

Міністерство освіти і науки України
Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України

**ПРОГРАМА З КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВОЇ РОБОТИ
ДЛЯ УЧНІВ 5-6 КЛАСІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ
ДЛЯ ДІТЕЙ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ**

«КОРЕКЦІЯ РОЗВИТКУ»

(корекція емоційно-вольової сфери)

Автор: Єгорова Галина Антонівна, практичний психолог вищої категорії, психолог-методист спеціальної школи-інтернату №15 м. Києва

Київ – 2022

Пояснювальна записка

Проблема удосконалення спеціальної освіти в Україні передбачає визначення та реалізацію оптимальних шляхів інтеграції дитини з особливими потребами в умовах сучасного суспільства на основі розвитку особистісної активності та адекватної взаємодії з навколишнім світом. Виявлення та активізація потенційних можливостей особистості дозволяє задовольнити її життєві потреби, реалізувати себе, а також забезпечити відповідність діяльності та поведінки потребам соціуму.

Емоційно-особистісна сфера – складний феномен психічного життя людини. З кожним роком збільшується число дітей з різними порушеннями в розвитку емоційно-особистісної сфери, особливо у дітей з обмеженими можливостями здоров'я, які мають низькі адаптаційні можливості. Тому, психолого-педагогічна корекція емоційно-особистісної сфери підлітків з порушеннями опорно-рухового апарату (ПОРА) – актуальна проблема корекційно-розвиткової роботи.

Підлітковий вік характеризується як період, в якому рівновага, що склалася в попередньому дитячому віці, порушена в зв'язку з появою потужного чинника статевого дозрівання, а нова ще не знайдена (Виготський Л.С. [12]). У цьому визначенні акцентуються два моменти, ключові для розуміння біологічної сторони проблеми підліткової кризи: роль процесу статевого дозрівання і роль нестійкості нервової системи. Для підлітка характерні наступні прояви в поведінці: часта зміна настрою, депресія, непосидючість, погана концентрація уваги, дратівливість, імпульсивність, тривога, агресія і проблемна поведінка. Зрозуміло, біологічні чинники (гормональні зміни) не є визначальними: важливий вплив на розвиток підлітка має середовище і, перш за все, соціальне оточення. Підлітковий вік - це пора важливих змін в особистості дитини, при нормальному онтогенезі цей період протікає проблематично в усіх відношеннях, при дизонтогенезі, у дітей з ООП, можливі більш серйозні психоемоційні порушення. У цьому контексті пильної уваги вимагає подальше вивчення та врахування індивідуально-особистісних особливостей дітей з порушеннями опорно-рухового апарату в корекційній роботі.

Програма «Корекція емоційно-вольової сфери» розрахована на молодший підлітковий вік (5-6 класи) школярів із порушеннями опорно-рухового апарату та призначена для психологів, реабілітологів, вчителів-дефектологів. Основні завдання корекційно-розвивальної програми спрямовані на: ознайомлення дітей з різними емоційними станами; оволодіння прийомами, що допомагають долати негативні емоційні реакції; підвищенню впевненості в собі і формуванню

позитивної самооцінки; формуванню та розвитку «Я-концепції»; розвитку та корекції комунікативних навичок; оволодінню релаксаційними та дихальними техніками для зміцнення психологічного здоров'я.

Особливості розвитку особистості та емоційно-вольової сфери у дітей із порушеннями опорно-рухового апарату (ДЦП)

Особливості формування особистості та емоційно-вольової сфери у дітей з порушеннями опорно-рухового апарату можуть бути обумовлені двома факторами:

- **біологічними особливостями**, пов'язаними з характером захворювання;
- **соціальними умовами** – впливом на дитину родини і педагогів;

Отже, на розвиток і формування особистості дитини, з одного боку, істотно впливає його надзвичайний стан, пов'язаний з обмеженнями рухів і мовлення; з іншого боку – відношення родини до порушення, атмосфера дитини, що оточує її. Тому завжди потрібно пам'ятати про те, що особистісні особливості дітей із порушеннями опорно-рухового апарату, – результат тісної взаємодії цих двох факторів. Варто відзначити, що батьки, при бажанні, можуть пом'якшити фактор соціального впливу. Такі діти ослаблені, і як правило, не можуть витримувати значні розумові та фізичні навантаження, відповідні віку. Вони швидко втомлюються, і на цьому фоні виникає або гіперактивність, або в'ялість, пасивність, а також їм стає дуже важко концентрувати і утримувати увагу. Особливості особистості дитини з порушеннями опорно-рухового апарату пов'язані, у першу чергу, з умовами її формування та розвитку, які значно відрізняються від умов розвитку здорової дитини.

