

Индивидуальная программа психолого-педагогической коррекции отклоняющегося поведения младших школьников

Пояснительная записка

В настоящее время сложились весьма неблагоприятные условия, которые существенно осложняют психическое развитие и воспитание подрастающего поколения. Эти условия формируются под влиянием целого комплекса социально-психических и биологических факторов: увеличение родового травматизма, неблагоприятная экологическая обстановка, недостатки медицинского контроля и помощи, ухудшение материально-экономического положения людей, возрастающая занятость родителей, неуклонный рост разводов и конфликтов в семьях, негативная информация, насилие, агрессия, захлестнувшие телеэкраны. Все это определяет распространенность состояний психического дискомфорта, в особенности легких его форм, выражающихся в личностной деформации и отклонении в поведении детей.

Учитывая специфику самосознания детей с отклоняющимся поведением, необходимо помочь им изменить негативное отношение к себе, выработать уверенность, воспитать стремление к успеху, сформировать способность к саморегуляции, самоконтролю. Проблемы поведенческого характера — это наиболее часто встречающийся запрос учителя к психологу. Консультативная, коррекционная помощь оказывается ребенку, но носит эпизодический, ситуативный характер, поэтому создание программы, направленной на коррекцию девиантного (отклоняющегося) поведения является актуальным.

В психолого-педагогической литературе теме девиантного поведения посвящены теоретические исследования, публикации, систематизирующие знания о причинах его возникновения, формах проявления (Р. Бэрон, Д. Ричардсон, А. Берковтиц, А. Бандуров, Реан, Н. Семаго и М. Семаго и другие.)

Наличие у детей четко очерченных форм девиантного поведения является ориентиром для проведения профилактической и коррекционной работы. Характерными для **детей младшего школьного возраста** являются следующие варианты девиантного поведения: активный протест (враждебность), пассивный протест (избегание), тревожность и неуверенность в себе.

Развивать психическую произвольность необходимо в начале школьного обучения через работу с самосознанием ребенка и тренировку его растущих функций. Способность регулировать различные сферы психической жизни складывается из конкретных контролируемых умений:

в двигательной сфере:

- умение произвольно направлять свое внимание на мышцы, участвующие в движении;
- умение различать и сравнивать мышечные ощущения;
- умение определять соответствующий характер ощущений (напряжение-расслабление, тяжесть-легкость и др.), характер движений, сопровождаемых этими ощущениями (сила-слабость, резкость-плавность, темп, ритм);
- умение менять характер движений, опираясь на контроль своих ощущений;

в эмоциональной сфере:

- умение произвольно направлять свое внимание на эмоциональные ощущения, которые ребенок испытывает;
- умение различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер;
- умение одновременно направлять свое внимание на мышечные ощущения и на экспрессивные движения, сопровождающие собственные эмоции, а также эмоции, которые испытывают окружающие;
- умение произвольно и подражательно демонстрировать эмоции по заданному образцу;

в сфере общения:

- умение улавливать, понимать и различать эмоциональные чужие состояния;
- сопереживать (принимать позицию партнера по общению и полноценно проживать, прочувствовать его эмоциональное состояние);

— умение отвечать адекватными чувствами (в ответ на эмоциональное состояние товарища проявить чувства адекватно ситуации);

в поведении:

- умение определять конкретные цели своих поступков;
- умение искать и находить, выбирая из множества вариантов, средства достижения этих целей;
- умение проверять эффективность выбранных путей действия, ошибаясь и исправляя ошибки, опытом чувств или прошлых аналогичных ситуаций;
- умение предвидеть конечный результат своих действий и поступков;
- умение брать на себя ответственность.

Предоставив ребенку возможность испытать различные варианты действия, можно обогатить его поведенческий репертуар, а эмоциональная окраска позитивного выбора оставит «зарубку» в памяти, которая поможет ребенку в аналогичной ситуации выбрать правильное решение. Есть основания полагать, что если начать развивать и тренировать эти способности в детстве, то в зрелом возрасте можно достичь большего согласия и совершенства в управлении своим поведением. При составлении данной программы использовались разные методы: свободное и тематическое рисование, импровизация, игры с правилами (сюжетно-ролевые, драматизации), сочинение историй и рассказов, рассматривание рисунков (фотографий, иллюстраций), упражнения подражательно-исполнительского и творческого характера, чтение и прослушивание художественных произведений, психологические этюды и др.

Цель программы: формирование у ребенка навыков конструктивного общения, основ саморегуляции, социальной ответственности.

Задачи:

- обучать способам конструктивного общения в различных жизненных ситуациях со сверстниками, педагогами, родителями;
- формировать у ребенка навыки практического владения выразительными движениями (мимикой, жестами, пантомимикой), собственным телом;
- развивать адекватную самооценку и оценку поведения и поступков окружающих его людей.

1. Вид программы — стандартизированная.

2. Форма организации занятий — **индивидуальная**

3. Периодичность — 2 раз в неделю по 30-40 минут.

4. Продолжительность курса-2-3 месяца

5. Структура занятия содержит 5 этапов:

- Коммуникативный (предполагает создание доверительных отношений, расположенность и открытость психологу).
- Психогимнастика (включает в себя этюды, упражнения, направленные на снятие эмоциональной зажатости, на овладение навыками контроля двигательной и эмоциональной сферами).
- Конструктивно-формирующий (направлен на формирование и развитие навыков конструктивного общения, основ саморегуляции).
- Рефлексия (направлена на осознание собственных эмоций, развитие эмпатии, повышение самооценки).
- Релаксация (состоит из упражнений на мышечное расслабление, глубокое дыхание, снятие возбуждения).

6. Ожидаемый результат:

— позитивные изменения в поведении;

— применение в общении освоенных приемов конструктивного общения;

— снижение уровня тревожности;

— улучшения психического самочувствия.

Тематическое планирование.

№	Тема занятия	Количество часов
---	--------------	------------------

1	Диагностика	1
2	Язык общения	1
3	Тайна моего «Я»	3
4	Правила дружбы	1
5	Я постараюсь.	1
6	Я смогу!	3
7	Я и другие.	1
8	Диагностика	1
		Всего 12

Примерное содержание занятий:

Занятие 1. «Язык общения»

Задачи:

- познакомить ребенка со средствами общения (жестами, мимикой, чувствами, эмоциями);
- снять эмоциональную напряженность, тревожность.

Оборудование: зеркало, пиктографические карточки на тему «Эмоции»

1. Коммуникативный этап.

