



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
«ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»**

185001, г. Петрозаводск, ул. Ленинградская, д. 17; тел.: 89027711111, e-mail: gourkcdk@yandex.ru

Принято на Педагогическом совете
ГБОУ РК ЦДК
Протокол № 3
от 14 февраля 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

14 февраля 2025 г.

**Рабочая программа
по формированию позитивной «Я-концепции»
у детей младшего школьного возраста**

«УСПЕШНОЕ БУДУЩЕЕ»

Возраст обучающихся: 7 – 9 лет

Составитель:
Авершина Наталья Васильевна,
педагог-психолог

Петрозаводск, 2025 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Направленность и уровень программы.....	3
1.2 Актуальность.....	3
1.3 Научная обоснованность.....	6
1.4 Цели и задачи программы.....	7
1.5 Категория учащихся.....	8
1.6 Формы и режим занятий	8
1.7 Срок реализации.....	8
1.8 Место реализации.....	9
1.9 Планируемые результаты.....	9
1.10 Форма контроля.....	9
2. Содержание программы.....	10
2.1 Методы работы.....	10
2.2 Учебно-тематический план.....	11
2.3 Тематическое планирование занятий по программе	12
3. Организационно-педагогические условия реализации программы...	14
4. Список литературы.....	15
Приложение 1 Содержание учебно-тематического плана.....	16
Приложение 2 Методика «Лесенка».....	36
Приложение 3 Раздаточный материал.....	37

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность и уровень программы

Работа по данной программе направлена на создание оптимальных условий для изменения ценностного отношения ребёнка к себе и своей жизни, формирования его личностной ответственности за своё поведение, поддержку (и/или восстановление) личностного и социального статуса обучающегося, а также стимулирование продуктивных моделей поведения, и как следствие профилактика социальной дезадаптации.

Уровень психолого-педагогической программы:

- профилактическая – направлена на профилактику социальной дезадаптации обучающихся; в частности, трудностей в обучении, социализации, отклонений в развитии и поведении обучающихся;
- развивающая – направлена на наиболее полное раскрытие личностного потенциала обучающихся, формирование и развитие их социально-психологических умений и навыков.

1.2 Актуальность

Сегодня забота о психологическом благополучии и психологической безопасности школьников становится обязательным целевым ориентиром в работе каждого образовательного учреждения, показателем достижения современного качества образования. Образование служит одним из важнейших механизмов развития и социализации современного человека, сохранение здоровья и благополучия детей и подростков в образовательной среде школы, предоставление учащимся возможностей для формирования и развития личности является одной из наиболее актуальных задач современного образования. Наиважнейшим периодом формирования субъективного восприятия психологического благополучия является период обучения в школе. Линия развития субъективного восприятия психологического благополучия учащихся направлена от самооценки и компетентности в младшем школьном возрасте к рефлексии и самопринятию в подростковом.[1]

Психологически здоровый ребенок – это ребенок, принимающий себя и других, творческий, жизнерадостный и в хорошем настроении, стремящийся познать себя и окружающий мир через свои эмоции и чувства [2]. Таким образом, психологическое благополучие человека – это целостное социально-психологическое образование, которое включает в себя оценку человеком своей жизни и отношения к себе. Психологическое благополучие непосредственно связано с субъективным ощущением удовлетворенности собой и собственной жизнью. В связи с этим психологическое благополучие школьника можно понимать в контексте разработанного Л. С. Выготским положения о социальной ситуации

развития. С понятием «социальная ситуация развития» связана основная характеристика условий, обеспечивающих позитивное развитие ребенка. Основу такой ситуации составляет переживание ребенком среды своего обитания и себя в этой среде. Переживание ситуации, в том числе семейной, школьной или иной, как благополучной вызывает положительные эмоции, обеспечивает психологический комфорт, она обладает развивающим эффектом, способствует развитию у ребенка, школьника чувства доверия к себе, к окружающему миру. Сложный комплекс субъективных переживаний растущего человека определяет его психологическое благополучие или неблагополучие, влияет на развитие внутреннего мира, на формирующееся мировоззрение, на успешность игровой, учебной деятельности, деятельности общения и на его психологическое здоровье.

Психологическое благополучие можно рассматривать как показатель психического и психологического здоровья. В структуру психологического здоровья, в контексте которого рассматривается психологическое благополучие растущего человека входят: психическое здоровье как результат психического развития, осознания своих психических особенностей, возможностей, которое обеспечивает адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности; психологическая культура личности как результат личностного развития, осознания себя как субъекта жизни, деятельности, общения, взаимодействия – нахождение человеком верного представления самого себя.[3]

От того как школьник будет переживать психологическое благополучие или неблагополучие, будет иметь положительное ценностное отношение к себе и другим людям или нет, будет ли уверен в своих силах, будет ли чувствовать себя успешным в преодолении трудностей, определяет каковы будут его поступки и действия во взаимодействии с внешним миром и самим собой - деструктивными или продуктивными и созидательными. Наше поведение является результатом взаимодействия между происходящим в наших головах и событиями окружающего мира, между нашим ощущением самих себя и нашим социальным окружением.[3]

Наиболее благоприятным возрастом для развития психологического благополучия является младший школьный возраст. Дети младшего школьного возраста находятся в особой ситуации риска, поскольку именно в этом возрасте развитие их психологического благополучия наиболее чувствительно. Психологическое благополучие зависит от того, насколько быстро ребенок адаптируется к сложности школьной жизни, учебной нагрузки, адекватности психофизических возможностей ученика, уровня психологической готовности к школе и общению с учителем, и сверстниками. [1]

В данной программе для развития психологического благополучия младшего школьника, за основу берется понятие Я-концепции. Я-концепции как совокупности представлений о себе, сопряжённая с их оценкой, которая

формируется в процессе взаимодействия индивида с окружающей средой. А позитивная Я-концепция, зависит от успеха в освоении мира и от оценки авторитетными людьми.

Специфика развития всех составляющих Я-концепции младшего школьника определяется успешностью усвоения ребенком ведущей деятельности – учебы, а также построения взаимоотношений с ближайшим окружением. В формировании «Я-концепции» младшего школьника в процессе обучения главенствующую роль занимает оценка результатов учебной деятельности. Можно сказать о том, что оценка учебной деятельности является источником для возникновения адекватной или неадекватной самооценки. В ситуации успеха или не успеха ребёнок приобретает или нет, чувство собственного достоинства, понимает, что он стоит чего-то, как человек и тем самым закрепляет ценностное отношение к себе. Необходимость формирования позитивной «Я-концепции» у младших школьников подтверждается и государственными документами: ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (формирование личностных УУД детей один из аспектов ФГОС НОО). Школа должна стать для ребенка счастливым местом, а учеба – желанной деятельностью, источником получения положительных эмоций. Ему важно не только то, что в школе удовлетворяются его познавательные потребности, но и социальные потребности в общении, психологические потребности в уважении его чувств и переживаний, интересов, личностного достоинства.[9]

На развитие позитивной я-концепции большое влияние оказывает поведение родителей и сами родители и значимые другие. Уровень воздействия значимых других на индивида зависит от степени их участия в его жизни, близости отношений, социальной поддержки, которую они оказывают, а также от власти и авторитета, которыми они пользуются у окружающих. В раннем детстве наиболее значимыми другими в окружении ребенка являются родители. Позже к ним присоединяются учителя и группа сверстников. В поисках образа «Я» человек выбирает значимого другого и высоко оценивает созданное им изображение своего «Я». Точность этого образа зависит от индивидуальных особенностей значимого другого. Одобрение значимого другого создает у ребенка позитивный образ «Я», в то время как постоянное порицание способствует возникновению у него негативной самооценки. В любом случае созданный образ становится главным источником психологического опыта, необходимого для формирования Я-концепции. Данная программа включает в себя: работу с повышением родительской компетенции в вопросах воспитания, в частности в вопросах понимания, что стоит за поведением ребенка, какую потребность он реализовывает таким способом. Родители посещают семинар-практикум «Поведение ребенка. Проблемное поведение ребенка», который позволит им узнать, что стоит за актом поведения ребенка и как родителю правильно реагировать на проблемное поведение ребенка, чтобы не закрепить негативный образ себя, а наоборот помочь ребенку развивать положительное

представление о себе. Важнейшим средством выработки «чувства Я» является родительская забота и любовь.

Формирование Я-концепции складывается на основе индивидуальных особенностей личности, а также под действием механизма взаимного общения.

1.3 Научная обоснованность

Я-концепция – это совокупность установок на самого себя.[5] Как научное понятие Я-концепция вошла в обиход специальной литературы сравнительно недавно. Я-концепция возникает у человека в процессе социального взаимодействия как неизбежный и всегда уникальный результат психического развития, как относительно устойчивое и в то же время, подверженное внутренним изменениям и колебаниям психическое приобретение. Оно накладывает отпечаток на все жизненные проявления человека – с самого детства до глубокой старости. Я-концепция с момента своего зарождения становится активным началом, важным фактором в интерпретации опыта.[4]

В большинстве определений установки подчёркиваются три главных её элемента, её три психологические составляющие:

1. Образ Я – представление индивида о самом себе.
2. Самооценка – аффективная оценка этого представления, которая может обладать различной интенсивностью, поскольку конкретные черты образа Я могут вызвать более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или осуждением.
3. Потенциальная поведенческая реакция, то есть те конкретные действия, которые могут быть вызваны образом Я и самооценкой.[4]

Младший школьный возраст это один из начальных, но в то же время решающих этапов в плане формирования и развития «Я-концепции» человека. В младшем школьном возрасте у ребёнка формируются основные познавательные процессы, а также появляются новообразования, такие как рефлексия и интроспекция, которые в свою очередь приводят к тому, что у ребёнка меняется взгляд на себя, своих сверстников и на окружающий мир в целом. Я-концепция в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, является регулятором его поведения и деятельности. Я-концепция способствует дальнейшему, осознанному или неосознанному, построению поведения. Наличие позитивной Я-концепции в младшем школьном возрасте, самоуважение являются необходимым условием положительного развития личности и социальной адаптации.[6] Позитивную Я-концепцию можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной ценности, уверенности в себе, принятию ответственности; синонимами негативной Я-концепции становятся в этом случае негативное отношение к себе, неприятие себя, ощущение своей неполноценности. Наличие позитивной Я-концепции в

этом возрасте, самоуважение являются необходимым условием положительного развития и социальной адаптации. Негативная Я-концепция, приводит к социальной дезадаптации. В случае формирования негативной Я-концепции возникает риск развития деструктивного поведения и в целом психологического неблагополучия школьника.

Трудности и неудачи в межличностных отношениях, переживаемые детьми, могут привести к искажениям в развитии их личности, в частности к искажению самооценки. Генерализованные изменения самооценки приводят к искажению представления о себе, «Я-концепции». Дети с искажением «Я-концепции» имеют неустойчивую самооценку, повышено чувствительны, эмоционально неустойчивы, тревожны и не уверены. Психологическая помощь детям, оказанная на ранних этапах формирования неадаптивных форм поведения и неадекватных представлений ребенка о себе, улучшает адаптацию детей, способствует их развитию.[7]

В Я-концепции выделяют три компонента: 1) образ Я – представление о самом себе (когнитивная составляющая); 2) самооценка – отношение к этим представлениям (эмоционально-оценочная составляющая); 3) поведенческая реакция – конкретные действия, обусловленная образом-Я и самооценкой. И изменение даже одного составляющего приведет к изменению представлению о себе (Я-концепции), например: изменение образа-Я может повлиять и на самооценку, и на поведение.

