сопровождением.

Спрашивается у подростка: «Что делает черепаха, когда она испугана, или ей грустно? - Она втягивает голову и ноги в панцирь. Давайте теперь представим, что мы черепахи и что-то нас испугало или расстроило. И мы сжимаемся, сжимаем, кулаки. И больно становиться нашим мускулам. А потом очень тихонько начинаем расслабляться».

Когда выполняется это упражнение несколько раз, то дети чувствуют разницу между сильно напряженными, и расслабленными мускулами.

Упражнение: «Солнышко и тучка»

Солнце зашло за тучку, стало холодно. Чтобы согреться - сжаться в комок, задержать дыхание. Солнце вышло из-за тучки. Жарко, разморило на солнце - расслабиться (на выдохе).

Упражнения на дыхание

- Глубоко вдохнуть, задержать дыхание (сосчитать до 5), затем выдохнуть и расслабиться.

- Глубоко вдохнуть, сжать тело, насколько возможно, затем выдохнуть и расслабить мышцы от макушки до ступней.

Ситуативная игра «Предметы помощники»

Детям предлагается самостоятельно решить ситуацию при помощи предметов-помощников, для регулирования собственных агрессивных проявлений.

Детям предлагается ситуация: «Вы собираете с другом корабль, задеваете случайно детали, они упали и рассыпались. Друг стал на вас громко кричать. Чтобы избежать гнева и агрессии с вашей стороны, вы извиняетесь, отходите в сторону и ...».

Участники выбирают предложенные предметы –помощники (пластилин, эспандер, мяч, боксерскую грушу, книжку, и т.д.).

Рефлексия. Предлагается участникам рассказать о своих впечатлениях и чувствах, которые получили на занятии.

Упражнение: «**Цвет моего настроения** ». Предложить участникам избавиться от негатива и заклеить темные значки на Волшебной планете разноцветными значками.

Традиционный ритуал прощания.

Занятие 9.«Волшебное спокойствие»

Цель: Совершенствовать умения освобождаться от напряжения, выражая свои чувства через творчество. Продолжать развивать внутренние силы и оптимизм, снятие тревожности.

Оборудование: макет Волшебной планеты, заготовки цветных листьев, бумага формат А4, цветные карандаши, простые карандаши, чемодан, музыкальное сопровождение, световые и звуковые эффекты.

Ход занятия:

Традиционный ритуал приветствия.

Звучит спокойная музыка.

Игра «Чемодан тревог».

В этой игре простой способ преодоления стресса: участники могут отбросить все, что их беспокоит.

Предложить детям на отдельных листках написать или нарисовать все свои тревоги, беспокойства, волнения и страхи. Сложить записки в чемодан. Убрать чемодан подальше. При желании дети могут рассказать о том, что они убрали в чемодан.

Обсуждение и вопросы.

Какого размера твоя тревога, которую ты бросаешь в чемодан?

Что ты делаешь, когда волнуешься?

Что ты можешь сделать, чтобы восстановить спокойствие?

Сказкотерапия: «Волшебное Дерево»

(Звучит спокойная музыка, дети свободно стоят закрыв глаза). Ведущий произносит следующий текст медленно и спокойно: "Встань рядом своим стулом и выпрями спину. Сделай глубокий вдох и закрой глаза. Почувствуй

свои ноги. Они стоят на земле. Представь, что ты дерево и твои корни вырастают глубоко в землю. Представь, что у тебя вырастают новые корни, которые разветвляются в земле. Некоторые из них толстые и сильные, другие более тонкие, они опоясывают все пространство земли вокруг тебя. Представь, что эти корни крепко держат твой ствол и ты стоишь на земле твердо и уверенно. Если хочешь, можешь раскинуть руки и представить, что это ветви, которые тоже раскинуты во все стороны. На ветках растут листья или иголки, которые поглощают солнечный свет. Сквозь твои ветви дует легкий ветерок, листья легко колышутся.

Твои мощные корни поддерживают ствол, и никак ураган не нанесет тебе вреда... Если хочешь, представь, что начинается ужасная буря, которая раскачивает деревья. Твой ствол наклоняется из стороны в сторону, могут сломаться некоторые ветки, но ты так крепко врос в землю, что буря тебя не сломает...

Почувствуй свои корни, ствол и ветви, почувствуй, какой ты крепкий и гибкий. Пусть дует ветер - твои ветви сгибаются под его силой, но не ломаются.