Здравствуй, (имя), как хорошо, что ты пришел! Какое у тебя настроение? Почему? Как тебя называют дома, в школе? А как тебе больше всего нравится? Можно я буду тебя так называть?

2. Психогимнастика

Упражнение «Шалтай-болтай» (Цель-снятие напряжения).

Послушай, я прочитаю тебе стихотворение С.Я.Маршака «Шалтай-болтай»
«Шалтай-болтай сидел на стене
Шалтай-болтай свалился во сне»

Понравилось? Давай попробуем с тобой показать, как Шалтай-болтай болтает руками, ногами, вертит головой. (Ребенок поворачивает туловище влево, вправо, руки болтаются абсолютно свободно, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» — наклоняет корпус тела вниз). Здорово у тебя получилось. Только не смешно. Попробуй еще раз. Не бойся смеяться, делай движения весело, похлопай в ладошки, потряси руками. Расслабься, (психолог кладет руки на плечи ребенка и, слегка пожимая их, предлагает ребенку расслабиться). Упражнение повторяется 2-3 раза. Понравилось? А стишок запомнил? Давай его выучим. Когда тебе будет грустно, сделай это упражнение.

3. Конструктивно формирующий.

Упражнение «Гимнастика». (Цель-мобилизация готовности к деятельности). Ты умеешь «смотреть» головой? Посмотри головой направо, налево, вверх, вниз. (Ребенок поворачивает голову по команде). Подними плечи, резко опусти. (2-3 раза).
Упражнение «Кулачок». Потереть по часовой стрелке затылок погладить затылок и шею сверху вниз.

А теперь сожми оба кулачка. Потереть по часовой стрелке поясницу как следует. Молодец! Похлопаем в ладошки. Хорошо.

Упражнение «Эмоции и чувства». (С использованием зеркала)

а) Рассмотрю себя в зеркало. А теперь я буду просить тебя выполнить разные движения, а ты смотри на себя в зеркало и выполняй их со старанием.

— Брови: поднять, опустить, нахмурить.

— Губы: оттопырить, надуть, растянуть, поджать.

— Наморщить нос, поднять вверх, опустить вниз.

— Глаза: раскрыть широко, поднять вверх, опустить вниз, сузить до щелочек.

б) Игра «Угадай эмоцию». (Используется приложение 1)

— На этих карточках изображены разные эмоции, попробуй их отгадать. (Ребенок называет: добрый, задумчивый, плачет, обиженный, сердитый, грустный и др.)

б) А теперь сделай такое лицо, какое у тебя бывает, когда ты злишься, ссоришься, радуешься, обижаешься, грустишь, задумываешься. Молодец! А на какое выражение лица смотреть особенно приятно, покажи. Мне тоже нравится, оно очень симпатичное, запомни его и делай почаще (фиксируются перед зеркалом положение бровей, глаз, губ).

в) Этюды на развитие выразительности жеста, мимики:

«Заколдованный ребенок». «Уходи». «Я не знаю!». «Ой, живот болит!». «Больно!». «Какое счастье!» и др.

г) Итоговый этюд «Поссорились и помирились»

Представь себе, что мы с тобой поссорились, каким способом мы можем помириться, ты что бы предложил? (Ребенок предлагает пожать друг другу руку, попросить прощения, обняться) Все эти варианты проигрываются.

4. Рефлексия.

Что тебе понравилось на занятии? Что нового узнал? Чему научился?

5. Релаксация.

Этюд «Игра с песком» (Цель – снятие утомления, напряжения).

- Сядь удобно. Обопрись о спинку стула. Закрой глаза. Представь, что ты на берегу реки, песок прохладный, сыпучий. Набери в руки воображаемый песок (вдох). Сильно сжав пальцы в кулак, удержи песок в руках (задержка дыхания). Посыпай колени песком, постепенно раскрывая пальцы (выдох). Урони ослаблено руки вдоль тела. Руки тяжелые, не хочется их двигать. Получилось? Упражнение можно повторить несколько раз, пока не наступит расслабление. Выполняй это упражнение, когда почувствуешь усталость, переутомление. Расскажешь мне на следующем занятии, помогло ли оно тебе. До встречи.

Занятие 2. «Тайна моего Я»

Задачи:

– обучать ребенка способам самовыражения;

– снять эмоциональную нестабильность, тревожность.

Оборудование: краски, бумага, фломастеры, кисточки, зеркало, конфеты, игрушки.

Приложение 2

1. Коммуникативный этап.

Приветствие. Покажи мне с помощью жестов и мимики, какое у тебя сегодня настроение? Угадала? А почему у тебя такое настроение, расскажи. У тебя есть друзья? Сколько? Расскажи про своего самого лучшего друга. (Если друга нет, то просим рассказать — о каком друге ребенок мечтает)

2. Психогимнастика.

Этюд «Эгоист» Мама принесла к чаю 3 пирожных. Мальчик взял себе одно пирожное и показал пальцем на два других: «А эти я съем вечером» Мама подумала.....Как ты думаешь, что подумала мама? (Она подумала: «Мой сын-эгоист») Как бы ты поступил на месте мальчика? А на места мамы? У тебя был похожий случай? Расскажи.

3. Конструктивно формирующий.

Игра «Свет мой, зеркальце, скажи...»

Посмотри на себя в зеркало и проговори такую фразу: «Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду расскажи» Попробуй рассказать о своей внешности как можно больше. (Ребенок рассказывает: я большой, красивый, умный, высокий и т.д.) Хорошо, но кроме

описаний внешности существует еще наш внутренний мир-это наши чувства, эмоции, черты характера. Расскажи о себе, только честно, не только свои достоинства, но и недостатки. Мы вместе попробуем от них избавиться.

Рисование на тему «Я сегодня и Я — в будущем»

(Большой лист бумаги делится на две части). Расскажи, что ты нарисовал? Почему? Тебе нравится твой рисунок? Мне очень нравится, можно я положу его в специальную папку, куда мы будем складывать все твои работы?

Обсуждение истории «Три товарища» В.Осеевой (Цель: осмысление и оценка человеческих отношений и поступков) (приложение 2)

Игра «Ты меня понимаешь?» Мы поиграем с тобой в игру, в которой я буду играть роль капризного мальчика. Он видит в людях только недостатки, а ты будешь играть роль другого мальчика, который всегда добр и заботлив. Ты хороший друг и хочешь, чтобы твой друг тоже стал добрым, не эгоистичным, щедрым.