Для більшості дітей з порушеннями опорно-рухового апарату характерна затримка психічного розвитку по типу так званого **психічного інфантилізму**. Це виявляється у незрілості емоційно-вольової сфери дитини. Це пояснюється уповільненим формуванням вищих структур мозку (лобові відділи головного мозку), пов'язаних з вольовою діяльністю. Інтелект дитини може відповідати віковим нормам, при цьому емоційна сфера залишається несформованою. **При психічному інфантилізмі відзначаються такі особливості поведінки:**

- у своїх діях діти керуються в першу чергу емоцією задоволення;
- вони егоцентричні, не здатні продуктивно працювати в колективі;
- співвідносити свої бажання з інтересами навколишніх;
- у всій їхній поведінці присутній елемент «дитячості».

Ознаки незрілості емоційно-вольової сфери можуть зберігатися і в старшому шкільному віці. Вони будуть проявлятися в підвищеному інтересі до ігрової діяльності, високій сугестивності, нездатності до вольового зусилля над собою. Така поведінка часто супроводжується емоційною нестабільністю, руховим розгальмуванням, швидкою стомлюваністю.

Незважаючи на перераховані особливості поведінки, емоційно-вольові порушення можуть проявляти себе по-різному.

В одному випадку це буде підвищена збудженість. Діти цього типу неспокійні, метушливі, дратівливі, схильні до прояву немотивованої агресії. Для них характерні різкі перепади настрою: вони то надмірно веселі, то раптом починають вередувати, здаються втомленими і дратівливими.

Іншу категорію, навпаки, відрізняє пасивність, безініціативність, зайва сором'язливість. Будь-яка ситуація вибору ставить їх у тупик. Їхнім діям властива млявість, повільність. Такі діти дуже важко адаптуються до нових умов, важко йдуть на контакт із незнайомими людьми. Їм властиві різного роду страхи (висоти, темряви тощо). Ці особливості особистості та поведінки набагато частіше зустрічаються у дітей з вадами опорно-рухового апарату.

Але є низка якостей, характерних для обох типів розвитку. Зокрема, у дітей з порушеннями опорно-рухового апарату часто можна спостерігати розлади сну. Їх мучать нічні кошмари, вони тривожно сплять, важко засинають.

Багато дітей відрізняються підвищеною вразливістю. Це можна пояснити **ефектом компенсації**: рухова активність дитини обмежена, і на тлі цього органи почуттів, навпроти, отримують високий розвиток. Завдяки цьому вони чуйно ставляться до поведінки навколишніх і здатні вловити навіть незначні зміни в їхньому настрої. Однак ця вразливість найчастіше носить хворобливий характер: цілком нейтральні ситуації, невинні висловлення здатні викликати в них негативну реакцію.

Підвищена стомлюваність – ще одна відмінна риса, характерна практично для всіх дітей із ДЦП. У процесі корекційної та навчальної роботи, навіть за умови високого інтересу до завдання, дитина швидко втомлюється, стає плаксивою, дратівливою, відмовляється від роботи. Деякі діти в результаті стомлення стають неспокійними: темп мовлення прискорюється, при цьому воно стає менш розбірливою; спостерігається посилення гіперкінезів; проявляється агресивна поведінка – дитина може розкидати предмети, що знаходяться поблизу.

Ще одна сфера, у якій батьки можуть зіткнутися із серйозними проблемами, – це **вольова активність дитини**. Будь-яка діяльність, що вимагає зібраності, організованості та цілеспрямованості, викликає в неї труднощі. Як ми вже відзначали раніше, психічний інфантилізм, властивий більшості дітей із ДЦП, накладає істотний відбиток на поведінку дитини. Наприклад, якщо запропоноване завдання втратило для неї свою привабливість, їй дуже складно зробити над собою зусилля і закінчити розпочату роботу.

ФАКТОРИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ВОЛЮ ДИТИНИ

Фактори, які впливають на волю дитини, можна розділити на:

- **зовнішні**, до яких належать умови і характер захворювання, відношення навколишніх до хворої дитини;
- і **внутрішні**, такі, як відношення дитини до самої себе та до власної неповносправності.

Слабкість волі у більшості дітей з ДЦП, прямо пов'язана з особливостями виховання. Дуже часто у родинах можна спостерігати таку картину: увага близьких зосереджена винятково на порушенні у дитини, батьки проявляють занепокоєння з кожного приводу, обмежують самостійність дитини, побоюючись, що вона може поранитися або впасти, бути неспритною. У такій ситуації сама дитина неминуче буде надмірно неспокійною та тривожною. Навіть немовлята тонко відчують настрій близьких та атмосферу оточуючого її простору, які повною мірою передаються їм. Ця аксіома є вірною для всіх дітей – і з психофізичними порушеннями, і здорових. Якщо ж говорити про дітей з порушеннями опорно-рухового апарата, то їх властива підвищена вразливість і гострота почуттів.

Інший варіант: коли мати, яка, піклуючись про дитину, забуває про своє власне життя і стає заручницею хвороби. Вона виглядає втомленою і нещасною. Але будь-якій дитині потрібна щаслива мати, здатна віддавати любов і тепло, а не своє здоров'я і нерви. У дитини з фізичними труднощами така потреба у тисячу разів вища.

Все це призводить до того, що дитина росте безініціативною, невпевненою у своїх силах і можливостях, боязкою. Вона не прагне самостійності, заздалегідь розраховуючи на те, що навколишні все зроблять за неї. Згодом дитина зникає до такого стану речей, знаходить його зручним. А звідси з'являється виражений егоцентризм, прагнення маніпулювати людьми.

Важливість виховної позиції батьків стосовно дітей із ДЦП підтверджує й той факт, що діти з високим рівнем вольового розвитку є вихідцями із благополучних у розумінні психологічного клімату родин. У таких родинах батьки не

зациклені на порушенні у дитини. Вони стимулюють і заохочують її самостійність у межах допустимого. Вони намагаються сформувати у дитини адекватну самооцінку. Їх відношення можна виразити формулою: «Якщо ти не схожий на інших, це не означає, що ти гірший». Не можна залишати поза увагою і ставлення до порушення у дитини. Очевидно, що і на неї істотно впливає обстановка в родині. Дослідження показали, що усвідомлення порушення у дітей із ДЦП проявляється до 7-8 років і пов'язано з їхніми переживаннями з приводу недобррозичливого ставлення до них з боку навколишніх і недостатчею спілкування. На сформовану ситуацію діти можуть реагувати по-різному:

- **дитина замикається в собі**, стає надмірно боязкою, вразливою, прагне до самотності;
- **дитина стає агресивною**, легко йде на конфлікт.

Нелегке завдання формування у дитини ставлення до власної фізичної неповносправності знову ж таки лягають на плечі батьків. Очевидно, що цей непростий період розвитку вимагає від них особливого терпіння і розуміння. Не можна зневажати і допомогою фахівців. Приміром, переживання дитини з приводу своєї зовнішності цілком реально перебороти завдяки добре поставленій психологічній роботі з нею.

Таким чином, особливості розвитку особистості та емоційно-вольової сфери дитини з ПОРА багато в чому залежать не тільки від специфіки порушення, але у першу чергу від ставлення до дитини батьків і оточення. А тому не варто вважати, що причиною всіх невдач і труднощів виховання є виключно неповносправність дитини.

Враховуючи те, що недорозвиток емоційно-вольової сфери спостерігається у більшості дітей з ПОРА, в руслі корекційної роботи було впроваджено програму, яка спрямована на розвиток та корекцію емоційно-вольової сфери.

Психологічна корекція (Психокорекція) – один з видів психологічної допомоги (серед інших – психологічне консультування, психологічний тренінг, психотерапія); діяльність, яка спрямована на виправлення особливостей психологічного розвитку, що не відповідає оптимальній моделі, з допомогою спеціальних засобів психологічного впливу; а також – діяльність, що спрямована на формування у людини бажаних психологічних якостей для підвищення її соціалізації і адаптації до життєвих умов, що змінюються. Використовують такі види психокорекційного впливу: переконання, навіювання, наслідування, закріплення. Розрізняють індивідуальну та групову психокорекцію. В індивідуальній – психолог працює з клієнтом віч на віч без присутності сторонніх людей. В груповій – робота відбувається з групою клієнтів зі схожими проблемами. Ефект досягається за рахунок взаємодії і взаємовпливу людей один на одного.