Исходя из вышесказанного, можно прийти к выводу, что развитие позитивной Я-концепции является актуальной именно на этой возрастной ступени.

Тип взаимоотношений, который складывается в семье между ребенком и родителями, является чрезвычайно важным фактором развития Я-концепции. Это объясняется следующими причинами: во-первых, основы Я-концепции закладываются в раннем детстве, когда главными значимыми другими для ребенка являются родители, взаимодействие с которыми обеспечивает обратную связь, необходимую для возникновения и развития представлений о себе; во-вторых, родители имеют уникальную возможность влиять на развитие Я-концепции ребенка, поскольку он зависит от них физически, эмоционально и социально. От того, насколько теплые отношения в семье зависят и самооценка ребенка и подростка, если семья сплоченная, поддерживает членов семьи, то тогда можно говорить о высокой самооценке.[6]

1.4 Цели и задачи программы

Цель: формирование позитивной Я-концепции, самопознания и позитивного самоотношения младших школьников к себе и другим людям.

Задачи:

- развитие позитивного Образа-Я;
- формирование адекватной устойчивой самооценки;

- развитие уверенности в себе;
- развитие позитивного представления о своих возможностях;
- расширение и обогащение конструктивных коммуникативных навыков, расширение ролевого репертуара;
- формирование навыка конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- развитие навыка понимания эмоционального состояния других людей, толерантности к сверстникам;
- снятие тревожности, эмоционального напряжения;
- развитие произвольности как одного из основных возрастных новообразований младшего школьного возраста и главных условий, способствующих успешности ребенка;
- формирование психологической устойчивости личности ребёнка к неблагоприятным факторам среды, формирование умения справляться с трудностями, используя внутренние психологические ресурсы.

1.5 Категория учащихся

Категория детей: условно здоровая аудитория, младшие школьники 7-9 лет. Также участниками являются родители детей, занимающихся по данной программе.

Показания: первичная профилактика.

Противопоказания: особенности поведения в рамках нозологических проявлений.

1.6 Формы и режим занятий

Для детей:

Форма проведения занятий: групповая. Часть (1 занятие) проходит по подгруппам (5-6 чел.), для психологической игры «Сюда нельзя».

Общее кол-во занятий: 7 – 1 занятие в неделю (продолжительность 45 минут).

Наполняемость группы: 6-10 чел.

Для родителей:

Форма проведения занятий: групповая консультация «Поведение ребенка. Проблемное поведение ребенка». Индивидуальное консультирование по запросу от родителя.

Общее кол-во занятий: 1 занятие в течение срока реализации программы (продолжительность до 1,5 часов).

Наполняемость группы: родители детей, посещающих программу.

1.7 Срок реализации

Общее количество академических часов – 7 часов (академических).

1.8 Место реализации

Реализация программы проходит в государственном бюджетном образовательном учреждении Республики Карелия для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр диагностики и консультирования» или по договоренности с образовательной организацией – на ее территории.

1.9 Планируемые результаты

При условии успешной реализации программы будут наблюдаться следующие результаты:

- активизация знаний и представлений о себе, акцент на позитивных сторонах собственной личности;
- приобретение опыта позитивного самоотношения, формирование навыка думать о себе позитивно;
- повышение уверенности в себе;
- развитие умения понимать других людей и позитивно их оценивать;
- расширение ролевого репертуара, поведения в конфликтных ситуациях;
- повышение стрессоустойчивости, психологической безопасности участников группы.

1.10 Форма контроля

На начальном этапе в ходе первого занятия проводится диагностика на определение уровня самооценки и самоотношения к себе, эмоциональной сферы (Методика «Лесенка» автор В.Г. Щур (Приложение 2)).

Итоговая оценка включает экспертное мнение психологов, ведущих группу, отзывы детей об изменении своего эмоционального состояния и поведения, мнение родителей о результативности проведённой работы.

2. Содержание программы

2.1 Методы работы

Основными методами работы, для решения поставленных задач, с младшими школьниками была выбрана игра и арт-терапия. Здоровый ребенок – это, прежде всего, творческий, жизнерадостный, открытый и познающий себя и окружающий мир человек.

Для того, чтобы выстроить положительную Я-концепцию, необходим комплексный подход по формированию адекватной самооценки, позитивных представлений о себе, отношений с другими людьми на основе своей самооценности. Данная программа способствует положительным изменениям в каждой из структурной составляющей: когнитивная составляющая – на формирование положительного образа-Я и устранение внутреннего конфликта между Я-реальным и Я-идеальным; эмоционально-оценочная – формирование адекватной устойчивой самооценки; поведенческая составляющая – на изменения конфликтного типа поведения и осознание нравственных норм поведения в обществе. Для этого для реализации программы использованы игровые упражнения, игры-пантомимы, игры-драматизации, анализ и проигрывание ситуаций, которые направлены на уменьшение негативных и упрочение позитивных проявлений Я-концепции. Участвуя в занятиях и выполняя предложенные упражнения дети: познакомятся с термином самопознание, на основе анализа и оценки своих чувств сформируют образ-Я, осознают свои индивидуальные особенности и приобретут уверенность в себе, через снятие страха перед деятельностью и созданные ситуации успеха приобретут опыт позитивного самоотношения, научатся думать о себе позитивно, начнут развивать умение понимать других людей и позитивно их оценивать, соотносить свое поведение с нравственными нормами и менять его, анализу и оценке эмоционального состояния других людей, конструктивно относиться к конфликтным ситуациям и быть толерантными к сверстникам, почувствуют свою принадлежность группе, поймут, что от того как они относятся к другим людям зависит и отношение к ним окружающих. Сформировавшиеся представления о себе также определяют ожидания человека в отношении своего будущего.

Игра воспринимается детьми как привычный вид деятельности, а значит, безопасна, что позволяет быстро наладить контакт с детьми, а самое главное, обойти те защитные механизмы, которые были сформированы ранее, и обеспечить более эффективную реализацию поставленных задач. Новое направление - использование, в программе, социально-психологической игры «Сюда-нельзя» (модификация Е. Хелингер игры «Лепешка»), такие игры в уже знакомом формате игр-бродилок, позволят детям познакомиться с понятием своих и чужих границ, и научит обсуждать собственные и чужие потребности, спокойно воспринимать отказ,

договариваться с людьми. Позволит участникам получить интересный опыт для размышлений и сделать выводы о себе и других людях. На основе этих размышлений участники могут экспериментировать и менять свое привычное поведение.

Детская арт-терапия – это простой и эффективный способ психологической помощи, основанный на творчестве и игре. Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. Это – прекрасный способ безболезненно для других выразить свои эмоции и чувства, мысли и потребности. По мнению Удо Баера (немецкий психолог-специалист по терапии творчеством), творчество помогает человеку обрести и укрепить чувство собственной ценности и самооценки. Так же помогает укрепить самооценку, повысить самосознание и обрести гармонию и психологическое благополучие. Что соответствует основным задачам программы.

Фантазия является для детей наилучшим способом анализа окружающего мира, поэтому метод сказкотерапии тоже выбран для реализации данной программы. Сказочные истории, ориентированные на конкретные проблемы, помогут детям найти выход из сложных ситуаций. Младший школьный возраст – это период усвоения разнообразных норм, ценностей, и правил социального функционирования. Проигрывание ролей из сказочных историй, помогут детям получить и осмыслить позитивный опыт, идентифицируя себя с героями. Происходит замещение неэффективного способа поведения на более продуктивный.[8]

Телесно-ориентированные техники, направленные на снятие мышечного и эмоционального напряжения, дают детям информацию об окружающем мире через телесные ощущения и направлены на решение многих задач развития детей. В частности, обучают основам саморегуляции, научат лучше понимать свои чувства, лучше понимать чувства другого человека, и значит повысится уровень развития коммуникативных навыков.

В итоге решается задача активизации творческого потенциала, результатом которого будет повышение качества жизни, то есть достижение психологического благополучия.

2.2 Учебно-тематический план

Каждое занятие состоит из четырех этапов:

1. Приветствие.
2. Практический этап.
3. Рефлексия.
4. Прощание.

Приветствие и прощание занимают примерно по четверти всего времени занятия. Около половины времени - практическая часть. Первый и последний этапы занятия включают в себя вопросы о состоянии участников и одно разминочное упражнение. На первом занятии вводная часть занимает

больше времени, потому что необходимо объяснить правила, рассказать детям о том, как будут проходить занятия. Практический этап обычно посвящен теме занятия, включенного в определенный блок, и проводится в соответствии с программой. Рефлексия по итогам занятий позволяет психологу выяснить, насколько сложно участникам было выполнять то или иное упражнение, а участникам, в свою очередь, проследить, насколько успешно они справились, с поставленной задачей. Также целью данного этапа является освобождение от накопившихся эмоций и чувств. Этап прощания имеет целью символическое окончание занятия.

Программа включает в себя три блока упражнений, направленных на составляющие, Я-концепции. В каждом блоке 2 занятия, и одно заключительное – подведение итогов (в завершение всех блоков):

- I. «Кто я?» (когнитивная сфера, Образ-Я)
- II. «Какой я?» (эмоциональная сфера, самооценка)
- III. «Какой Я в поведении?» (сфера поведения)

2.3 Тематическое планирование занятий по программе

Блок	Занятие	Задачи	Упражнения
«Кто Я?» Цель – формирование позитивного Образа-Я.	1. «Образ «Я».	Расширение знаний о себе, расширение представлений о своих качествах, развитие навыка самопознания.	Ритуал Приветствия. Введение правил группы. Практическая часть. Рефлексия. Ритуал прощания.
	2. «Скульптура моих хороших качеств».	Формирование представлений о себе, осознание своих положительных качеств и умение их находить в себе, самораскрытие - навыки самопрезентации, расширения опыта достижения успеха.	Ритуал приветствия. Практическая часть Рефлексия. Ритуал прощания.
«Какой Я?» Цель – формирование адекватной устойчивой самооценки.	3. «Я – Успешный».	Развитие положительной самооценки, самоуважения, уверенности в себе, формирование позитивного самоотношения к себе и другим людям.	Ритуал приветствия. Практическая часть Рефлексия. Ритуал прощания.
	4. «Путешествие в	Развитие	Ритуал приветствия.

	страну эмоций».	представлений об эмоциональных состояниях, навыка понимать свои эмоции и говорить о них, умения управлять своим эмоциональным состоянием, умения распознавать эмоциональное состояние других людей.	Практическая часть Рефлексия. Ритуал прощания.
«Какой Я в поведении?» Цель – формирование навыков конструктивного общения.	5. «Я и Другие».	Развитие навыка самоанализа поступков, эффективных навыков общения и позитивного отношения к другим людям.	Ритуал приветствия. Практическая часть Рефлексия. Ритуал прощания.
	6. «Я и Конфликт».	Знакомство с понятием – конфликты, развитие навыка конструктивного разрешения конфликтов и толерантного отношения к сверстникам.	Ритуал приветствия. Практическая часть Рефлексия. Ритуал прощания.
«Я и моя Жизнь» Цель – формирование позитивной Я-концепции.	7. «Я – Уникальный».	Формирование ощущения самооценности, самоуважения, принятия себя и других людей.	Ритуал приветствия. Практическая часть Рефлексия. Ритуал прощания.

3. Организационно-педагогические условия реализации программы

Помещение. Для реализации психолого-педагогической групповой программы рекомендуется выделить просторную комнату или зал. В помещении должны быть стулья по числу участников и столы (3–5 штук), которые можно перемещать, чтобы выделить зоны для выполнения групповых заданий.

Канцелярские принадлежности. Пачка листов бумаги А4. Карандаши цветные (5 упаковок) и простые (10 шт.), пластилин, гуашь и кисти (по количеству детей).

Требования к специалистам: два педагога-психолога.

4. Список литературы

1. Белкин, А.С. Ситуация успеха. Как ее создать? / А.С. Белкин. – М.: Просвещение. – 1991. – 169 с.
2. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М.: Прогресс. – 1986. – 424 с.
3. Героева, Ю.В. Особенности психологического благополучия детей младшего школьного возраста / Ю.В. Героева. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2023. – № 6 (453). – С. 346-349. – URL:<https://moluch.ru/archive/453/99789/?ysclid=m5xnk6qoj6935002045>.
4. Младшие школьники: особенности развития, И.Ю. Кулагина. – 2009 г.
5. Особенности формирования я-концепции у младших школьников (Шайденкова Татьяна Николаевна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии и педагогики образования АНО ДПО «Гуманитарная академия профессиональной подготовки и переподготовки специалистов социальной сферы» (АНО ДПО «ГАППССС»); ул. Менделеевская, 1, Тула, Россия 300041; e-mail:taty-ana.46@mail.ru; Пешкова Наталья Александровна – кандидат психологических наук, доцент кафедры специальной психологии ФГБОУ ВПО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»; пр. Ленина, 125, Тула, Россия, 300026; e-mail: na_peshkova@mail.ru)/ АКМЕОЛОГИЯ / А SMEOLOGY 3. – 2017.
6. Программа по формированию у детей младшего школьного возраста позитивной «Я-концепции» и эмоционально-позитивного, структурированного образа будущего «Волшебство каждого дня» (Цифровая платформа психолого-педагогических программ работы с трудностями в обучении у обучающихся, имеющих соответствующие риски неблагоприятных социальных условий). – URL:<https://rospsy.ru/learning-difficulties>.
7. Психологическое благополучие учащихся в образовательной среде: монография / Т.А. Ахрямкина, И.Н. Чаус. – Самара: СФ ГБОУ ВПО МГПУ. – 2012. – 104 с. – (Серия «Международное академическое сотрудничество»). – URL:https://samara.mgpu.ru/files/library_elektron/psih_ped/Ahryamkina-Chaus.
8. Психологическое благополучие школьников в системе современного образования, И. Дубровина. – 2016.
9. Работа психолога в начальной школе. / Битянова М.Р. – М. – 1998.
10. Развитие «Я-концепции» у детей младшего школьного возраста. И.В. Егоров // Начальная школа. – 2002. – № 3. – С. 17-19.
11. Сказкотерапия в детской и клинической психологии, Панфилова М.А. – 2002 г.

Содержание учебно-тематического плана

I Блок – «Кто Я?»

Цель – формирование позитивного Образа-Я.

Занятие 1 Тема: «ОБРАЗ «Я».

Задачи: Расширение знаний о себе, расширение представлений о своих качествах, развитие навыка самопознания.

Упражнение «Снежный ком».

Цель: знакомство участников и разряжение обстановки.

Инструкция: Все участники игры садятся или становятся в круг, таким образом, чтобы все играющие видели друг друга. Участники по очереди называют свое имя и любимый фрукт. Каждый последующий игрок называет имена всех предыдущих игроков прибавляя к ним свое. Например: первый участник называет свое имя, второй - имя первого и свое, третий – имя первого, имя второго и свое, и так далее до последнего игрока, который должен назвать имена всех, кто находится в кругу.

Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...».

Цель: включение в работу и сплочение членов группы.

Инструкция: ведущий: продолжим знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала это буду я) предлагает поменяться местами всем тем, кто обладает каким-то общим признаком (внешние, личностные, способности, и т.д.). Например, я скажу: «Пересядьте те, у кого есть сестра», и все те, у кого есть сестра, меняются местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а тот, кто остался без места, продолжает игру.

Обсуждение: узнали ли вы, что у вас есть что-то общее с кем то, из ребят, а с кем-то различия? А может с одним человеком и сходство в чем то, и различие?

Вывод: между одними и другими людьми, всегда есть какое - либо сходство или различие. У каждого из участников получилось что-то свое. Так и в жизни: каждый человек – это неповторимая личность, и на всей земле больше такой не существует.

Все мы разные. А какие мы, мы узнаем в ходе нашего общения.

Упражнение «Правила группы».

Цель: создание благоприятного психологического климата в тренинговой группе, способствующего эффективному взаимодействию ее участников.

Общение всегда идет по определенным правилам – взрослого человека мы называем на «Вы», молодого, сверстника можем позволить себе назвать на «ты» и т.д.

Поэтому для работы в группе нам необходимо принять определенные правила. Вот они:

- Называть друг друга по имени.
- Говорить от своего имени: «Я думаю», «Я чувствую».
- Хранить секреты участников группы.
- Быть открытыми в общении.
- Уважать говорящего, уметь слушать. Правило – «Одного говорящего».
- Активно участвовать в происходящем, контактировать как можно с большим количеством участников группы.

Упражнение «ОБРАЗ «Я».

Цель: более глубокое осознание личностного существования; соединение вербального и невербального компонентов выразительности самооценочной позиции.

Инструкция: каждому участнику предлагается произнести слово «Я» с только ему присущей интонацией, мимикой, жестами. Нужно сделать это так, чтобы одним словом как можно полнее выразить восприятие своего «Я», свою индивидуальность и свое место в мире.

Упражнения «Кто Я?».

Цель: на создание атмосферы доброжелательности и соучастия, разных социальных ролей.

Мини-лекция: ведущий: каждый человек уникален и в течении жизни задает себе вопрос: «Кто Я?». Уникальность состоит ещё и в том, что людям приходится постоянно выполнять разные обязанности. Жизнь требует от нас, чтоб мы одновременно играли множество ролей, были одновременно, меняли образ своего я:

в школе я – ученик; в магазине я – покупатель; на дороге я – пешеход; в транспорте я – пассажир; в библиотеке я – читатель; в театре я – зритель; для друзей я – друг;

в семье я – сын, дочь, внук, брат, сестра; в родной стране я – гражданин. Можно ли сказать, что для всех вас одна какая-то роль главная? Нет. Мы сочетаем эти роли, и они могут проявляться в определенные моменты нашей жизни.

Если мы умеем или учимся овладевать каким то, делом, то можно сказать: Я человек, который... И, например: «Я – человек, который умеет играть (или учиться) на скрипке».

Или мы можем о себе сказать: «Я – человек, который любит играть в футбол». Это про наши интересы, что нас интересует, и что мы любим делать.

Еще мы можем сказать о себе: «Я – сильный, Я – умный, Я – терпеливый, Я – очень быстрый и т.д.». Так мы говорим о наших характеристиках и качествах.

Инструкция: каждому участнику дается карандаш и бумага и дается следующая инструкция: Напишите в столбик цифры от 1 до 10 и десять раз ответьте письменно на вопрос: «Кто Я?». Используйте характеристики, черты, интересы и чувства для описания себя, начиная каждое предложения с местоимения («Я – ...»). Каждый член группы (при желании) может прочесть свой перечень остальной группе.

Примечание: возможно изменить формат с письменного на устный, по усмотрению ведущего, в зависимости от группы.

Упражнение «Ладонка».

Цель: самопознание, формирование позитивного Я-образа.

Инструкция: детям предлагается положить свою ладонку на лист бумаги, раздвинув пальцы. Затем ее контуры обводятся карандашом. На каждом пальце нужно написать что-либо хорошее о себе: «Я – красивый», «Я – сильный» и т.п. Затем ведущий собирает «ладонки», поочередно прочитывает их группе, а дети догадываются, где чья «ладонка».

Упражнение «Кошка».

Цель: снятие мышечного напряжения и расслабление.

Инструкция: снимите обувь, сядьте удобно на стуле, согнутые в коленях ноги слегка выдвиньте вперед. Теперь представьте себе, как кошка убрала когти, сжала и напрягла задние лапы, готовясь к прыжку. Побольше сожмите пальцы ног, как бы подгибая их под стопу. Еще больше напрягли стопы и пальцы! Подержите напряженными пальцы и стопы! Почувствуйте, как неприятно это состояние. Мышцы устали! А теперь расслабьте мышцы. Тяжелые стопы давят на пол. Горячая кровь приливает к ногам.

Чувствуется пульсация крови в ногах. Пальцы ног и стопы расслабленные. (Повторить упражнение 2 раза.)

Упражнение «Моя вселенная».

Цель: самопознание.

Инструкция: детям в центре листа надо нарисовать солнце и в центре солнечного круга написать крупно букву «Я». Затем от этого «Я» – центра своей вселенной – надо прочертить линии к звездам и планетам:

- *Мое любимое занятие...*
- *Мой любимый цвет...*
- *Мое любимое животное...*
- *Мой лучший друг...*
- *Мой любимый звук...*
- *Мой любимый запах...*
- *Моя любимая игра...*
- *Моя любимая одежда...*
- *Моя любимая музыка...*
- *Мое любимое время года...*
- *Что я больше всего на свете люблю делать...*
- *Место, где я больше всего на свете люблю бывать...*
- *Мой любимый певец или группа...*
- *Мои любимые герои...*
- *Я чувствую у себя способности к...*
- *Человек, которым я восхищаюсь больше всего на свете...*
- *Лучше всего я умею...*
- *Я знаю, что смогу...*
- *Я уверен в себе, потому что...*

Вывод: ведущий говорит о том, что «звездная карта» каждого показывает, что у всех много возможностей, много того, что делает каждого из нас уникальным, и того, что нас объединяет. Поэтому мы нужны друг другу, и каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, чтобы другим людям рядом с ним было веселее и радостнее жить

Упражнение «Аплодисменты».

Цель: направлено на эмоциональное подведение итогов занятия и поднятие настроения.

Инструкция: участники сидят в кругу. Ведущий выбирает одного человека, подходит к нему и начинает аплодировать. Когда участник насладится аплодисментами, он также выбирает другого участника и вместе с ведущим аплодирует ему. В завершении занятия последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Завершение занятия.

Занятие 2 Тема: «Скульптура моих хороших качеств».

Задачи: формирование представлений о себе, осознание своих положительных качеств и умение их находить в себе, самораскрытие – навыки самопрезентации.

Упражнение «Нос – пол – потолок».

Цель: развитие внимание, настрой на работу.