Постепенно ветер прекращается. Солнце выходит из-за туч, и ты наслаждаешься спокойствием, окружающим тебя... Ты снова становишься самим собой. Потянись, сделай глубокий вдох и открой глаза....

Изотерапия.

Упражнение « **Дерево** »

Нарисуй свое дерево. Нарисуй его корни, ствол, ветви". (10 минут.)

После этого дети собираются и обсуждают свои рисунки.

Обсуждение и вопросы:

Какие бури происходят в моей жизни? Для чего мне нужен мощный ствол и крепкие корни? Как мне добиться уверенности в себе?

Дерево питается энергией солнца, получает питательные вещества' из земли и воды, чтобы стать сильным. Что нужно мне, чтобы стать сильным?

Рефлексия.

Упражнение: «**Цвет моего настроения**». Отслеживание настроения на конец занятия. Предлагается выбрать лису для дерева, цвет которой совпадает с настроением.

Традиционный ритуал прощания.

Занятие 10.«С гневом больше мы не дружим»

Цель: Формировать умения и навыки эффективного общения.

Закреплять приемы саморегуляции и продуктивные способы выхода из агрессивного состояния самостоятельно используя упражнения на дыхание и расслабление мышц.

Оборудование: макет Волшебной планеты, фотографии участников занятия, заготовки разноцветных листьев, бумага формат А4, шариковые ручки, цветные карандаши, подушечки, музыкальное сопровождение, световые и звуковые эффекты.

Ход занятия:

Традиционный ритуал приветствия.

Ведущий обращает внимание на макет волшебной планеты, где рядом расположены фото участников и надпись:

Знайте все, я не шучу!

Дружить я с гневом не хочу!

Я спокоен, как всегда!

Знайте это все! Да! Да!

Всем предлагается снять свои фото и кто согласен с надписью записать ее на обратной стороне фотографии.

Участников нацеливают вспомнить упражнения, которые помогают стать уверенными и не дружить с агрессией, гневом (Выполнение по желанию детей)

Психолог: «А теперь, ложитесь удобней, закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их.

Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя (пауза).

Прислушайтесь к вашему дыханию (пауза). Дыхание ровное и спокойное.

(Слушание музыкального произведения Чайковский «Осенняя песнь»)

Обсуждение

Вопросы

Что вы почувствовали во время звучания музыки?

Помогает ли музыка преодолеть негативные чувства? и.т.д.

Упражнения на дыхание (по выбору обучаемых).

Релаксация. «Путешествие на облаке» с использованием потолочного, настенного панно «Звездное небо» в сопровождении спокойной музыки.

Рефлексия.

Упражнение: «Цвет моего настроения».

Участникам предлагается поставить в вазу тот цветок, который по цвету подходит его настроению после занятия. (красный цвет - хорошее, отличное; синий – нормальное; коричневый – плохое).

Традиционный ритуал прощания.

Занятие 11. «Мы всегда рады встрече»

Цель: Закреплять приемы саморегуляции агрессивных проявлений и умений выстраивать взаимоотношения, используя конструктивные способы эффективного общения, проявления эмпатии к окружающим.

Оборудование: макет Волшебной планеты, Бумажные смайлики (Эмоции: гнев, грусть, радость, спокойствие), бумага формат А4, цветные карандаши, музыкальное сопровождение, световые и звуковые эффекты.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Ведущий предлагает зачитать послание от волшебной феи, которая желает узнать, чему научились жители ее волшебной планеты.

Игра «Как быть?».

Стоит небольшой старинный дом. Дом над зеленым бугром.

У входа висит колокольчик, украшенный серебром.

И если ты ласково, тихо в него позвонишь, то поверь,

Что в доме проснется старушка, и сразу откроет дверь.

Старушка приветливо скажет:

-Входи, не стесняйся, дружок,

На стол самовар поставит, в печи испечет пирожок.

И будет с тобою вместе чаек распивать до темна.

И старую добрую сказку расскажет тебе она.

Но если, но если, но если...

Ты в этот уютный дом

Начнешь кулаком стучаться,

Поднимешь трезвон и гром,

То выйдет к тебе не старушка, а выйдет ...(кто?).....

После прочтения послания, идет его обсуждение с детьми, делается вывод, что результат зависит от способа выполнения, намерений. Одного и того же можно добиться разными путями, но эти пути также могут привести к разным результатам.