Тренинг поведения (Используется реквизит)

Делим игрушки. Угощение конфетами.

Поделись карандашами. Толкнул девочку.

4. Рефлексия.

Закончи предложение: «Мне сегодня понравилось.....»

«Мне сегодня не понравилось.....»

5. Релаксация.

Этюд «Игра с песком» Цель — снять утомление, напряжение.

Занятие 3. «Тайна моего Я»

Задачи:

—снять эмоциональную напряженность;

—обучать ребенка способам самовыражения.

К занятию: гуашь, бумага, тестовый материал к тесту Рене Жилия. (Приложение 3)

1. Коммуникативный этап.

Приветствие. Загадки. Все дети любят загадки. А ты любишь? Отгадывать или загадывать? Отгадай загадку. Сын моего отца, а мне не брат. Кто это? (Я сам) Без чего жить нельзя? (Без имени) Расскажи мне о своей семье. Как зовут твоих близких? Кто из них тебе всех ближе? Почему?

2. Психогимнастика.

Тест Рене Жилия (Цель: изучение особенностей межличностных семейных отношений).(Приложение 3)

Ты так интересно рассказывал о своей семье, что мне захотелось узнать обо всех побольше.

а) Вот стол, за которым сидят твои родные. Только ты еще не выбрал себе место. Покажи, куда ты сядешь? Почему ты выбрал именно это место? Объясни.

б) А теперь представь, что ты отправился на отдых. С собой можно взять только одного человека. Кого бы ты взял, почему?

3. Конструктивно формирующий.

Пальчиковая живопись. (Цель: дать возможность почувствовать себя уверенным человеком).

все дети любят рисовать, а ты любишь? Чем? Сегодня мы будем рисовать гуашью, но не кисточкой, а пальчиками. Не бойся испачкаться, гуашь легко отмывается, только одежду надо беречь. Нарисуй пальчиками рыбку, корзину с цветами. Кому бы ты хотел ее подарить? А теперь нарисуй что хочешь. Что ты нарисовал? Почему тебе захотелось нарисовать именно это?

Игра-тренинг «Проигрывание ситуаций» (Приложение 4)

а) Ты участвовал в соревновании и занял первое место, а твой друг был почти последним. Он очень расстроился. Помоги ему не огорчаться.

б) Твой друг попросил у тебя поиграть твою любимую игрушку, а отдал ее сломанной.

в) Мама принесла 3 апельсина: тебе и твоему другу (брату, сестре). Как ты их поделишь?

г) Ребята играют в интересную игру, а ты опоздал, и роли тебе не досталось. Как ты попросишь ребят, чтобы они тебя взяли? А что будешь делать, если не возьмут?

4. Рефлексия.

Что тебе сегодня понравилось? Чему научился?

5. Релаксация.

Этюд «Любопытная Варвара»

«Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед — тут немножко отдохнет. Шея не напряжена, а расслаблена»(2-3 раза)
Домашнее задание: выбрать из альбома и принести на занятие семейные фотографии (посоветоваться с близкими)

Занятие 4. «Тайна моего Я»

Задачи: обучать ребенка приемлемым безопасным способам выражения гнева;
снять эмоциональную напряженность.

К занятию: подушечка, 5-6 газет, бумажный стаканчик, пластилин, картон, бумага.

1. Коммуникативный этап.

Приветствие. Рассматривание фотографий. Расскажи, кто здесь сфотографирован. Почему ты выбрал именно эти фотографии? Тебе кто-нибудь помогал их отобрать?

2. Психогимнастика.

Растяжки «Яйцо» (является аналогией рождения, 5-6 минут)

Сядь, пожалуйста, на пол, подтяни колени к животу обхвати их руками, голову спрячь в колени. Представь себя цыпленком, который будет вылупляться из яйца. (Психолог садится позади ребенка, обхватывает его руками и ногами, изображая скорлупу, и предлагает ребенку вылупиться). Молодец, давай попробуем еще раз. Расслабься, ты был очень напряжен, скован.

Дыхательные упражнения.

Исходная позиция, лежа на спине. Вдох. Мышцы живота расслаблены, начинай делать выдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета. Пауза (задержка дыхания) Выдох. Втяни живот сильнее. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и «пьют» воздух с шумом.

3. Конструктивно формирующий этап.

Проигрывание, инсценирование ситуаций. «Хмурый орел» В.Викторов.

Вот за решеткой хмур и зол сидит орел.

Могучих крыльев гордый взмах внушает страх.

Давно ль громады грозных скал он облетал.

И камнем падал на врага свысока.

Он был свободный властелин своих вершин.

Теперь в неволе хмур и зол сидит орел.

Попробуй изобразить орла в клетке, вместо камня используй стул. Я буду читать стихотворение еще раз.

«Гневная гиена» (по Чистяковой).

Я страшная гиена,

я гневная гиена,

от гнева на моих губах

всегда вскипает пена.

Гиена стоит у высокой пальмы (стул). В листьях пальмы прячется обезьяна. Гиена ждет, когда обезьяна обессилеет от голода и жажды и спрыгнет на землю. Тогда она ее съест. Гиена приходит в ярость, если кто-нибудь подходит к пальме, желая помочь обезьяне. Выразительные движения, усиленная жестикуляция. Мимика: сдвинутые брови, сморщенный нос, оттопыренные губы, зубы оскалены.

Какие чувства ты испытывал, когда изображал орла, гиену?

Ты часто испытываешь эти чувства дома или в школе?

Тренинг на снятие гнева. Сегодня я научу тебя, как можно выплеснуть гнев, избавиться от злости, чтобы они не накапливались в тебе, не портили тебе настроение. (На выбор проигрываются некоторые или все способы)

Способ 1. Комкать и рвать бумагу

Способ 2. Бить боксерскую грушу или вот эту подушечку.

Способ 3. Громко кричать, используя вот этот стаканчик для крика

Способ 4. Написать на бумаге все слова, которые ты хочешь сказать обидчику, а потом скомкать бумагу и сжечь ее или изорвать и выбросить (закопать).

Способ 4. Можно втирать с силой пластилин в картонку

Способ 5. Можно медленно просчитать до 10 про себя, отдышаться, расслабиться.

4. Рефлексия

Чему ты сегодня научился? Что бы ты хотел повторить? Что не понравилось?

5. Релаксация.