Принципи побудови роботи за корекційною програмою

Принцип добровільної участі дитини у виконанні завдань. Якщо дитина вперто не хоче брати участь у будь-якій діяльності, не слід її примушувати. Вона спостерігає за ходом заняття, або займається цікавою справою. І не заважає іншим.

Принцип творчого співробітництва. Він передбачає психологічну захищеність від критики, підтримання творчої активності, створення умов для її прояву.

Принцип саморозкриття. Забезпечення можливості виявляти переживання, справжні почуття, висловлювати думки. Особисті проблеми дитини обговорюються наодинці.

Принцип індивідуального підходу. Врахування особливостей і реальних досягнень учня, ступеня відкритості у спілкуванні.

Принцип коректної педагогічної оцінки. Вербальна оцінка не особистості учня, а його дій і результатів. Виявлення зацікавленого й поважного ставлення до того, що учень сказав, намалював, зробив.

Принцип доброзичливості однокласників. Усі стосунки між дітьми мають бути приязними, будь-які передумови завдання комусь із учнів психічних травм неприпустимі.

Організація роботи

Дана програма розрахована на роботу з учнями основної школи (5-6 класи) в період з вересня по травень включно. Передбачається, що заняття проводяться один раз на тиждень підгрупами 4-6 осіб., тривалістю 45 хв. На певних етапах роботи дві підгрупи, на які поділяється клас, об'єднуюватимуться, що забезпечить збереження цілісності класу та його розвиток. Кожне заняття традиційно починається з процедури привітання «Вітаю всіх!», яка не тільки сприяє згуртуванню дітей, а й налаштовує їх на позитивну взаємодію. Наступна обов'язкова вправа позначена як «Відчуй моє тепло», яка налаштовує групу на спільну діяльність. Закінчується кожне заняття ритуалом прощання: вправа «Посмішка» - вона надає дітям можливість обмінятися позитивними емоціями, поділитися своїм настроєм, відчутти, що відбулося з кожним з них протягом зустрічі, які емоції переживаються і вправа: «До побачення!». Заняття за даною програмою базуються на врахуванні індивідуальних особливостей, пізнавальних можливостей учнів, які виявлені під час діагностичного обстеження в контексті запропонованої програми (проводиться на перших двох заняттях).

Мета: корекція емоційних порушень дітей з особливими потребами, сприяння особистісному зростанню і самовизначенню особистості дитини, а саме, подоланню учнем емоційних, поведінкових і комунікативних проблем. Створення умов для усвідомлення власних переживань, зрозуміння причин що їх викликають. Розвиток емоційної регуляції поведінки. Розвиток уміння відображати власні емоції та усвідомлювати емоції оточуючих.

Завдання корекційної програми:

1. Ознайомлення дітей з різними емоційними станами.
2. Оволодіння прийомами, що допомагають долати негативні емоційні реакції.
3. Формування та розвиток «Я-концепції» особистості дитини.
4. Сприяти підвищенню впевненості в собі, формувати позитивну самооцінку учня.
5. Розвиток та корекція комунікативних навичок.
6. Оволодіння релаксаційними та дихальними техніками для зміцнення психологічного здоров'я.

Структура та зміст програми

Етапи реалізації програми:

Програма розрахована на 2 діагностичних та 34 практичних заняття, всього 36 години.

1. Діагностичний блок (2 год.).
2. Корекційно-розвивальний блок (34 год.).

Перелік психодіагностичних методик:

1. «ДАТ»
2. Тест Люшера.
3. Тест на визначення рівня тривожності Філіпса
4. Проективні методики: «ДДЛ», «Неіснуюча тварина», «Моя сім'я».
5. Методика «Дерево з чоловічками» автор: Піп Вілсон (Pip Wilson).

Тематичний план.