Инструкция: ведущий называет: «нос», или «пол», или «потолок». И сам показывает ладонью на пол, на потолок и на нос (иногда не на то, что говорит, чтобы запутать играющих).

Задача участников – показывать то, что называет ведущий.

Упражнение «5 вещей».

Цель: побуждение участников к диалогу, высказыванию личного мнения и заинтересованности.

Инструкция: выполняется в парах. Пары расходятся на пять минут и молча жестами показывают друг другу три самых важных(любимых) для себя вещей и две самые нелюбимые вещи. Затем пара рассказывает о себе то, что поняла. При этом первый человек рассказывает о втором, а второй о первом.

Обсуждение: легко ли было показать так, чтобы партнер понял вас? Трудно ли было понять партнера без слов? Интересно было узнать, что-то новое про своего партнера? Понравилось ли вам рассказывать о себе, что вы при этом чувствовали?

Упражнение «Я умею...».

Цель: развитие уверенности в себе и позитивного самоотношения.

Инструкция: стоя в кругу, ребята бросают мяч друг другу, психолог тоже принимает участие в упражнении и старается бросить мяч тем, кто еще его не получал. Тот, кому попадает мяч, говорит следующую фразу: «Я умею...», после чего бросает мяч кому-нибудь из ребят. Через несколько минут ведущий вносит изменение в инструкцию. Теперь надо бросить мяч кому-нибудь из ребят и сказать: «Ты умеешь...», и он может добавить: «А еще я умею...». В течение нескольких минут ребята таким образом поддерживают друг друга.

Упражнение «Скульптура моих хороших качеств».

Цель: повышение самоуважения детей, развитие тактильного контакта, взаимопонимания, способности к самовыражению, осознание своих положительных качеств и умение их находить в себе.

Инструкция: участники делятся на пары: скульптор + пластилин. Скульпторам предлагается слепить из пластилина какое-либо свое хорошее качество. Остальные угадывают, что за чувство представлено. Потом меняются ролями.

Упражнение «Подарок по кругу».

Цель: спонтанное самовыражение, повышение уверенности в себе, развитие креативности, творческого мышления.

Инструкция: участники по кругу дарят соседям подарок, пытаясь передать его смысл без слов. Адресат старается угадать, что это за подарок.

Обсуждение: какие чувства вы испытывали, когда вам дарили подарок, если быстро удалось угадать и, если не сразу или трудно было угадать. Понравилось ли вам дарить подарки?

Упражнение «Мои достижения».

Цель: формирование навыка выстраивать перспективу своей жизни – успешного будущего. Это дает детям силу для преодоления возможных ошибок, кризисных периодов и сложностей жизни.

Инструкция: для этого можно использовать мяч или другой предмет. Тот, у кого он в руках, рассказывает о том, что ему удалось достичь в жизни. То, чего он хотел и достиг. Например: «Я научился играть в футбол», «Подружиться с кем-либо» и т.д.

Упражнение «Рисуем себя».

Цель: формирование адекватной самооценки, внимание к себе, к своим чувствам и переживаниям.

Инструкция: детям предлагается цветными карандашами нарисовать себя сейчас и в прошлом.

Обсуждение: какой рисунок нравится больше? Вы часто рисуете себя?

Сколько лет этому человеку? В каком рисунке и что именно ты хотел(а) бы изменить?

Упражнение «Игра «Кто Я?»»

Цель: формирование самоуважения, позитивного самоотношения к себе и другим.

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

Написав, дети складывают листки со своими сочинениями вчетверо и складывают в одну общую коробку. Коробка «проходит» по кругу, и каждый ребенок достает одну из загадок. Тот, кто случайно вытащит свое сочинение, должен вернуть его и взять из коробки другое. После этого каждый ученик зачитывает вслух доставшуюся ему загадку и предлагает всем угадать, кто имеется в виду. Когда загадка будет разгадана, сочинение зачитывает следующий ребенок.

Обсуждения:

- Ты загадал своему сложную загадку?
- Твою загадку быстро разгадали?
- Чья загадка тебе понравилась больше всего?

Упражнение «Мой герб».

Цель: актуализация представлений о себе и своем внутреннем мире. Приобретение ресурсного состояния, развитие уверенности в себе.

Инструкция:

1) Перед началом занятия актуализируем знания: «Что такое герб? Для чего он необходим?» Герб – это эмблема, отличительный знак, передаваемый по наследству, на котором изображаются предметы, символизирующие владельца герба.

2) Представьте, что у вас есть свое королевство, кем бы вы там были? В каком бы замке вы жили и с кем? А как можно было бы жителям другим королевств, узнавать, что это именно ваше королевство? Какой бы знак мог об этом рассказать.

Нарисуйте герб, эмблему своей личности, на котором Вы отразите наиболее значимые, характерные ваши черты, увлечения, интересы и представьте его.

Обсуждение: что было сложно/легко? Почему именно так решили изобразить герб/эмблему? Что важного она может «рассказать» о вас? Хотелось ли что-то изменить или добавить?

Упражнение «Аплодисменты».

Цель: направлено на эмоциональное подведение итогов занятия и поднятие настроения.

Инструкция: участники сидят в кругу. Ведущий выбирает одного человека, подходит к нему и начинает аплодировать. Когда участник насладится аплодисментами, он также выбирает другого участника и вместе с ведущим аплодирует ему. В завершении занятия последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Домашнее задание: упражнение «Метафорический портрет».

Цель: актуализация и выражение чувств, исследование и укрепление «Я-концепции».

Инструкция: дома с родителем(-ями) дети находят картинки (из разных источников – фото, журналы, картинки из интернета, или сами рисуют) по принципу игры в ассоциации: «Если бы я был растением (животным, книгой, вещью, зданием, продуктом), то я был бы...». Затем на листе бумаги, в центре, ребенок располагает свою реальную фотографию или рисунок, или пишет имя. Вокруг нее он располагает ассоциативные картинки. На следующем занятии дети показывают свои работы и при обсуждении проговаривают свои чувства и мысли.

Завершение занятия.

II Блок - «Какой Я?»

Цель – формирование адекватной устойчивой самооценки.

Занятие 3 Тема: «Я – Успешный».

Задачи: развитие положительной самооценки, самоуважения, уверенности в себе, формирование позитивного самоотношения к себе и другим людям.

Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто – Компот (Яблоки Апельсины Бананы)».

Цель: создание положительной эмоциональной атмосферы, активизация внимания.

Инструкция: каждому участнику присваивается... Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала это буду я) предлагает поменяться местами всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Например, я скажу: «Пересядьте Яблоки или (Апельсины, Бананы, или Компот)», – и все те, у кого есть этот признак, меняются местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а тот, кто остался без места, продолжает игру.

Упражнение «Я справился!»

Цели: актуализировать чувство самоуважения, помочь осознать детям, что они могут преодолеть трудности, а это один из источников самоуважения.

Инструкция: удавалось ли тебе когда-нибудь делать что-то, что было для тебя очень сложным? Задача была непростой, но ты все справился с ней! Возможно, остальные не обратили внимания на то, что ты сделал что-то очень важное для себя, но сам ты был горд и доволен, что смог преодолеть себя и справиться с такой сложной работой. Вспомни пару таких случаев из твоего личного опыта и нарисуй их. Нарисуй себя вовремя выполнения этого сложного дела. (10 минут.)

По завершении дети показывают свои рисунки и рассказывают о них. При этом Вы сами как можно активнее выражайте свои чувства по поводу рисунков и побуждайте других детей делать это.

Обсуждение:

- Когда у тебя что-нибудь хорошо получается, кому ты рассказываешь об этом?
- Когда ты гордишься собой, в какой части своего тела ты ощущаешь гордость?
- По каким признакам окружающие могут заметить, что ты гордишься собой?
- Что тебе потребовалось, чтобы сделать то, о чем ты рассказываешь в своем рисунке?
- Когда тебе нужно сделать что-то очень сложное, сколько попыток предпринимаешь?
- В каких случаях ты бываешь готов сдаться и все бросить?

Упражнение «Мысли управляют поступками». Игра «Я – сильный».

Цель: показать, что мысли управляют поступками, и как наши мысли о себе влияют на успех в деле.

Инструкция: давайте проверим, как слова и мысли влияют на состояние человека и на наш успех в деле. Ведущий подходит по очереди к каждому ребёнку и просит его вытянуть вперёд руку. Затем он старается опустить руку ребёнка вниз, нажимая на неё сверху. Ребёнок должен удерживать руку, говоря при этом вслух: «Я – сильный!». На втором этапе выполняются те же самые действия, но уже со словами: «Я – слабый». Ведущий просит детей произносить слова с соответствующей их смыслу интонацией.

Обсуждение: в каком случае им было легче удерживать руку и почему?

Упражнение «Рубка дров».

Цель: помочь детям переключиться на активную деятельность после сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее вовремя игры.

Инструкция: кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны, находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: «Ха!».

Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

Упражнение «Конкурс хвастунов».

Цель: повышение самооценки, позитивного самоотношения и отношения к другим людям.

Инструкция: взрослый предлагает детям провести конкурс хвастунов. «Выигрывает тот, кто лучше похвастается. Хвастаться мы будем не собой, а своим соседом. Ведь это так приятно – иметь самого лучшего соседа! В течение 2-х минут поговорите с соседом справа: и узнайте о нем как можно больше. Потом поменяйтесь наоборот. Посмотрите внимательно на того, кто сидит справа (слева) от вас. Подумайте, какой он, что в нем хорошего, что он умеет, какие хорошие поступки совершил, чем может понравиться. Не забывайте, что это конкурс. Выиграет тот, кто лучше похвалится своим соседом, кто найдет в нем больше достоинств».

После такого вступления дети по кругу называют преимущества своего соседа и хвастаются его достоинствами. При этом совершенно не важна объективность оценки – реальные эти достоинства или придуманные. Не важен также и «масштаб» этих достоинств – это могут быть и громкий голос, и аккуратная прическа, и длинные (или короткие) волосы. Главное, чтобы дети заметили эти особенности сверстника и смогли не только положительно оценить их, но и похвалиться ими перед сверстниками. Победителя выбирают сами дети, но в случае необходимости взрослый может высказать свое мнение. Чтобы победа стала более значимой и желанной, можно наградить победителя каким-либо маленьким призом (бумажная медаль «Лучшего хвастуна» или значок). Такой приз вызывает даже у самого себялюбивого ребенка интерес к сверстнику и желание найти у него как можно больше достоинств.

Упражнение «Сходства и различия».

Цель: активизировать навыки рефлексии, внимания к себе и другому.

Инструкция: кто из вас иногда радуется, когда обнаруживает, что в чем-то он похож на других детей? А кто из вас бывает доволен тем, что в чем-то отличается от остальных? В каждом из нас есть и то, и другое.

Разбейтесь на пары, и пусть каждая пара сядет отдельно от других. Найдите восемь характеристик, которые есть в вашей паре у обоих, а затем – восемь характеристик, которыми вы отличаетесь. Разделите лист пополам. Напишите на левой половине листа сверху «сходства», а справа – «различия». А теперь запишите то, чем вы похожи друг на

друга, и то, чем вы друг от друга отличаетесь. (Потом сходства и различия обсудите в парах).