Предлагается детям решить ситуативную задачу.

Ситуация: «Твой друг, вдруг начинает нервничать, раздражаться, обижаться. Ты хочешь помочь другу и советуешь использовать упражнения.... Какие?».

Участники предлагают и выполняют знакомые упражнения для саморегуляции поведения, которые использовались в предыдущих занятиях.

Игра – «Похвалилки» (поднятие самооценки и уверенности в себе).

Дети получают карточки по числу участников занятия. На каждой карточке написаны два неоконченных предложения: «Я ценю в тебе...» и «Мне нравится, как ты...»

Ведущий поясняет, что у каждого человека есть положительные черты, но говорить о них и выявлять их гораздо трудней, чем критиковать и насмехаться. Ведущий выражает надежду, что участникам удастся найти положительные черты своих друзей и сообщить им об этом».

Участники по собственному усмотрению заканчивают предложения и вручают адресату. Если адресаты и отправители согласятся, можно прочесть письма вслух. Ведущий также принимает активное участие в игре, высказывает свое мнение и предлагает другим сделать то же самое

Рефлексия. Закончи предложения: «Сегодня на занятии я узнал...» «Сегодня на занятии я почувствовал...»

Упражнение: «Выбери смайлик».

Отслеживание настроения на конец занятия. Детям предлагается выбрать смайлик, который совпадает с настроением и унести с собой.

Традиционный ритуал прощания.

Занятие 12. «Мы научились общаться без ссор и конфликтов!»

Цель: Обобщение и закрепление полученных знаний и умений для достижения общей цели программы. Диагностика.

Оборудование: макет Волшебной планеты, бумага формат А4, цветные карандаши, бумажные цветы, музыкальное сопровождение, световые и звуковые эффекты.

Ход занятия:

Традиционный ритуал приветствия.

Ведущий рассказывает о том, что пришла пора покидать волшебную планету. Волшебные занятия подошли к концу. Необходимо попросить школьников рассказать, какие занятия и игры им особо запомнились, какие помогли, чему они научились, какие приемы саморегуляции стали чаще использовать. Мы научились жить дружно и спокойно.

Ведущий говорит, что мы покидаем Волшебную планету и предлагает заселить её несуществующими животными.

Проводится проективная методика «Несуществующее животное»

Игра «Чудо ладошка. Пять добрых слов на память»

Каждому предлагается обвести свою руку на листе бумаги и на ладошке написать свое имя. Затем лист передается соседу справа, в свою очередь, каждый участник получает рисунок от соседа слева. В одном из «пальцев» чужого рисунка он пишет какое-нибудь привлекательное, на его взгляд, качество его обладателя (например, «ты очень добрый», «ты всегда заступаешься за слабых» и т.д.). Другой подросток делает запись на другом пальце, и т.д., пока лист не вернется к владельцу. В конце участники забирают листы со своими ладошками в качестве позитивной памяти.

Упражнение: «Цвет моего настроения».

Участникам предлагается выбрать и взять на память цветок, который по цвету соответствует настроению в конце нашего занятия (красный цвет - хорошее, отличное; зеленый – нормальное; коричневый – плохое).

Ритуал прощания. Воспитанники строят пирамиду из рук, поочередно накладывая ладони вниз одну на другую. Произносятся слова:

Раз, два, три, четыре, пять. Мы закончили играть! Мы теперь друзья!

Построенная пирамида разбирается. Все прощаются.

Список литературы

1. Ермакова О.М., Семёнов М.Ю. Психология общения (практикум). Омск, 1997
2. Диагностика и коррекция нарушений социальной адаптации школьников. Социальное здоровье России 2013.
3. Варга Д. Дела семейные: Пер. с венг. М.: Педагогика, 2006.
4. Кривцова С.В. Жмзненные навыки Тренинговые занятия. Генезис. М., 2002
Самовоспитание. Начальные классы.-М., ВАКО, 2007.
5. Фалькович Т.А., Толстоухова Н.С. Высотская Н.В. Психолого - педагогическая работа. 2000
6. Клее М. Психология школьника М., 1991.
7. Колесов Д.В. Психология современной семьи. М.: Не допустить беды М., 1988.
8. Кулич Г.Г. Классные часы: Культура общения. Личностный рост.
7. Ключева Н.В., Свистун М.А. Программа психологического тренинга. Ярославль: Содействие, 2002.