(5 клас)

	Теми	Завдання корекційно-розвиткової роботи.	Год	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
1.	Діагностичний	Визначення рівня емоційного стану дітей:	2	Формування емоційної зацікавленості та

2.	блок	«ДАТ», Люшер, Тест Філіпса, «ДДЛ», «Неіснуюча тварина», «Моя сім'я», «Дерево з чоловічками»		вольової спрямованості через самостійне, послідовне та повне виконання діагностичних методик
3.	Корекційно-розвивальний блок. «Моє ім'я – чарівна музика»	Обговорення та прийняття правил роботи в групі. Встановлення позитивного емоційного настрою в групі, встановлення первинних позитивних взаємин.	1	Формування первинних навичок прийняття спільного рішення через дотримання правил роботи в групі, позитивного ставлення до власного «Я».
4.	«Передай по колу»	Розвиток групової згуртованості, зняття напруженості, вчити дітей розпізнавати емоції, зняття тривожності.	1	Формування відчуття довіри та єдності з групою. Зняття емоційної та фізичної напруги. через релаксаційні вправи.
5.	«Зустріч з другом»	Корекція емоційної сфери учня, вміння відчувати і розуміти емоційні стани інших людей, розвиток уваги.	1	Формування уміння усвідомлювати та проявляти власні емоції і подарувати їх оточуючим за допомогою міміки та пантоміміки.
6.	«Радієш ти, радію і я».	Відпрацювання емоційного стану Радість. Розвиток почуття емпатії учасників групи один до одного.	1	Розвиток відчуття емоційного стану Радості, усвідомлення того, що дарувати радість оточуючим також приємно, як і отримувати її.

7.	«Сумне королівство».	Робота з емоційним станом Смуток. Знайомство з прийомами саморегуляції емоційних станів	1	Відпрацювання навичок відтворення та розпізнавання емоції Смуток. Знайомство з елементами саморегуляції емоційних станів.
8.	«Впізнай чужий настрій»	Вчити розпізнавати настрій іншої людини за мімікою та жестами	1	Розпізнавання емоцій оточуючих за допомогою невербальних засобів.
9.	«Впізнай мій настрій»	Вчити демонструвати свій настрій за допомогою міміки та жестів.	1	Навчання виразно передавати власні емоції за допомогою міміки та жестів.
10.	«Дитячий Світ»	Розвиток спостережливості, вольової регуляції, вміння діяти за правилом, навичок довільної поведінки .	1	Розвиток вольової саморегуляції, довільних дій.

11.	«Так буде справедливо»	Вчити усвідомлювати негативні риси свого характеру, розуміти почуття провини і жалю, вміти регулювати власні емоції.	1	Розвиток уваги, пов'язаної з координацією слухового апарату і рухового аналізатора. Розуміння того, яка поведінка якої риси характеру відповідає і як воно сприймається оточуючими.
12.	«Малюємо емоції»	Ввести поняття негативної та позитивної емоції. Вчити виражати емоції, настрої художніми прийомами.	1	Розвиток уяви, усвідомлення та проєкція власних почуттів та емоцій.
13.	«Ти, Він, Вони і Я – група моя»	Згуртування групи, виховання впевненості в собі, оцінка вміння розпізнавати емоції оточуючих.	1	Формування бажання спілкуватися з однолітками, вміння долати сором'язливість та знаходити способи для досягнення своєї мети через переконання.
14.	«Розгнівані кульки»	Навчити дітей безпечним способам висловлювання агресії. Допомогти дитині зрозуміти, яким чином в людині накопичується гнів і як він потім, вириваючись назовні, може травмувати навколишніх, та й саму людину.	1	Активізація сенсорних систем сприйняття, щоб дитина могла відчувати, «почути» роздратування і гнів, і тим самим краще усвідомити їх природу і зміст. Навчання безпечним способам висловлювати почуття гніву і роздратування;
15.	«Хто це зробив?»	Розвиток виразності рухів, розвиток уміння розпізнавати емоційні стани подиву і сорому, навчання прийомам розслаблення.	1	Відтворення змісту історії, за допомогою міміки, жестів та пантоміміки. Розпізнавати та передавати емоційні стани подиву і сорому.
16.	«Так неможна»	Вчити розумінню емоцій відрази і сорому. Розвиток адекватних форм прояву емоцій вербально.	1	Вербально виражати власне емоційне ставлення на події, які засуджуєш. Усвідомлення причини виникнення тих емоцій, які виникають.
17.	«Люблю – не люблю»	Розвиток уміння розпізнавати емоційні стани. Надати поняття про різні ступені інтенсивності емоцій. Розвиток довільності.	1	Відтворювання рухів і міміки за зразком. Регулювання інтенсивності прояву власних емоцій. Розвиток довільної поведінки .