Обсуждение: что для вас было сложнее: найти сходства или найти различия?

Упражнение «Царевна Несмеяна» (или «Грустный принц»).

Цель: повышение самооценки и навыков самоконтроля.

Инструкция: ведущий рассказывает сказку про царевну Несмеяну и предлагает поиграть в такую же игру. Кто-то из детей будет царевной, которая все время грустит и плачет. Дети по очереди подходят к царевне Несмеяне и стараются утешить ее и рассмешить. Царевна же изо всех сил будет стараться не рассмеяться. Выигрывает тот, кто сможет вызвать улыбку царевны. Затем дети меняются ролями.

Упражнение «Связующая нить».

Цель: повышение самоуважения и уважения других.

Инструкция: дети сидят в кругу, передавая друг другу клубок ниток так, чтобы все, кто уже держали клубок, взяли за нить. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что дети хотели бы пожелать другим. Начинает Ведущий, показывая тем самым пример. Затем он обращается к детям, спрашивая, хотят ли они что-нибудь сказать. Когда клубок вернется к ведущему, дети по просьбе взрослого натягивают нить и закрывают глаза, представляя, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

Завершение занятия.

Занятие 4 Тема: «Путешествие в страну эмоций».

Задачи: развитие представлений об эмоциональных состояниях, навыка понимать свои эмоции и говорить о них, умения управлять своим эмоциональным состоянием, умения распознавать эмоциональное состояние других людей.

Упражнение «Какого я цвета?»

Цель: осознание своего эмоционального состояния и развитие творческого воображения.

Инструкция: Я предлагаю начать сегодняшнюю встречу с того, что каждый из нас, подумав некоторое время, скажет, какого сейчас цвета ваше настроение. При этом речь идет не о цвете вашей одежды, а об отражении в цвете вашего состояния.

Информационный блок:

Сегодня тема нашей встречи «Эмоции». Расскажите, что вы знаете об эмоциях?

Ведущий: эмоции – это адаптивный механизм, который заложен в нас природой, для оценки ситуации. Ведь не всегда у человека есть время, когда он может верно и точно оценить, что же с ним происходит. Допустим в ситуации опасности... А тут раз – чего-то почувствовал и есть ощущение, что либо «нравится», либо «не нравится». То есть эмоции нам помогают понимать, что нам нравится, что нет, что для нас плохо, что хорошо.

Упражнение «Закончить следующие предложения».

Цель: познакомиться с разными эмоциональными состояниями.

Инструкция: закончите предложения.

Люди испытывают чувства...

радости, когда.

гордости, когда...

беспокойства, когда...

смущения, когда...

стыда, когда...
грусти, когда...
злости, когда...
страха, когда...
обиды, когда...
гнева, когда...

Упражнение «Тренируем эмоции».

Цель: психогимнастика для снятия мышечного напряжения и тренировки эмоциональных состояний.

Инструкция: ведущий предлагает детям выполнить следующие задания (к каждому участнику по очереди или группе детей одновременно):

- нахмуриться, как осенняя тучка; рассерженный человек; злая волшебница;
- улыбнуться, как кот на солнышке; как само солнышко; как Буратино, как хитрая лиса; как радостный ребенок, и так, будто ты увидел чудо;
- позлиться, как ребенок, у которого отняли игрушку; как два барана на мосту, которые злятся и не уступают друг другу, как человек, которого толкнули в транспорте или на улице;
- испугаться, как ребенок, потерявшийся в лесу или на незнакомой улице; как заяц, увидевший волка; как котенок, на которого лает собака;
- устать, как папа после работы; как человек, поднявший тяжелый груз; как муравей, который тащил большую веточку;
- отдохнуть, как мама после работы; как ребенок, который много трудился, но помог маме; как лошадь, которая привезла большой груз.

Упражнение «Волшебный сундучок – Угадай эмоцию».

Цель: тренировка в проявлении разных эмоциональных состояний своих и других людей.

Инструкция: на столе в «волшебном сундучке» находятся изображения эмоций. Желаящие дети по очереди достают любую карточку, не показывая ее остальным. Задача ребенка по изображению узнать эмоцию, настроение и изобразить ее с помощью мимики, пантомимики, голосовых интонаций.

На первых порах взрослый может подсказать ребенку возможные ситуации, но надо стремиться к тому, чтобы ребенок сам придумал (вспомнил) ту ситуацию, в которой возникает эмоция. Остальные дети – зрители должны угадать, какую эмоцию переживает, изображает ребенок, что происходит в его сценке.

Вопросы при обсуждении:

радость	страх	обида	грусть	злость
удивление	гордость	скука	любопытство	любовь
веселье	рассерженность	гнев	восторг	усталость

Упражнение «Исследовательская игра «Вода».

Цель: осознание способности настроения изменяться.

Инструкция: сегодня я для вас принесла ёмкость с водой. Посмотрите на неё, как вы думаете, в каком она сейчас состоянии. Она спокойна. А сейчас мы будем воздействовать на неё, общаться с ней. (Постукиваем по краям ёмкости). Видите, как вода волнуется, колыхается. Также и с людьми, если мы общаемся, то испытываем различные эмоциональные чувства. Если в воду опустить кусочек глины, то вода помутнеет. Настроение испортилось.

Обсуждение: если настроение испортилось, что делать? Ждать, пока плохое настроение пройдет само? Как владеть своими чувствами, чтобы они не разрастались?

Надо ли это делать, и если да, то как? (обсудить приемы) Необходимо подвести участников к мысли о необходимости уметь справляться со своим плохим настроением, раздражением и т.п.

Упражнение «Угадай по лицу».

Цель: учимся контролировать свои эмоции, развитие произвольности.

Инструкция: встаньте в один ряд, плотно друг к другу. За спиной дети передают мягкую игрушку под ритмичную музыку. Их задача заключается в том, чтобы скрыть эмоцию, если игрушка оказалась в руке. После остановки музыки водящий должен угадать у кого в руке игрушка.

Упражнение «Анализ сказки – «Волшебная страна чувств».

Цель: осознание участниками значимости различных эмоций в жизни человека и чувства меры в их выражении.

Ведущий: как вы думаете, все ли эмоции одинаково важны в жизни? Все ли эмоции хочется испытывать нам?

Инструкция: учащиеся слушают часть сказки Т. Зинкевич-Евстигнеевой «Волшебная страна чувств». Во время прослушивания ребята рисуют «Волшебную страну», замок короля и его слуг-чувств.

Ведущий: конечно, всем приятнее видеть и встречать в Волшебной стране слуг короля по имени Радость, Удовольствие, Интерес, а Злость, Обиду, Страх встречать нечасто. Но мы ведь с вами знаем, что они тоже верные слуги Короля. Однако не все подданные Короля так считали. Некоторые стали говорить: «Зачем нам эти противные Злость, Страх, Обида? Когда они приходят, мы ссоримся, деремся, нам очень неприятно. Давайте подговорим Короля, чтобы он выгнал этих слуг из страны!»

Но Король был мудр и останавливал своих подданных. Но если о нас за глаза говорят плохо, перешептываются и перемигиваются за нашей спиной, мы это почувствуем? Конечно! Нам будет приятно или неприятно? Конечно, неприятно! А когда нам неприятно, мы какие дела будем делать быстрее: хорошие или плохие? Многие люди, когда о них плохо говорят, обижаются и совершают не очень хорошие поступки. Так случилось и в нашей чудесной Стране Чувств...

Темной ночью на краю леса встретились слуги по имени Обида, Злость и Страх. Обида, обиженно поджав губы, рассказывала о том, что их хотят выгнать из страны. «Мм, видите ли, без нас лучше живется! Мы им, видите ли, совсем не нужны!» – фыркала Обида, а слуга по имени Злость сжимал кулаки: «Мы им покажем, что мы можем! Вот посадим Короля в темницу, да будем править страной, вот они у нас попляшут!»

И вот заговорщики пробрались во дворец, схватили спящего Короля и бросили его в темницу. Когда на следующее утро придворные, по своему обыкновению, собрались в тронном зале, они замерли в ужасе и изумлении. На королевском троне сидел слуга по имени Страх. Он пытался надеть на свою голову корону, но она была волшебной и сползала. Тогда слуга по имени Злость со злостью кинул ее под трон.

Как вы думаете, какой был первый указ нового правителя? Да, было решено объявить войну соседнему государству. Кроме того, отныне каждому жителю королевства надлежало доносить на своих соседей, решать все споры с помощью кулаков, пугать друг друга всевозможными неприятностями. Представляете, какая жизнь настала в стране, тем более что слуги по имени Радость, Удовольствие и Интерес были из нее изгнаны?

Итак; к власти пришел самозванец, и в стране начались разруха и бедствия. Только так и может произойти, если у власти находятся Злость или Страх.

А наши изгнанники, слуги Короля – Радость, Удовольствие, Интерес, что же стало с ними? Конечно, их сердце не могло вынести такого страшного зрелища. Они вспомнили, далеко, за горами, за долами, живет волшебница по имени... Как вы думаете ее имя? Конечно же, волшебницу зовут Любовь!

Ах, и нелегко же путь к волшебнице! Сколько испытаний пришлось пережить Верным Слугам Короля. Сразиться с ужасными людоедами, гигантскими муравьями, пройти через Черный лес... Но они дошли до царства Любви. Умывшись из колодца, почувствовал невероятный прилив сил и ликования. Сомнений не было – они ощутили Любовь. Волшебница дала путешественникам сосуд с Любовью, чтобы они отнесли его своему повелителю. Ведь в этом было спасение их страны.

Путь назад был уже не таким тяжелым. Тем более что верных слуг Короля окрыляла Любовь. Но наша история не закончилась. Слушайте, что было дальше. Конечно, путь домой легче, чем из дома. Тем более если несешь сосуд с Любовью! Итак, слуги по имени Радость, Удовольствие и Интерес добрались до своей страны, нашли темницу и освободили Короля. Только повелитель пригубил из сосуда с Любовью, как к нему вернул силы, уверенность, мужество и мудрость. Царственной поступью он отправился в тронный зал. Как только самозванцы – слуги по имени Обида, Злость и Страх – увидели Короля, они затрепетали и бросились на колени. А придворные зашипели: «Вот, Ваше Величество, мы же говорили вам, надо было избавиться от этих слуг, и ничего бы не было!» Но Король остановил их: «Дело не в моих слугах, дело в дурных мыслях и разговорах. Я даю им три дня сроку, пусть они сами решат: покинуть ли нашу страну или найти в ней себе достойное применение». Так сказал великодушный Король. Через три дня слуги имени Злость, Обида и Страх пришли к Королю и сказали: «Ваше Величество! Простит нас и вы, и вы, жители королевства! Мы вспомнили о своем качестве Меры и поняли наше назначение в стране. Позвольте нам построить свои дома на границе государства!»

«Почему же на границе?» – удивился Король. И вот что сказали слуги: «Слуга ваш по имени Страх самый чуткий, самый осторожный, он издали чувствует опасность, сможет Ваше Величество предупредить вовремя. Вы будете иметь время на то, чтобы достойно встретить опасность или предотвратить ее. Слуга по имени Злость придаст вам силы для борьбы с врагом, сможет быстро наказать обидчика. Слуга по имени Обида, чутко к дурным мыслям и разговорам, он будет охранять ваше достоинство и предотвращать недостойные действия». Король согласился, и с тех пор королевство жило в мире и согласии.