Этюд «Игра с песком» (Цель – снятие утомления, напряжения)

Занятие 5. «Правила дружбы»

Задачи: обучать способам конструктивного общения; обучать способам управления своим настроением.

К занятию: иллюстрации (Приложение 5)

1. Коммуникативный этап. Приветствие. Послушай стихотворение:

«Кто людям помогает, И я вам предлагаю теряет время зря, всем делать точно так хорошими делами как делает старуха прославиться нельзя по кличке» (Шапокляк)

Кто такая Шапокляк? Что она делает в сказке? У нее были друзья? Почему не было? Как ты думаешь, у каких людей друзей не бывает?

Рисуем сказочных героев. Лист делится на 2 части. Слева ребенок рисует различных сказочных героев — добрых, сильных, умных, хороших, а справа — злых, слабых, глупых, плохих. (Следует обратить внимание на особенности рисунка: каким цветом какие герои нарисованы, в какой позе, какое у них выражение лица). Какие герои тебе нравятся? Почему? На кого бы ты хотел быть похожим? Почему? Что нужно сделать сказочному герою, чтобы тебе понравиться?

3. Конструктивно формирующий.

Разыгрывание ситуаций. (Приложение 5)

— Два мальчика поссорились — помири их.

— Ты и твой друг хотят играть одной и той же игрушкой

— Твой друг обижен на тебя – извинись перед ним и попробуй помириться.

— Ты нагрубил учителю, считаешь, что он не прав. Как изменить ситуацию?

Составление «Правил дружбы». Помогите мне оформить на листе ватмана «Правила дружбы» к занятию в вашем классе. Я буду тебе очень благодарна за помощь, я могу знать не все правила.

ПРАВИЛА ДРУЖБЫ.

-Помогай товарищу в беде.

- Делись с другом. Играй так, чтобы друг тоже мог выиграть.
- Останови друга, если он делает что-то не так. Скажи ему об этом.
- Не ссорься, не спорь по пустякам, не зазнавайся, не завидуй.
- Умей мириться и просить прощение.
- Умей помочь и сам принимать помощь, совет.
- Не смейся над другом, это обижает.
- Не обижайся, если проиграл, не злись, не ссорься.

(Пишутся фломастером на листе ватмана).

4. Рефлексия.

Расскажи, какой способ ты выбрал, чтобы выплеснуть свой гнев? Пробовал ли ты досчитать до 10, когда нужно сдержаться? Помогло? Чему ты научился сегодня? Тебе понравились наши правила? Ты будешь ими пользоваться?

5. Релаксация. «Огонь и лед» Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела (лучше выполнять лежа).

«Огонь» — интенсивные произвольные движения всем телом.

«Лед» — тело застывает, напряжено. Выполняется (3-4 раза).

Занятие 6. «Я постараюсь»

Задачи:

формировать навыки конструктивного общения; обучать приемам управления своим поведением, настроением.

К занятию: стулья, повязка на глаза, мяч, лист бумаги, гуашь.

1. Коммуникативный этап.

Приветствие. Новости. (Ребенок рассказывает о прожитой неделе — новостях, событиях).

Игра «Я знаю». Со словами «Я знаю пять имен девочек (названий животных, игрушек, месяцев и т.д.) ребенок подбрасывает вверх мяч, на каждый бросок делает хлопок и называет одно слово.

2. Психогимнастика.

Упражнение «Артист». Изобрази мимикой, движениями различные эмоции, настроения.

«Вот такой малыш»

«Ох, как плачет малыш — что медведь рычит.

А смеется малыш — что ручей журчит.

А уж слезы текут — будто дождик льет.

Улыбается малыш – будто солнце взойдет.

Вот такой он малыш – мальчик мой». Е.Юдин

«Капризуля мальчик Марк,

не унять его никак

Улыбнется он на миг,

засияет солнца лик». Н.Померанцева

(1-2 строка: брови опущены и сдвинуты, губы полукруглы, уголки губ опущены вниз, голова слегка наклонена вниз, плечи опущены. Капризная гримаса на лице дополняется легкими движениями поочередно обоими плечами вперед и назад.

3-4 строка: брови приподняты, губы тронуты улыбкой, голова слегка откинута назад, плечи развернуты.)

3. Конструктивно формирующий.

Упражнение «Рисуем эмоции пальцами».

Ребенку предлагается нарисовать свои эмоции без кисточки – пальцами. Игра направлена на выражение осознания своего эмоционального благополучия. В данном случае неважно, сюжетным ли будет рисунок. Может быть, ребенок просто нарисует какие-то пятна, важно, чтобы он имел возможность выразить себя, свои эмоции на листе бумаги.

Упражнение «Корабль среди скал». (Цель: приобретение коммуникативных навыков с опорой на интуицию и доброжелательные отношения, основанные на доверии).

Инструкция Ты сегодня-капитан. Наш класс-это море. Стулья — (стоят по всему классу) — это скалы.

Море очень опасное, кругом скалы и утесы. Видимость нулевая. Чтобы ты понял, что это такое — я завяжу тебе глаза черной повязкой и буду говорить, куда ты должен двигаться.

Доверься мне. Психолог диктует: два шага вперед, один шаг налево и т.д. В конце пути — «Ты достиг своей цели!» и радостно обнимает ребенка.

Обсуждение. Что ты чувствовал? Чувствовал ли ты себя в безопасности? Что было для тебя самым трудным? Понравилась тебе наша игра?

Упражнение «Плохо — хорошо»

Попробуй составить список полезного и вредного в ситуации:

«Ученик сбежал с урока»

ХОРОШО	ПЛОХО
дышал свежим воздухом	пропустил новую тему
отдохнул	рисковал своей жизнью
общался с друзьями	накажут

Какой столбик получился длиннее? А ты стал бы сбежать с уроков?

4. Рефлексия.

Закончи предложение

«Самое важное для меня.....»

«Сегодня на занятии я испытал чувства.....»

5. Релаксация

«Ковер-самолет»

Исходная позиция – лежа на спине.

«Ты ложишься на волшебный ковер-самолет; он плавно и медленно поднимается, несет тебя по небу, тихонечко покачивает; ветерок нежно обдувает усталое тело, отдыхай.

Далеко внизу проплывают дома, леса, поля, реки и озера. Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашем классе. Потянись, сделай глубокий вдох и выдох, открой глаза, медленно и аккуратно сядь. Расскажи, как ты себя чувствуешь?

Занятие 7. «Я смогу»

Задачи:

развивать способности чувствовать свое тело, управлять своим телом; учить понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать свое.