18.	«Як краще?»	Моделювання конфліктних ситуацій. Відпрацювання форм ефективної поведінки в конфліктних ситуаціях. Зняття надмірної напруги, тривожності, підвищення згуртованості групи.	1	Розвиток уміння неконфліктного спілкування через доброзичливе ставлення до оточуючих. Формування здатності знаходити ефективні форми поведінки в конфліктній ситуації.
19.	«Наші страхи»	Стимулювання афективної сфери дитини, підвищення психічного тону дитини.	1	Формування усвідомлення та здатності позбавлення страху через розповідь вголос та через матеріалізацію страху через малюнок.
20.	«Я більше не боюсь!»	Подолання негативних переживань, символічне знищення страхів, зниження емоційної напруги.	1	Формування здатності трансформації страшного у смішне, способів знищення страхів.
21.	«Чарівний ліс»	Розвиток уміння передавати свій емоційний стан через художній образ, зниження психоемоційного напруження, підвищення впевненості в собі	1	Навчання висловлювати позитивні ствердження від свого імені до близьких та близьких до себе. Вміння передати власну уяву та емоції через малюнок.
22.	«Казкова скринька»	Формування позитивної "Я-концепції", самосприйняття, впевненості в собі, зниження тривожності, виявлення позитивних рис особистості.	1	Формування об'єктивної самооцінки, самосприйняття та самоповаги, уміння робити вибір.
23.	«Хлопчик – Зірка».	Вчити щиро та емоційно реагувати на події, висловлювати власне ставлення до них. Розвивати почуття емпатії.	1	Розвиток вміння ставити себе на місце іншого та відчувати чужі переживання. Формування чуттєвого ставлення до оточуючих.
24.	«Дві скриньки»	Розвиток репертуару тілесних відчуттів. Вчити використовувати тактильний контакт як засіб вираження симпатії один до одного. Усвідомлення власного емоційного стану та звільнення від негативних емоцій.	1	Розвиток тактильного контакту дітей групи, подолання бар'єрів спілкування, способів позбавлення від негативних емоцій.
25.	Проективне	Розвиток уяви, фантазії, творчості. Знайомство	1	Втілення вільної фантазії у власну творчість-

	малювання «Подорож казку» у	з інтонуванням мови, виразне відтворення емоцій.		малюнок, історія-подорож. Вміння емоційно та яскраво вербально передати зміст придуманої історії.
26.	«Казка навпаки»	Зняття емоційної та фізичної напруги, розширення поведінкового репертуару дитини. Розширення понять про різні стилі поведінки та усвідомлення найбільш оптимального стилю.	1	Зняття скутості та сором'язливості через Виконання запропонованих ролей вербальними та невербальними засобами спілкування.
27	«Ти мені подобаєшся»	Зняття скутості та надмірної сором'язливості. Позитивне ставлення до себе, розвиток самоповаги та само прийняття себе як особистості. формування переконання «Я хороший – ти хороший».	1	Усвідомлення власної гідності. Позитивне ставлення до власного «Я».
28	«Чарівна крамничка»	Визначення власних життєвих цінностей Розвиток позитивного адекватного самосприймання та самоприйняття. Усвідомлення власного «Я».	1	Вчити об'єктивно оцінювати власну особистість зі всіма її перевагами та недоліками.
29	«Зустріч казкових героїв»	Корекція негативних поведінкових реакцій, формування нового досвіду взаємин один з одним в процесі взаємодії. Розвиток самосвідомості	1	Усвідомлення емоційного стану іншої людини в ситуації приниження. Аналіз та усвідомлення власних відчуттів в ситуації зміни ролей.
30	«Обери острів»	Сприяти активізації членів групи, групової згуртованості. Формування почуття поваги до прав людини на власну думку, замість "іншого", толерантне ставлення і прийняття особистісних відмінностей.	1	Формування групової згуртованості, толерантного ставлення до оточуючих. З'ясування цінностей, переваг, установок у групі.