Обсуждение: о чем эта сказка? Почему Король попал в трудную ситуацию? И почему Король оставил в волшебной стране Обиду, Страх и Злость? О чем нам надо с вами помнить, чтобы в нашей жизни, как в Волшебной стране, царили мир, дружба и порядок?

Упражнение «Снежная баба».

Цель: с целью снятия эмоционального напряжения и завершения занятия на позитивной ноте.

Инструкция: зачитывается текст: «Пришла зима, выпал снег и дети слепили во дворе снежную бабу. Красивая снежная баба получилась (вместе с психологом дети изображают снежную бабу). Есть у неё голова, туловище, две руки, которые чуть торчат в стороны, стоит она на двух крепких ножках... Ночью подул ветер холодный-холодный, и стала наша снежная баба замерзать. Сначала замёрзла у неё голова (дети напрягают голову и шею), потом плечи (напрячь плечи), потом туловище (напрячь туловище). А ветер дует всё сильнее, хочет разрушить снежную бабу. Упёрлась снежная баба своими ножками (дети сильно напрягают ноги), и не удалось ветру разрушить снежную бабу. Улетел ветер, наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снежную бабу и решило её согреть. Стало солнышко припекать, и начала наша баба таять. Сначала стала таять голова (дети свободно опускают голову), потом плечи (дети расслабляют и опускают плечи), потом руки (мягко опускают руки), потом туловище (дети, как бы оседая, склоняются вперёд), а потом и ноги (ноги мягко сгибаются в коленях). Дети садятся на

корточки. Солнышко греет, снежная баба тает и превращается в лужицу, растекающуюся по земле».

Домашнее задание: дети получаю лист с изображениями эмоций и задание: раскрасить их в те цвета, которые они хотят, и обсудить с родителями, какие эмоции они чаще испытывают в своей жизни и как справляются с неприятными эмоциями?

Завершение занятия.

III Блок – «Какой Я в поведении?»

Цель – формирование навыков конструктивного общения.

Занятие 5 Тема: «Я и Другие».

Задачи: развитие навыка самоанализа поступков, эффективных навыков общения и позитивного отношения к другим людям.

Упражнение «Игра «Это мой нос».

Цель: формирование способности действовать организованно, подчинять себя правилам.

Инструкция: ведущий указывает на какую-то часть своего тела, но называет ее другим именем. Например, водящий указывает на ступню, а другой рукой указывает на игрока и говорит: это мой нос. Между тем водящий начинает считать до 10, а игрок, на которого он показал, должен ответить до окончания счета. При этом ответить он должен наоборот – указать на свой нос и сказать: это моя ступня. Если игрок допустит ошибку, то он выбывает из игры. Если ответ верен, то ведущий переходит к другому игроку и пытается заставить его врасплох.

Упражнение «Прогноз погоды».

Цель: познание своего внутреннего мира.

Инструкция: каждый участник должен взять лист бумаги, карандаши и сделать рисунок, соответствующий его настроению. Человек может показать, что у него сейчас «плохая погода» или «штормовое предупреждение», а для кого-то, может быть, уже всюду светит солнце.

Упражнение «Зеркало».

Цель: сформировать у участников умение внимательно относиться к человеку, развитие эмпатии, навыка лучше улавливать внутренний ритм и эмоциональное состояние собеседника.

Инструкция: один ребенок человек, остальные зеркала. «Человек» смотрится в зеркала и делает разные движения, и показывает какое-то эмоциональное состояние, зеркала точно повторяют. И должны угадать эмоцию. Потом следующий участник становится водящим. Можно также использовать вариант мини групп, или парный.

Обсуждение упражнения: какая роль оказалась более сложной, а какая более легкой. В процессе упражнения участники должны прийти к выводу как важно внимательно относиться к человеку, с которым мы общаемся, так как движение собеседника могут отражать его внутреннее состояние и отношение к тому, что происходит вокруг.

Упражнение «Лабиринт».

Цель: развитие навыка сотрудничества.

Инструкция: команда выходит из кабинета, ведущий расставляет пять стульев по одной линии в шахматном порядке. Команда заходит. «Сейчас я завяжу капитану глаза.

Он должен будет пройти зигзагом между стульями (показывает, как). За любое касание стула или другого игрока налагается штраф в 10 секунд». Команда должна помогать своему капитану, подсказывая ему, куда идти. Ведущий не предлагает игрокам рассредоточиться по помещению и не подсказывает, что направлять капитана лучше по очереди.

Упражнение Сказкотерапия «Жили два цвета».

Цель: развитие толерантности к сверстникам, снижение конфликтности и агрессивности.

Инструкция: ведущий: «Сегодня я расскажу вам одну интересную историю из жизни цветов. Но для начала давайте вспомним, а какие цвета бывают. Я назову первый, а вы будете продолжать, договорились? Итак, красный...».

1 этап: ведущий читает: текст сказки:

«Жили-были два цвета: Жёлтый и Синий. Они не были знакомы друг с другом, и каждый считал себя самым нужным, самым красивым, самым-самым лучшим цветом! Но как-то они случайно встретились... Ой, что тут тогда началось! Каждый отчаянно пытался доказать, что именно он лучший!

Жёлтый говорил:

- Посмотри на меня! Посмотри, какой я яркий, лучистый! Я – цвет солнца! Я – цвет песка в летний день! Я – цвет, который приносит радость и тепло!

Синий же отвечал:

- Ну, и что! А я цвет неба! Я цвет морей и океанов! Я цвет, который дарит покой!

- Нет! Всё равно я самый лучший! – спорил Жёлтый.

- Нет, лучший – это я! – не сдавался Синий.

И так они спорили и спорили... Спорили и спорили... Пока не услышали пролетающий мимо них ветер! Тогда он ка-а-ак дунул! Всё кругом закружилось, перемешалось! Перемешались и эти два спорщика... Жёлтый цвет и Синий...

А, когда ветер стих, то Жёлтый и Синий увидели рядом с собой ещё один цвет – Зелёный! А тот смотрел на них и улыбался. - Друзья! – обратился он к ним. - Посмотрите, благодаря вам появился я! Цвет лугов! Цвет деревьев! Это настоящее чудо!

Жёлтый и Синий задумались на минутку, а потом улыбнулись в ответ.

- Да, ты прав! Это же действительно чудо! И мы не будем больше ссориться! Ведь каждый действительно красив и необходим по-своему! И есть небо и солнце, моря и луга, радость и умиротворение! Благодаря нам всем мир становится ярким, интересным и разноцветным!

И взявшись втроём за руки, они весело рассмеялись! Так им стало хорошо!»

Обсуждение: о чем спорили два цвета? Как думаете, что чувствовали они во время ссоры?

А как после того, как ветер помог им увидеть, что они разные и это здорово, вместе интересней и можно придумать что-то новое.

2 этап: «Создание цветов».

Для этого один участник начнет рисовать своим цветом с одного края листа, и тихонько продвигаться к середине. А другой – с другого края своим цветом. А когда вы встретитесь – то и получится чудо! Все рисунки детей выкладываются в одну общую картину (или вешаются на доске). Можно придумать ей название.

Вывод: отметить, как действительно здорово, что наш мир такой разноцветный, и всё в нём хорошо по-своему.

Упражнение «Футболка с надписью».

Цель: навыки самопрезентации, самоуважения и уважения других.

Инструкция: ведущий говорит о том, что всякий человек «подает» себя другим. Говорит о футболках с разными надписями, приводит примеры «говорящих»

надписей. Затем участникам предлагается в течение 5-7 минут придумать и записать на трафарете футболки надпись на своей «футболке» и нарисовать. Оговаривается, что эта надпись в дальнейшем может меняться. Важно, чтобы она что-нибудь говорила о участнике сейчас, о его любимых занятиях и играх, об отношении к другим, о том, чего он хочет от других и т.п. После выполнения задания каждый показывает свою «футболку» с рисунком и зачитывает свою надпись.

Обсуждение: на тему: о чем в основном говорят надписи на футболках, что мы хотим сообщить о себе другим людям.

Упражнение «Общий ритм».

Цель: повышение сплоченности группы, снятие напряжения и скованности, повышение внутригруппового доверия.

Инструкция: ведущий начинает игру словами: сейчас я пойду в гости к ... и называет имя одного из участников (*лучше всего выбрать наименее популярного ребёнка в группе*). Он походит к нему и говорит: я пришел к тебе в гости. Прохлопывает ладошами определённый ритм. Ученик должен повторить услышанный им ритм. Затем они вдвоём идут в гости к следующему ученику и т.д.

Завершение занятия.

Занятие 6 Тема: «Я и Конфликт».

Задачи: знакомство с понятием «конфликт», ознакомить участников со стратегиями выхода из конфликтной ситуации, развитие навыка конструктивного разрешения конфликтов и толерантного отношения к сверстникам.

Упражнение «Счет до 10».

Цель: развитие групповой сплоченности, умения координировать совместные действия.

Инструкция: участникам нужно совместно сосчитать до десяти, но договариваться о порядке счета нельзя, т.е. кто-то говорит «один», другой «два» и т.д. Если очередное число произносят одновременно два человека, счет начинается сначала. (дается 3 попытки)

Упражнение «Отгадай слово».

Цель: знакомство с понятием «конфликт».

Инструкция: ведущий предлагает детям посмотреть на слова, написанные на доске и предложить варианты слова, обозначающие тему сегодняшнего занятия.

Крик, оскорбления, несправедливость, фырканье, ложь, игнорирование, кидание, толкание.

Ведущий помогает детям, предлагает прочитать заглавные буквы в каждом слове, соединить их. Получится слово «конфликт».

Ведущий задает вопрос: а что такое конфликт? Дети отвечают. Ведущий обобщает сказанное:

Конфликт – это когда дерутся.

Конфликт – это непонимание.

Конфликт – это когда люди кричат друг на друга.

Конфликт – это когда люди что-то не поделили.

Конфликт – это когда люди спорят.

Конфликт – это разногласие между людьми, столкновение разных мнений и интересов.

Информационное сообщение «Конфликт».

Слово «конфликт» означает – столкновение. Имеется в виду столкновение противоположных целей, интересов, позиций. В основе конфликта лежит конфликтная ситуация. Причины конфликтов бывают самыми разными: нежелание понять другого человека, нетерпимость к мнениям других, склонность к сплетням, расхождение мнений и желаний.

Все конфликты не только в классе, в школе, дома, но и в мире происходят от того, что люди не знают способов выхода из них. Но научиться предотвращать конфликты и правильно вести себя в конфликтных ситуациях, знать способы их разрешения – можно. Этому мы и будем сегодня учиться.

Ведущий задает вопрос: «Что вы чувствуете, когда находитесь с кем-нибудь в конфликте, какое у вас настроение?» Дети говорят (гнев, страх, слезы).

Ведущий: «А теперь представьте себе абсолютно бесконфликтный класс в вашей школе. Какой он?»

Ведущий задает вопрос детям: «Почему люди ссорятся?» Дети отвечают. Ведущий обобщает сказанное:

Не понимают друг друга.