К занятию: аудиозапись, мяч, иллюстрации (Приложение 6)

1. Коммуникативный этап.

Приветствие. «Новости» Что интересного произошло за неделю? «Только веселые слова. Катаем мяч друг другу, называя только «веселые» (зеленые, круглые, колючие).

2. Психогимнастика.

Этюд «Котята» С. Маршак (Английская народная песенка в переводе С.Я. Маршака записана на магнитофон). Психолог и ребенок проигрывают этюд совместно.

«Два маленьких котенка поссорились в углу,
сердитая хозяйка взяла свою метлу
и вымела из кухни дерущихся котят,
не справившись при этом, кто прав, кто виноват.
А дело было ночью, зимою в январе,
Два маленьких котенка озябли на дворе.
Легли они, свернувшись, на камень у крыльца,
носы уткнули в лапки и стали ждать конца,
но сжалилась хозяйка и открыла дверь.
«Ну что, — она спросила, — не ссоритесь теперь?»

Прошли они тихонечко в свой угол на ночлег,
со шкурки отряхнули холодный мокрый снег
и оба перед печкой заснули сладким сном,
а вьюга до рассвета шумела за окном».

3. Конструктивно формирующий этап.

Дыхательная гимнастика. Исходная позиция, лежа на спине. Вдох. Мышцы живота расслаблены, начинай делать выдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета. Пауза (задержка дыхания) Выдох. Втяни живот сильнее. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и «пьют» воздух шумом.

Глазодвигательные упражнения И.п. лежа на спине. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинаем отработку движений по четырем основным направлениям: вверх, вниз, направо, налево и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям), сведение глаз к центру. Глаза сначала смотрят на расстояние вытянутой руки, затем на расстояние локтя и ближе к переносице.

Игра «Как поступить?» (Приложение 6)

Для этой игры потребуется несколько сюжетных картинок конфликтного содержания

- Все сажают овощи, цветы, деревья, а один ребенок сидит без дела.
- Дети сажают урожай, одна девочка набрала так много фруктов, что не может удержать их в руках.
- Двое детей едят, что-то вкусное, а третий нет.
- Дети играют, а у одного ребенка игрушек нет
- Ребенок плачет.

Картинки лежат на столе изображениями вниз. Ребенок берет картинки по одной и подбирает свой выход из ситуации.

— Покажи картинку, к которой в большей степени подходит пословица
Одному не под силу — зови товарищей.

Все силы отдай, а товарища выручай.

4. Рефлексия

Что нового ты узнал сегодня?

Чему научился?

5.Релаксация.

Исходная позиция, лежа на спине. Вдох. Мышцы живота расслаблены, начинай делать выдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета. Пауза (задержка дыхания) Выдох. Втяни живот сильнее. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и «пьют» воздух с шумом. (Можно использовать спокойную музыку.)

Занятие 8 «Я — смогу!»

Задачи: развивать наблюдательность, внимание;
учить способам самовыражения.

1.Коммуникативный этап.

Приветствие. Настроение. «Хвасталки» (ребенок рассказывает о себе только хорошее, в том числе и о себе – в будущем)

2.Психогимнастика.

Этюд «В магазине зеркал». «В магазине стояло много больших зеркал. Туда вошел человек, на плече у него была обезьяна. Она увидела себя в зеркале (им будешь ты) и подумала, что это другие обезьяны. Стала она корчить рожицы. Обезьяна стала отвечать тем же. Она погрозила кулаком, топнула ногой, сморщила нос, показала язык и т.д. Что бы ни делала обезьяна, зеркало в точности повторяло ее движения»

А теперь поиграем наоборот: ты будешь обезьянкой, а я зеркалом. Что ты чувствовал?

3.Конструктивно формирующий этап.

Растяжка «Звезда». Исходная позиция — лежа на спине, а затем на животе. Ребенку предлагается изобразить своим телом звезду, слегка разведя руки и ноги, а затем выполнить растяжки. Усложнение заключается в том, что ребенок выполняет сначала линейные, а затем диагональные растяжки. При этом одновременно растягиваются сначала правая рука, а потом левая рука и правая нога.

Проигрывание ситуаций. «Так будет справедливо». Послушай рассказ. Мама ушла в магазин. Как только за ней закрылась дверь, братья стали баловаться; они то бегали вокруг стола, то боролись, то кидали друг другу, словно мячик, диванную подушку. Вдруг щелкнул замок-это, вернулась мама. Старший брат, услышав, что дверь открывается, быстро сел на диван, а младший не заметил маминого прихода и продолжал играть с подушкой и попал в люстру. Люстра стала раскачиваться, Мама рассердилась и поставила провинившегося в угол. Тогда старший брат поднялся с дивана и встал рядом

с братом.
— Почему ты встал в угол, я тебя не наказывала? — спросила мама.
«Так будет справедливо» — ответил ей сын. — Ведь это я придумал кидаться подушкой. Мама растроганно улыбнулась и простила обоих братьев.
- Как ты думаешь, почему?

4.Рефлексия.

Что тебе понравилось? Что нового узнал на занятии? Чему научился?

5.Релаксация.

«Волшебный сон». Наши руки отдыхают, ноги тоже отдыхают, отдыхают, засыпают.....(2раза). Напряжение улетело и расслабилось все тело (2раза). Губы не напряжены, приоткрыты и теплы,(2раза) и послушный наш язык быть расслабленным привык (2раза). Дышится легко....равно.....глубоко.

Занятие 9 « Я могу!»

Задачи: развивать чувство уверенности в себе; формировать навыки конструктивного поведения.

К занятию: лист бумаги, карандаши, фломастеры.

1.Коммуникативный этап.

Приветствие. Compliments. Игра «Незаконченное предложение» Я раскрашу доброго волшебника....Когда мне плохо.... Я умею... Я хочу.... Мое поведение стало....

2.Психогимнастика.

Упражнение « Слушаем себя». Давай сядем поудобнее, расслабимся и закроем глаза, Послушаем, что происходит вокруг и внутри тебя. Внимательно прислушайся к своим ощущениям. (Это упражнение развивает концентрацию внимания, способствует обращению внимания на себя, свои чувства). Что ты услышал?

Упражнение «Кто я?» Запиши на листочке как можно больше ответов на вопрос «Кто я?»(Мальчик, ученик, ребенок, сын и др.).