31	«Володар кільця»	Сприяти зближенню учасників тренінгу. Спонукаючи учасників до партнерської співпраці, в умінні переконувати. Розвивати логіку мислення і дій в ігровій ситуації з партнером. Розсунути "межі креативності", зняти страх перед поставленою проблемою. Спонукаючи учасників активно проявляти якості творчої особистості: гнучкість мислення, винахідливість; уяву, здібності до лицедійства.	1	Розвиток уміння переконувати оточуючих, уміння орієнтуватися у поведінці та висловлюваннях інших, гнучкість мислення, винахідливість, уяву.
32	«Обмін ролями»	Показати широкий спектр різних поведінкових проявів та шляхів вирішення конкретної ситуації. Встати на позицію іншого, відчувати його почуття і переживання, подивитися на проблему "очима" партнера.	1	Формування широкого спектру різних поведінкових стратегій та шляхів вирішення конкретної ситуації.
33	«Стану іншим»	Корекція негативних поведінкових реакцій, формування нового досвіду взаємин в процесі спілкування.	1	Відпрацювання вміння аналізувати свої особистісні особливості та якості інших людей, формувати уявлення про індивідуальні особливості своїх товаришів.
34	«Жар-птиця»	Визначення та усвідомлення якостей особистості що забезпечують успішну взаємодію з оточуючими та психоемоційний комфорт самій людині.	1	Формування адекватної самооцінки.
35	«Подорож на повітряній кулі»	Формування навичок ефективного спілкування, уміння співпрацювати та домовлятися з учасниками групи. Усвідомлення учасниками спільної мети та соціальних позицій кожного.	1	Відпрацювання навичок групової взаємодії.
36	Заклучне. «Без свар та образ»	Використання набутих навичок. Всі вправи обирають самі учні, домовляючись без свар та образ	1	Використання набутих навичок.

	образ.		
	Всього :	36	

**Тематичний план.
(6 клас)**

	Теми	Завдання корекційно-розвиткової роботи	Год	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
1. 2.	Діагностичний блок	Визначення рівня емоційного стану учнів: «ДАТ», Люшер, Тест Філіпса, «ДДЛ», «Неіснуюча тварина», «Моя сім'я», «Дерево з чоловічками»	2	Формування емоційної зацікавленості та вольової спрямованості через самостійне, послідовне та повне виконання діагностичних методик
3.	Корекційно-розвивальний блок. «Моє ім'я – чарівна музика»	Обговорення та прийняття правил роботи в групі. Встановлення позитивного емоційного настрою в групі, встановлення первинних позитивних взаємин.	1	Формування елементарних навичок прийняття спільного рішення через дотримання правил роботи в групі, позитивного ставлення до власного «Я».
4.	«Передай по колу»	Розвиток групової згуртованості, зняття напруженості, вчити дітей розпізнавати емоції, зняття тривожності.	1	Формування відчуття довіри та єдності з групою. Зняття емоційної та фізичної напруги. через релаксаційні вправи.
5.	«Зустріч з другом»	Корекція емоційної сфери дитини, вміння відчувати і розуміти емоційні стани інших людей, розвиток уяви.	1	Формування уміння усвідомлювати та проявляти власні емоції і подарувати їх оточуючим за допомогою міміки та пантоміміки.
6.	«Радієш ти, радію і я».	Відпрацювання емоційного стану Радість. Розвиток почуття емпатії учасників групи один до одного.	1	Формування відчуття емоційного стану Радість, усвідомлення того, що дарувати радість оточуючим також приємно, як і отримувати її.
7.	«Сумне королівство».	Робота з емоційним станом Смуток. Знайомство з прийомами саморегуляції	1	Відпрацювання навичок відтворення та розпізнавання емоції Смуток. Знайомство з