Не владеют своими эмоциями, не сдерживаются, сразу кричат, ругаются.

Не принимают чужого мнения, считают себя самыми умными, всегда правы.

Не считаются с правами других.

Пытаются во всем быть первыми.

Не умеют слушать других, только делают вид, что слушают.

Умышленно обижают людей (обзывают, дерутся).

Упражнение «Конфликт рук».

Цель: построение отношений через телесные ощущения, осознание механизмов конфликта, которые возникают в результате нарушения дистанции, обучение способам эмпатии.

Инструкция: детям предлагается закрыть глаза, сосредоточиться на своих руках и с помощью рук пообщаться с своим соседом справа. Ничего не говоря, 1 – познакомиться с руками сидящего рядом человека, 2 – побороться с ним, сначала шутя, а затем посерьезней, 3 – помириться с помощью рук, 4 – попрощаться с помощью рук и открыть глаза. Затем поменяться партнерами и повторите.

Обсуждение:

– Расскажите, что происходило с тобой в разные моменты «общения» с чужими руками.

– Что вы переживали в момент ссоры и борьбы?

– Что хотелось сделать? Нравится ли вам конфликтовать с кем бы то ни было?

Упражнение – Притча «Два воробышка».

Текст притчи: на дереве спокойно сидели два воробышка. Один – вверху, а второй – ниже. Через некоторое время один воробышек, который сидел на вершине, чтобы как-то начать разговор, сказал:

- Какие красивые зеленые листья!

Воробей, который сидел ниже, понял эти слова как вызов и сразу же ответил:

- Ты слепой? Разве не видишь, что они серо-зеленые?

- Так ты слепой! Листья – зеленые.

Воробышек снизу, уверенный, что правда на его стороне, пискнул:

- Держу пари перьями моего хвоста, листья – серо-зеленые. Ты ничего не понимаешь, ты – дурак. Воробей, который сидел на вершине, рассердился и со всей силы бросился на врага, чтобы ответить. Но прежде, чем начать поединок, оба посмотрели вверх. Грибочки, который слетел с вершины, удивленно воскликнул:

- Смотри, смотри! Листья действительно серо-зеленые!

А потом добавил:

- А полетели со мной на вершину, – и они вместе прыгнули туда.
- Смотри, смотри! Листья действительно зеленые!

Обсуждение. Так, послушав притчу, что мы можем сказать? Не осуждай никого, если ты не жил его жизнью. Дети, мы видим, как возник конфликт, что столкнулись противоположные взгляды, мнения о ситуации. Опасность конфликтов в том, что они сопровождаются различными негативными эмоциями. Если конфликт не решается своевременно, это может привести к неврозам, стойкому расстройству отношений между людьми. У конфликтов высокая психологическая цена-многообразие негативных эмоций, стрессов, переживаний. Чтобы управлять конфликтами, необходимо хорошо понимать стратегии выхода из конфликтной ситуации.

Упражнение «Способы выхода из конфликтной ситуации» (Приложение 3).

Цель: познакомить со способами выхода из конфликта.

Инструкция: детям раздаются листы с ассоциативными рисунками по теме. Ведущий рассказывает о способах выхода из конфликта, в интерактивном режиме.

1. «Черепаша» (уклонение). «Черепаша» убегают и прячутся в свой панцирь, чтобы избежать конфликта. Они отказываются от собственных целей и держатся в стороне как от спорных вопросов, из-за которых возникает конфликт, так и от людей, причастных к спору. Они считают, что решать конфликт – дело безнадежное. Им легче убежать (физически или психологически) от конфликта, чем встретиться с ним.

2. «Акула» (принуждение). «Акулы» пытаются убедить оппонентов, силой заставить их решать конфликт. Для «акул» главное – собственные цели, а отношения с человеком для них второстепенны. Они любой ценой готовы добиваться своего. Их мало волнует, что они кому-то нравятся. «Акулы» убеждены, что конфликты решаются тогда, когда кто-то побеждает. Они пытаются одержать победу, поражая соперников, нападая внезапно, а также запугивая или угрожая им с позиции силы.

3. «Плюшевый мишка» (сглаживание). Для «мишек» главное – хорошие отношения, а собственные цели не имеют для них большое значение. Они стремятся всем нравиться, чтобы все их любили и ценили.

4. «Лиса» (компромисс). «Лисы» неприхотливы как в своих целях, так и в отношениях с людьми. «Лисы» ищут компромисс. Они жертвуют частью своих притязаний во время конфликта и убеждают другого уступить тоже какой-то частью своих целей. Они ищут такого решения, чтобы обе стороны получили «золотую середину». Они готовы пожертвовать ради достижения согласия для общего блага как часть своих притязаний, так и отношениями.

5. «Сова» (переговоры). «Совы» очень высоко ценят собственные цели и отношения. Они рассматривают конфликт как проблему, которую надо решить, и ищут такое решение, которое удовлетворило и их собственные цели, и цели своей стороны. «Совы» воспринимают конфликты как средство улучшения отношений путем ослабления напряженности между двумя людьми. «Совы» не успокоятся, пока не будет найдено решение, которое бы удовлетворило и их самих, и другого.

Обсуждение:

- Как вы думаете, какая стратегия самая лучшая?

Делается вывод: все зависит от ситуации, в которой мы оказались.

Упражнение «Встреча на узком мостике».

Цель: отработка моделей решения конфликтных ситуаций.

Инструкция: двое участников становятся на линии, проведенной на полу, лицом друг к другу так, чтобы между ними было расстояние около 3 м. Ведущий объясняет ситуацию: «Вы идете навстречу друг другу по очень узкому мостику, перекинутому над водой. В центре мостика вы встретились, и вам надо разойтись. Мостик – это линия. Кто

поставит ногу за ее пределы – упадет в воду. Постарайтесь разойтись на мостике так, чтобы не упасть». Пары участников подбираются случайным образом. При большом количестве участников может одновременно функционировать 2-3 «мостика».

Обсуждение. Какие чувства участники испытывали при выполнении данного упражнения? Что помогало, а что мешало успешно выполнить его? Чем упавшие «в воду» пары отличались от успешно преодолевших, трудную ситуацию? Целесообразно подвести участников к пониманию того, что в выигрыше оказывались не те, кто стремился пройти сам, а те, кто прежде всего стремился помочь партнеру (сотрудничество).

Упражнение «Положительное и отрицательное».

Цель: актуализировать знания о способах поведения в конфликтной ситуации и их влиянии на разрешение конфликтной ситуации.

Инструкция: у вас на столах лежат слова – подсказки. Выберите из них слова, обозначающие положительные способы разрешения конфликтов и поставьте «+», отрицательные поставьте «-». Затем должен прокомментировать свой выбор (даются подсказки со словами).

Уступать, разгневаться, промолчать, договориться, ударить, упрямиться, понять.

Обсуждение: дети объясняют свой выбор и делают вывод о положительных и отрицательных способах разрешения конфликтов.

- Похоже ли поведение осликов на поведение людей в разнообразных ситуациях?
- Как люди примиряются, приходят к согласию?

Разрешение конфликта – дело трудное. Некоторые считают, что предложить помириться первым – значит проявить слабость характера. А как вы думаете?

- А как вы думаете, что ещё помогает разрешить конфликт? (юмор, уступка, компромисс – это согласие на основе взаимных уступок). Тот, кто не боится идти на компромисс, чаще выходит из конфликта.

Упражнение «Степной дождь».

Цель: уменьшение психологической нагрузки участников.

Ведущий предлагает встать всем участникам повторять движения:

- в степи поднялся ветер (**ведущий потирает ладони**);
- начинает капать дождь (**хлопки ладонями по груди**);
- начинается настоящий ливень (**хлопки по ногам**);
- а вот и град, настоящая буря (**топот ногами**);
- капли падают на землю (**щелчок пальцами**);
- тихий шелест ветра (**потирание ладоней**);
- солнце (**руки вверх**).

Упражнение «Конфликт».

Цель: обсуждение стратегий поведения в конфликтных ситуациях по схеме: ситуация – возможные стратегии поведения – последствия применения каждой из стратегий – выбор наиболее безопасных стратегий.

Примеры ситуаций:

1. Сергей без спроса взял у Коли карандаши.
2. Катя обозвала Юлю глупой.
3. Олег толкнул Рому в спину на перемене и убежал.

Участников можно разделить на три группы, и каждая группа выбирает лучший способ.

Упражнение «Дом – дерево – собака».

Цель: снижение эмоционального напряжения, формирование умения работать в паре.

Инструкция: каждая пара получает один карандаш и один лист бумаги (ватман). Обоим участникам завязывают глаза (либо участники закрывают глаза). Каждая пара, работая только одним инструментом, должна нарисовать дом – дерево – собаку. При этом игроки не должны разговаривать друг с другом.

Обсуждение: дети показывают свои рисунки и рассказывают удалось ли им выполнить задание? Что было трудно? Как договаривались с партнером? Довольны ли они рисунком?

Упражнение «Правила выхода из конфликта».

Инструкция: давайте выведем несколько правил, которыми необходимо пользоваться, если попал в неприятную ситуацию. (Детям раздаются карточки со словосочетаниями, они обводят зеленым цветом правила и читают правильные фразы).

Правила выхода из конфликта.

Уступать друг другу.

Уважать друг друга.

Уметь ставить себя на место другого.

Сочувствовать.

Договариваться.

Драться.

Ссориться.

Спорить.

Кричать друг на друга.

Упражнение на расслабление мышц рук «Лимон».

Цель: снижение напряжения, стабилизация эмоционального состояния.

Инструкция: опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить «лимон» и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

Домашнее задание: раскрасить (Приложение 3) стратегии выхода из конфликта, подписать и обсудить с родителями, какую стратегию они (родители и ребенок) чаще используют. На следующем занятии происходит обсуждение ДЗ и представление раскрашенных стратегий.

Завершение занятия.

IV Блок «Я и моя Жизнь».

Цель – формирование позитивной Я-концепции.

Занятие 7 Тема: «Я – Уникальный».

Задачи: формирование ощущения самооценности, самоуважения, принятия себя и других людей, осознание ценности и уникальности внутреннего мира своих чувств и эмоций

Упражнение «Кулак, палец, ладонь».

Цель: развитие коммуникативных навыков, сплочение группы.

Инструкция: все участники становятся в круг. Детям предлагается, не договариваясь, на счет три «выкинуть» кулак, большой палец вверх или ладонь, всей группе одно и то же. Обсуждение: удалось ли достигнуть результата? Что было трудно?

Упражнение «Что я люблю – чего я не люблю».

Цели: самоуважение и чувство собственного достоинства. У детей всегда должна быть возможность спокойно и открыто говорить о том, что им нравится, а что им не нравится. В ходе этой игры дети могут выразить свои ощущения: высказать окружающим свою точку зрения.

Инструкция: возьмите чистый лист бумаги, напиши на нем слова «Я люблю...», а дальше можешь писать о том, что ты любишь: о делах, которые тебе приятно делать, о том, что любишь есть, пить, о том, во что ты любишь играть, о людях, которые тебе нравятся и так далее...