Упражнение «Рисуем себя». Нарисуй себя так, как тебе хочется. Тебе поможет составленный список и картинки в твоём воображении, когда ты слушал себя. (Это упражнение направлено на осознание себя как индивидуальности, осознание различных своих сторон. Это полезно для определения того, что изменилось в ребёнке по сравнению с прошлым и что ещё хотелось бы изменить). Обсуждение.

3. Конструктивно формирующий этап.

Растяжка «Лучики». Исходное положение — лежа на спине. Поочередное напряжение и расслабление шеи, спины, ягодиц, правых плеча, руки, кисти, бока, бедра, ноги, стопы, левых плеча, кисти, бока, бедра, ноги, стопы.

Телесные упражнения (сидя на полу). Руки лежат на коленях; попеременно правая рука ударяет по левому колену и наоборот. Одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную сторону, а затем в противоположную сторону от руки. Рот максимально открыт, язык спрятан. Выполняются сочетающиеся движения рук, глаз, и языка таким образом, что руки двигаются в последовательности, описанной выше, а глаза сначала в ту же сторону, а затем в противоположную.

4. Рефлексия.

Закончи эти предложения-

Сегодня я...

Я рад за себя, что я...

5. Релаксация.

«Раскачивающееся дерево». Исходное положение – стоя. (В результате выполнения упражнения усиливается деятельность внутренних органов, улучшается эластичность легких, кровообращение головного мозга).

Представь себя каким-нибудь деревом. Корни – это ноги, ствол-туловище, крона-голова и поднятые вверх руки. Начинает дуть ветер и дерево плавно раскачивается: наклоняется вправо и влево (3-5 раз) вперед и назад. Во время выполнения движений необходимо соблюдать ритмичность дыхания.

Занятие 10 «Я и другие»

Задачи:

- обучать способам конструктивного общения;
- развивать чувство уверенности в себе;

К занятию: пластилин, лист картона 10:15

1. Коммуникативный этап.

Приветствие. «Настроение». «Канатоходец». Ребенок-канатоходец имитирует проход по канату (идет по прямой воображаемой линии по полу): скользит и балансирует, удерживает равновесие. Психолог дует на него со стороны, как бы пытаясь «сдуть» канатоходца с каната, Дует с расстояния вытянутой руки, но не в лицо, а примерно в грудь. Цель канатоходца — удержаться, несмотря на любые помехи. Обсуждение.

2. Психогимнастика.

Двигательные упражнения. Исходная позиция, лежа на спине. Вдох. Мышцы живота расслаблены, начинай делать выдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета. Пауза (задержка дыхания). Выдох. Втяни живот сильнее. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и «пьют» воздух с шумом.

3. Конструктивно формирующий этап.

Пластилиновая живопись.

а) Подготовительный этап. Сядь удобно, расслабься. Вспомни ситуацию (человека), которая вызывает у тебя неприятное чувство. Сосредоточься на своих ощущениях, отметь, в каких частях тела они наиболее сильные.

б) Лепка. А теперь на листе картона, размазывая и, как бы втирая пластилин, попробуй изобразить эту ситуацию или человека. Стекой можно изменить контуры, снять лишний слой пластилина.

в) Обсуждение. Расскажи, что ты изобразил? Что ты теперь чувствуешь? Можешь сделать с этим изображением все, что тебе хочется, представляя, что все неприятности исчезают.

/Рекомендация. Это очень полезное упражнение. Если нет пластилина, то можно использовать глину или кусок теста./

Упражнение «Мои друзья»

Предлагаем нарисовать ребёнку его друзей (учителей, родственников) но не как людей, а в виде животных, птиц, цветов, деревьев. Обсуждение.

4.Рефлексия.

— Что понравилось, что не понравилось?

- Чему научился?

Вот и поднялись мы с тобой на последнюю ступеньку нашей лесенки. Я хочу подарить тебе на память несколько правил, которые пригодятся тебе, если ты действительно хочешь, чтобы все относились к тебе хорошо, любили тебя и дружили с тобой.(На красивой открытке)

Прежде, чем перейдешь к какому-то действию, скажи себе «СТОП»
Прежде, чем перейдешь к какому-то действию, глубоко вдохни и посчитай до 10.
Прежде, чем перейдешь к действию, сильно сожми кулачки и разожми их 10 раз
Относись к людям так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе.

Программа индивидуальных психологических занятий "Шаг навстречу"

- [Бабынина Елена Вячеславовна](#), педагог-психолог

Разделы: [Школьная психологическая служба](#)

Классы: 6, 7, 8

Программа индивидуальных психологических занятий "Шаг навстречу " разработана в соответствии со специфическими особенностями интеллектуальной и потребностно-мотивационных сфер ребенка.

В наш бурный век отрицательных эмоций, постоянных стрессовых ситуаций происходит естественное нарушение баланса эмоционального фона. Эмоциональный мир – основа всего, на нем развиваются три компонента чувственного опыта ребенка: эмоциональное, познавательное, деятельностно- практическое. Только согласованное функционирование, единство эмоционального и интеллектуального развития могут обеспечить успешное выполнение любых форм деятельности.

Формирование “умных эмоций” и коррекцию недостатков эмоциональной сферы необходимо рассматривать в качестве одной из наиболее важных, задач воспитания, развития ребенка.

С раннего возраста необходимо укреплять психику ребенка, развивать не только его мышление, но и эмоционально – волевую сферу, снимать невротические реакции, нейтрализовать страхи и эмоционально – отрицательные переживания. Необходимо развивать комплекс произвольности – умение контролировать себя самостоятельно, быть внимательным, способным на интеллектуальные усилия.

Сегодня у большинства младших школьников есть проблемы, связанные со сферой личностных образований, эмоционально-волевой сферой: проявления агрессивности, у многих – неуверенность в себе, неадекватная самооценка, неумение адекватно общаться, пассивность или импульсивность и многое другое.

Исследования отечественных психологов и педагогов в области изучения психического развития детей, имеющих проблемы, связанные со сферой личностных образований, эмоционально-волевой сферой показали, что отличают от их ровесников произвольность форм поведения, повышенная конфликтность, агрессивность, а также его поведение могут быть расценены не просто как отставание в развитии, а как качественно иной характер.

Он состоит в несформированности внутреннего идеального плана, в связанности поведения с конкретной ситуацией, недоразвитии внутренних механизмов опосредования.

Анализ программ, предназначенных для развития и коррекции эмоционально-волевой и поведенческой сферы показывает, что большинство из них используют элементы игротерапии, сказкотерапии, арттерапии, психогимнастики. Представленная программа составлена на основании анализа подходов к развитию личности детей.