Теперь выбери из этого списка что-то одно и нарисуй это. Напиши (или расскажи) несколько предложений о том, почему это тебе нравится...

Возьми еще один лист бумаги, напиши сверху листа слова «Я не люблю...», а ниже перечисли все, что ты не любишь...

Теперь снова выбери одну из перечисленных тобой вещей и нарисуй ее на своем листе. Допиши (или расскажи) еще несколько предложений о том, почему тебе не нравится то, что ты нарисовал...

После всего этого дети представляют участникам то, что у них получилось.

— Что тебе нравится больше всего?

— Что тебе нравится меньше всего?

Попросите по завершении всех детей хором произнести фразу-подтверждение «Я люблю себя!» Спросите детей, где в своем теле они чувствуют эту любовь.

Обсуждение:

Почему некоторые люди любят самих себя?

Почему некоторые люди себя не любят?

Почему некоторым людям редко приходят в голову приятные мысли о себе?

Что ты можешь сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо?

Что делает тебя счастливым?

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

Цель: развитие ценности каждого человека.

Инструкция: участникам предлагается в течение 5 минут с помощью цветных карандашей нарисовать или описать, что такое «радость». Подчеркивается, что рисунок может быть конкретным, абстрактным, каким угодно. После выполнения задания (которое не подписывается) все рисунки и описания вкладываются в «волшебный ящик». Все перемешивается, вытаскивается большая пачка, которую ребята рассматривают, передавая листки друг другу.

Обсуждение: ведущий просит ребят обратить внимание на различия в понимании и представлении понятия «радость». Проводится небольшое обсуждение и делается вывод о том, как по-разному люди понимают одни и те же вещи. Листки вновь складываются в «волшебный ящик», перемешиваются, вытаскиваются и каждому предлагается найти свой листок. Проводится обсуждение, легко или трудно было это сделать, анализируется,

почему. Делается вывод о том, что каждый человек особенный, неповторимый. Поэтому каждый человек незаменим, и это важное основание для того, чтобы он ощущал свою ценность.

Упражнение «Заколдованные».

Цель: раскрепощение, снижение эмоционального напряжения,

Инструкция: выбирается один водящий. Группа разбредается по комнате. По команде «стоп» все замирают в тех позах, в которых их застала команда. Водящий пытается рассмешить кого-то из заколдованных. Если ему это удастся, то расколдованный присоединяется к нему, и они продолжают водить вдвоем. Игра идет до тех пор, пока не будут расколдованы все участники.

Упражнение «Чудо-кактус».

Цель: гармонизация эмоционального состояния, принятие себя и других.

Материалы: терапевтическая сказка «Чудо-кактус», пластилин, зубочистки.

Инструкция: после прослушивания сказки дети лепят кактус, протыкают его зубочистками, украшают цветами.

1) Ведущий читает сказку: «На золотых песчаных просторах жил сердитый кактус. Он был таким мрачным и колючим, что вокруг него образовалась огромная невидимая преграда. И всякий, кто приближался к нему ближе, чем его колючки, каждый раз «ойкал» от неприятных ударов. Поэтому все в округе стали называть кактус «Дерущаяся Злюка». Из-за всех углов только и слышалось: «Ты не ходи этой дорогой, там Дерущаяся Злюка», или «Дерущуюся Злюку надо часто наказывать, вот тогда он перестанет вредничать». Но нужно сказать, что после таких слов колючки у кактуса росли еще больше и становились намного острее, чем были. И в тот момент, когда колючки стали совсем огромными, а солнце очень жарким, вдруг пошел дождь. Его капли были такими большими и свежими, что все обитатели песчаных просторов стали бегать под дождем, прыгать через лужи и громко смеяться. Спустя какое-то время дождь закончился. Выглянуло солнышко и стало щекотать своими лучами песчаные просторы..., и тут один из участников такого веселья заметил, что на кактусе стали появляться красивые цветы. Тогда он подошел к Дерущейся Злюке стал петь песни и смеяться. Цветов на кактусе становилось все больше, а колючек все меньше. Увидев это, все жители стали петь песни и смеяться, встав как можно ближе к Дерущейся Злюке. Теперь на кактусе было много красивых ароматных цветов.

Обсуждение: итак, вы прослушали удивительную историю. О чём она? Чему учит эта сказка? Пригодится ли она в жизни?

Вывод: история эта напоминает о том, что все мы разные. У каждого свое тело, своя форма, а чем мы наполним эту форму, любовью или нелюбовью к себе и окружающим зависит от каждого из нас. Выискивая в себе или в другом человеке только недостатки, промахи и ошибки, мы тем самым подталкиваем человека к тому, чтобы он стал еще хуже, потерял, веру в свои собственные силы, стремление к добрым поступкам. И наоборот, подчеркивая в человеке достоинства, мы помогаем ему стать еще лучше.

Лепка: детям предлагается слепить «Кактус» из того момента сказки, когда на нем было много цветов.

Упражнение «Аплодисменты».

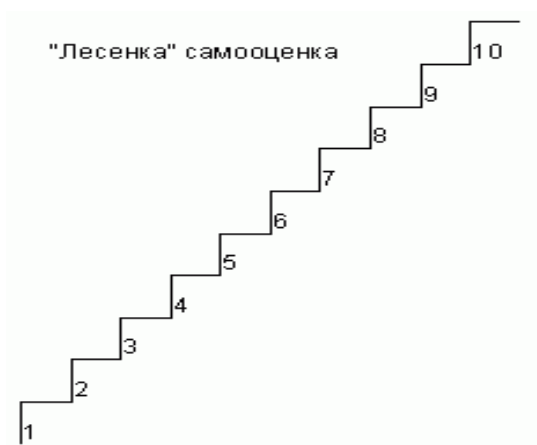
Цель: направлено на эмоциональное подведение итогов занятия и поднятие настроения.

Инструкция: участники сидят в кругу. Ведущий выбирает одного человека, подходит к нему и начинает аплодировать. Когда участник насладится аплодисментами, он также выбирает другого участника и вместе с ведущим аплодирует ему. В завершении занятия последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Завершение занятия.

Методика «Лесенка»

(для определения самооценки младших школьников, автор В.Г. Щур)



Показываем ребенку лесенку и говорим, что на самой нижней ступеньке стоят самые плохие мальчики и девочки.

На второй – чуть-чуть получше, а вот на верхней ступеньке стоят самые хорошие, добрые и умные мальчики и девочки.

На какую ступеньку поставил бы ты себя? (Нарисуй себя на этой ступеньке. Можно нарисовать 0, если ребенку трудно нарисовать человечка).

Обработка результатов:

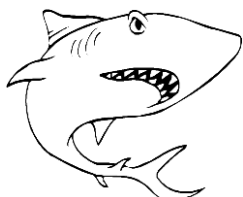
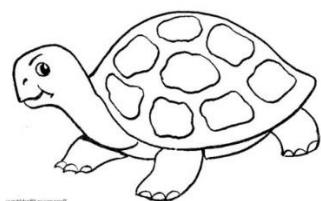
1-3 ступенька – низкий уровень самооценки (заниженная);

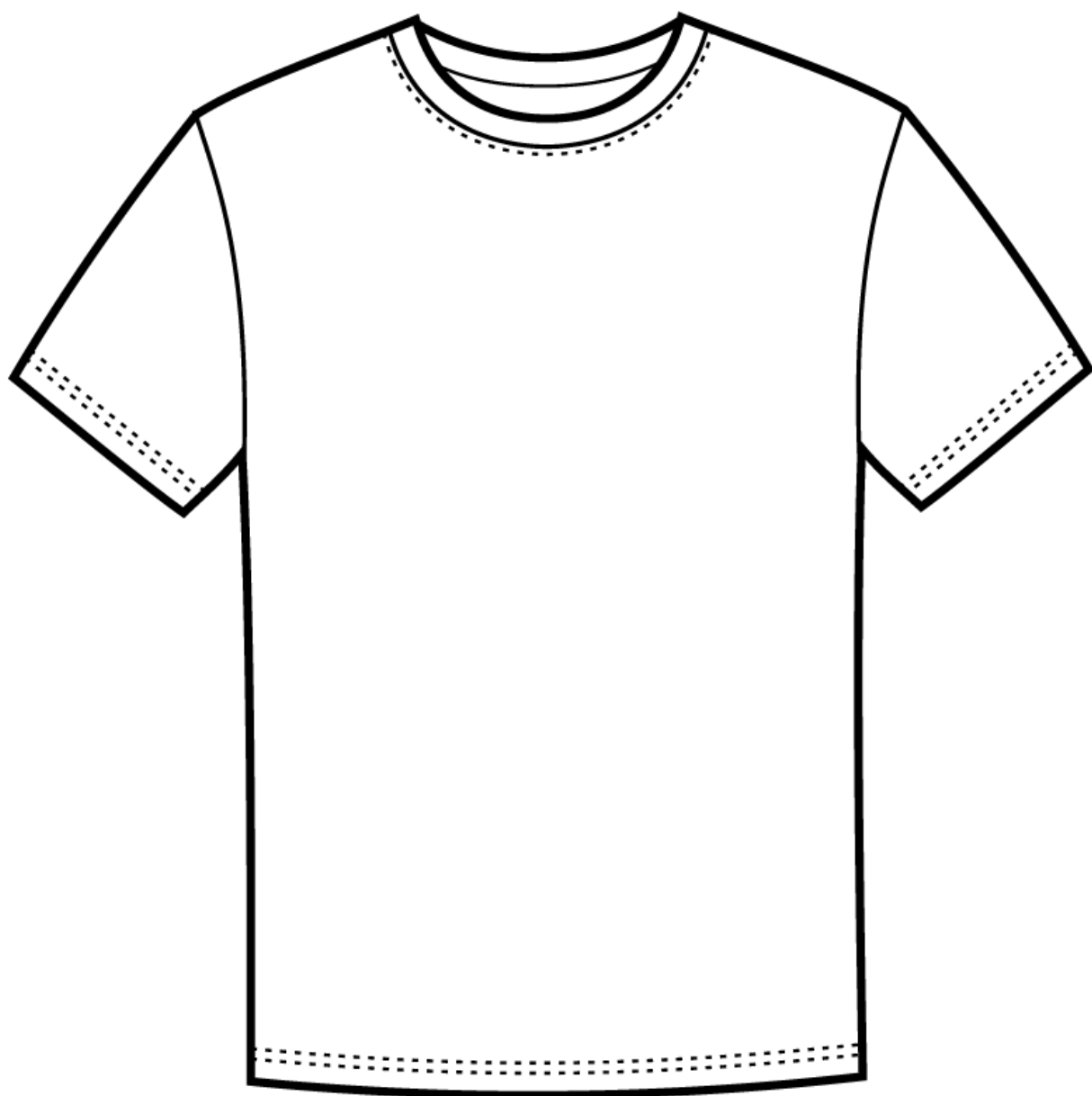
4-7 ступенька – средний уровень самооценки (правильный);

8-10 ступенька – высокий уровень самооценки (завышенная).

Раздаточный материал

Способы выхода из конфликтной ситуации.







Радость



Грусть



Страх



Ярость



Разочарование



Неуверенность



Восторг



Обида



Досада



Ужас



Злость



Удовольствие



Вина



Удивление



Горе