Цель данной психологической программы – развитие эмоционально-личностной сферы детей младшего школьного возраста, а так же развития системы личностных отношений на уровне базовых и социальных эмоций.

В соответствии с этой целью формируются следующие **задачи**:

- снятие психоэмоционального напряжения, состояний агрессивности, тревожности
- формирование умения осознать, понимать и адекватно выразить свои эмоциональные переживания;
- развитие чувства близости, доверия безопасности по отношению к другим людям;
- формирование способности понимать эмоциональное состояние, переживания, личностные особенности другого человека;
- развитие навыков совместной деятельности; умения сотрудничать со сверстниками, согласовывать собственное поведение с поведением других детей.

Актуальность программы:

Младший школьный возраст является периодом фактического складывания психологических механизмов личности. Ребенок приобретает черты большей индивидуальности в поведении, интересах, ценностях, личностных особенностях. Особенности эмоциональной сферы оказывают свое непосредственное влияние на все сферы деятельности ребенка. От того, на сколько он умеет правильно понять эмоциональное состояние окружающих людей и выразить свои эмоции, во многом зависит успешность межличностных отношений. Такие дети, как правило, не умеют контролировать и адекватно выразить свои эмоции.

Ожидаемые результаты:

данная программа **индивидуальных психологических занятий** способствует формированию у учащихся следующих умений и навыков:

- эмоционально-чувственное восприятие, сотрудничество;
- чувство единства, умение действовать согласованно;
- основные мыслительные операции (анализ, сравнение, обобщение, синтез, умение выделять существенные признаки и закономерности);
- адекватное восприятие обучающимися действительности и самого себя;
- адаптивность поведения обучающихся в соответствии с ролевыми ожиданиями других;
- признание собственных ошибок, переживание чувства неловкости, вины за свое агрессивное поведение;
- сочувствие другим, своим сверстникам, взрослым и живому миру;
- самоконтроль, умение находить ошибки в работе и самостоятельно их исправлять;
- работа самостоятельно в парах, в группах.

- повышению:

- уровня развития памяти;

- внимания;
- мышления;
- восприятия;
- произвольной сферы;
- интеллектуального развития;
- воображения;
- работоспособности;
- речевой активности;
- познавательной активности.

Методические рекомендации по реализации программы:

Программа рассчитана на детей 7–12 лет и включает в себя 18 занятий. Занятия проводятся в форме мини-тренингов продолжительностью 20-30 минут, в рамках динамического часа.

Индивидуальные психологические занятия проводятся с детьми, имеющими:

- низкий и средний уровень развития социального интеллекта;
- повышенный или высокий уровень личностной тревожности;
- высокий уровень ситуативной тревожности в сфере межличностных отношений “ребенок – ребенок”;
- нарушения развития системы личностных отношений на уровне базовых и социальных эмоций.

В отдельных случаях **психологические занятия могут проводиться и в малых группах** количество детей в группе - от 3 до 5 человек. Как развивающая программа может проводиться также со всеми детьми 7-12 лет.

Содержание программы "Шаг навстречу "

Блок 1. Снятие состояния эмоционального дискомфорта. Развитие социальных эмоций

Задачи. Снизить эмоциональное напряжение; создать положительное эмоциональное настроение и атмосферу принятия каждого; развить способности понимать эмоциональное состояние другого и умение выразить свое.

Блок 2. Коррекция тревожности. Формирование социального доверия

Задачи. Помочь в преодолении негативных переживаний и снятия страхов; уменьшить тревожность; воспитать уверенность в себе; снизить эмоциональное напряжение.

Блок 3. Снижение враждебности во взаимоотношениях со сверстниками. Развитие навыков общения

Задачи. Корректировать поведение с помощью ролевых игр; формировать адекватные формы поведения; учить осознавать свое поведение; работать над выразительностью движений; регулировать поведение в коллективе.

Структура занятия включает следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание, рефлексию, ритуал прощания.

Занятия строятся на материале, близком и понятном детям, связанном с актуальными для них проблемами.

На занятиях ребенок оказывается в атмосфере принятия его другим, что позволяет испытать состояние успеха, ощутить заинтересованность других собственной личностью. Психологические занятия по развитию общения со сверстниками выполняют и компенсаторную функцию, восстанавливая позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром, снижается тревожность, пропадают страхи. Ребенок начинает жить в ладу с самим собой и окружающими людьми.

Деятельное сопереживание обогащает личные чувства. Поэтому “вкладывание себя в другого” В.А. Сухомлинский рассматривал как важнейший путь развития эмоциональной культуры. Холодное сердце, отмечал он, не может нести высоких чувств, стремлений, идеалов. Таким образом, создаются условия для накопления детьми эмоционально-образных представлений среди себе равных. Без этого происходит атрофия потребности в эмоциональном контакте с другими, что самым отрицательным образом сказывается на развитии гуманистических качеств растущей личности.

Для продвижения ребенка в развитии нужно, чтобы осуждение недостатков шло в большей мере со стороны его самого, а утверждение веры в положительное начало его личности — со стороны окружающих. С.Г. Якобсон указывал, что “основная... психологическая особенность этической регуляции связана с тем, что... образ себя как некоторой целостности, соответствующей положительному эталону, является центральным психологическим образованием”.

Тематическое планирование **индивидуальных психологических занятий** с детьми младшего школьного возраста по нормализации эмоционального самочувствия и развитию общения в группе сверстников

Раздел и темы программы	Используемая литература
Блок 1	
1. “Давай познакомимся” “Мое имя” (начало), “Угадай, кого не стало”, “Узнай по голосу”	<i>Овчарова Р.В.</i> Практическая психология в начальной школе. — М., 1996. <i>Самоукина Н.В.</i> Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные

Рисование на тему “Автопортрет”	программы. — М., 1993. <i>Чистякова М.И.</i> Психогимнастика. 2-е изд. — М., 1995.
2. “Мое имя” “Связующая нить”, “Прогулка”, “Мое имя” (продолжение), “Угадай, кто я?”, “Возьми и передай” Рисование на тему “Я в трех зеркалах”	<i>Клюева Н.В., Касаткина Ю.В.</i> Учим детей общению. — Ярославль, 1996. <i>Овчарова Р.В.</i> Практическая психология в начальной школе. — М., 1996. <i>Ермолаева М.В.</i> Психология развивающей и коррекционной работы с дошкольниками. — М., Воронеж, 1998. <i>Чистякова М.И.</i> Психогимнастика. 2-е изд. — М., 1995.
3. “Я люблю...” “Переходы”, “Разыщи радость”, “Подари движение” Рисование на тему “Я люблю больше всего...”	<i>Самоукина Н.В.</i> Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. — М., 1993. <i>Ермолаева М.В.</i> Психология развивающей и коррекционной работы с дошкольниками. — М., Воронеж, 1998. <i>Кряжева Н.Л.</i> Развитие эмоционального мира детей. — Ярославль, 1997.
4. “Радуга эмоций” (начало) “Солнечный зайчик”, “Тренируем эмоции”, “Передай улыбку другому” Рисование на тему “Мое настроение” 5. “Радуга эмоций” (продолжение) “На что похоже настроение”, “Настроение и походка”, сценка “Котята”, игра “Хоровод” Рисование на тему сценки	<i>Кряжева Н.Л.</i> Развитие эмоционального мира детей. — Ярославль, 1997. <i>Овчарова Р.В.</i> Практическая психология в начальной школе. — М., 1996. <i>Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А.</i> Как я расту. Советы психолога родителям. — М., 1996. <i>Субботина Л.Ю.</i> Развитие воображения у детей. — Ярославль, 1996.
Блок 2	
6. “Наши страхи” Сценка “Тараканище”, “Расскажи свой страх”, “Музыкальная мозаика”	<i>Кряжева Н.Л.</i> Развитие эмоционального мира детей. — Ярославль, 1997. <i>Самоукина Н.В.</i> Игры в школе и дома
7. “Наши страхи” (продолжение) “Музыкальная мозаика” Рисование на тему “Нарисуй свой страх”	Психотехнические упражнения и коррекционные программы. — М., 1993. <i>Чистякова М.И.</i> Психогимнастика. 2-е изд. — М., 1995
8. “Я больше не боюсь”, “Смелые ребята”, “В темной норе”, “На лесной поляне”	Диагностика и коррекция психического развития дошкольника. Под ред. <i>Я.Л. Коломинского, Е.А. Панько.</i> — Мн., 1997
9. “Я больше не боюсь” (продолжение), “Тень”, “Слепой и поводырь”	<i>Самоукина Н.В.</i> Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. — М., 1993. <i>Кряжева Н.Л.</i> Развитие эмоционального мира детей. — Ярославль, 1997. <i>Клюева Н.В.</i>
10. “Добро и Зло” “Злодей”, “Впереди всех”, проигрывание ситуаций	<i>Касаткина Ю.В.</i> Учим детей общению. — Ярославль, 1996. <i>Овчарова Р.В.</i> Практическая психология в начальной школе. — М., 1996.
11. “Добро и зло” (продолжение) проигрывание ситуаций “Не смей!”. Рисование на тему проигранных ситуаций	<i>Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А.</i> Как я расту. Советы психолога родителям. — М., 1996. <i>Клюева Н.В., Касаткина Ю.В.</i> Учим детей общению. — Ярославль, 1996.
12. “Радость” “Утро”, “Радость”, “Шарик”	<i>Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А.</i> Как я расту. Советы психолога родителям. — М., 1996.

Рисование на тему проведенных этюдов	
13. “Радость” (продолжение) Рисование на тему “Я все люблю”, “Шарик” проведенных этюдов	Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. — М., 1993.
Блок 3.	
14. “Встреча с другом” “Встреча с другом”, “Два друга”, “Окажи внимание другому”	<i>Клюева Н.В., Касаткина Ю.В.</i> Учим детей общению. — Ярославль, 1996. <i>Овчарова Р.В.</i> Справочная книга школьного психолога. — М., 1996.
15. “Встреча с другом” (продолжение) “Музыкальная мозаика”, проигрывание ситуаций Рисование на тему “Мои друзья”	<i>Клюева Н.В., Касаткина Ю.В.</i> Учим детей общению. — Ярославль, 1996. <i>Овчарова Р.В.</i> Справочная книга школьного психолога. — М., 1996.
16. “Давай Дружить” “Найди друга”, “Секрет”, “Цветик- семицветик”, “Улыбка”	<i>Кряжева Н.Л.</i> Развитие эмоционального мира детей. — Ярославль, 1997. <i>Клюева Н.В., Касаткина Ю.В.</i> Учим детей общению. — Ярославль, 1996.
17. “Давай Дружить” (продолжение) “Правила дружбы” Рисование на тему “Новоселье”	<i>Кряжева Н.Л.</i> Развитие эмоционального мира детей. — Ярославль, 1997. <i>Клюева Н.В., Касаткина Ю.В.</i> Учим детей общению. — Ярославль, 1996.
18. “Я понимаю своего друга” Сочиняем “Общую историю”, “Колдун”, “Иголка и нитка” Коллективное рисование “Общая история”	<i>Клюева Н.В., Касаткина Ю.В.</i> Учим детей общению. — Ярославль, 1996. <i>Кряжева Н.Л.</i> Развитие эмоционального мира детей. — Ярославль, 1997. <i>Самоукина Н.В.</i> Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. — М., 1993.

№ п/п	Элемент тренинга	Комментарий
1	Ритуал приветствия	Позволяет спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия. Ритуал может быть придуман самой группой
2	Разминка — воздействие на эмоциональное состояние детей, уровень их активности. (Психогимнастика, музыкотерапия, танцевальная терапия, цветотерапия, телесная терапия, пальчиковые игры.)	Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Она проводится не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями. Разминочные упражнения выбираются с учетом актуального состояния группы. Одни позволяют активизировать детей, поднять их настроение; другие, напротив, направлены на снятие эмоционального возбуждения
3	Основное содержание занятия — совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия. (Игротерапия, сказкотерапия, проигрывание ситуаций, этюды, групповая дискуссия.)	Приоритет отдается многофункциональным техникам, направленным одновременно на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, динамическое развитие группы. Важен порядок предъявления упражнений и их общее количество. Последовательность предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния ребенка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике. Упражнения

		располагаются в порядке от сложного к простому (с учетом утомления детей). Количество игр и упражнений 2–4
4	Рефлексия занятия — оценка занятия. Арт-терапия, беседы	Две оценки: эмоциональная (понравилось — не понравилось, было хорошо — было плохо и почему) и смысловая (почему это важно, зачем мы это делали)
5	Ритуал прощания	По аналогии с ритуалом приветствия