		емоційних станів.		елементи саморегуляції емоційних станів.
8.	«Впізнай чужий настрій»	Вчити розпізнавати настрій іншої людини за мімікою та жестами	1	Навчання розпізнаванню емоцій оточуючих за допомогою невербальних засобів.
9.	«Впізнай мій настрій»	Вчити демонструвати свій настрій за допомогою міміки та жестів.	1	Навчання виразно передавати власні емоції за допомогою міміки та жестів.
10.	«Дитячий Світ»	Розвиток спостережливості, вольової регуляції, вміння діяти за правилом, навичок довільної поведінки.	1	Розвиток вольової саморегуляції, довільних дій.
11.	«Так буде справедливо»	Вчити усвідомлювати негативні риси свого характеру, розуміти почуття провини і жалю, вміння регулювати власні емоції.	1	Розвиток уваги, пов'язаної з координацією слухового апарату і рухового аналізатора. Розуміння того, яка поведінка якої рисі характеру відповідає і як воно сприймається оточуючими.
12.	«Малюємо емоції»	Ввести поняття негативної та позитивної емоції. Вчити виражати емоції, настрої художніми прийомами.	1	Розвиток уяви, усвідомлення та проєкція власних почуттів та емоцій.
13.	«Ти, Він, Вони і Я – група моя»	Згуртування групи, виховання впевненості в собі, оцінка вміння розпізнавати емоції оточуючих.	1	Формування бажання спілкуватися з однолітками, вміння долати сором'язливість та знаходити способи для досягнення своєї мети через переконання.
14.	«Розгнівані кульки»	Навчити дітей безпечним способам висловлювання агресії. Допомогти дитині зрозуміти, яким чином в людині накопичується гнів і як він потім, вирываючись назовні, може травмувати навколишніх, та й саму людину.	1	Активізація сенсорного сприйняття, щоб дитина могла відчутти, «почути» роздратування і гнів, і тим самим краще усвідомити їх природу і зміст. Навчити безпечним способам висловлювання почуття гніву і роздратування;
15.	«Хто це зробив?»	Розвиток виразності рухів, розвиток уміння розпізнавати емоційні стани подиву і сорому, навчання прийомам розслаблення.	1	Відтворення змісту історії, за допомогою міміки, жестів та пантоміміки. Розпізнавати та передавати емоційні стани подиву і

				сорому.
16.	«Так неможна»	Вчити розумінню емоцій відрази і сорому. Розвиток адекватних форм прояву емоцій вербально.	1	Навчання вербально виражати власне емоційне ставлення на події, які засуджуються. Усвідомлення причини виникнення тих емоцій, які виникають.
17.	«Люблю – не люблю»	Розвиток уміння розпізнавати емоційні стани. Надати поняття про різні ступені інтенсивності емоцій. Розвиток довільності.	1	Формування здатності відтворювати рухи і міміку за зразком. Регулювати інтенсивність прояву власних емоцій. Розвиток довільної поведінки .
18.	«Як краще?»	Моделювання конфліктних ситуацій. Відпрацювання форм ефективної поведінки в конфліктних ситуаціях. Зняття надмірної напруги, тривожності, підвищення згуртованості групи.	1	Розвиток уміння неконфліктного спілкування через доброзичливе ставлення до оточуючих. Знаходити ефективні форми поведінки в конфліктній ситуації.
19.	«Наші страхи»	Стимулювання афективної сфери дитини, підвищення психічного тону дитини.	1	Формування усвідомлення та навички позбавлення страху через розповідь вголос та через матеріалізацію страху через малюнок.
20.	«Я більше не боюсь!»	Подолання негативних переживань, символічне знищення страхів, зниження емоційної напруги.	1	Навчання трансформації страшного у смішне, способам знищення страхів.
21.	«Чарівний ліс»	Розвиток уміння передавати свій емоційний стан через художній образ, зниження психоемоційного напруження, підвищення впевненості в собі.	1	Навчання висловлювати позитивні ствердження від свого імені до близьких та близьких до себе. Вміння передати власну уяву та емоції через малюнок.
22.	«Казкова скринька»	Формування позитивної «Я – концепції», самосприйняття, впевненості в собі, зниження тривожності, виявлення позитивних рис особистості.	1	Формування об'єктивної самооцінки, самосприйняття та самоповаги, уміння робити вибір.
23.	«Хлопчик –	Вчити щиро та емоційно реагувати на події,	1	Формування вміння ставити себе на місце

	Зірка ».	висловлювати власне ставлення до них. Розвивати почуття емпатії.		іншого та відчувати чужі переживання. Формувати чуттєве ставлення до оточуючих.
24.	«Дві скриньки»	Розвиток репертуару тілесних відчуттів. Вчити використовувати тактильний контакт як засіб вираження симпатії один до одного. Усвідомлення власного емоційного стану та звільнення від негативних емоцій.	1	Розвиток тактильного контакту дітей групи, подолання бар'єрів спілкування. Способи позбавлення від негативних емоцій.
25.	Проективне малювання «Подорож у казку»	Розвиток уяви, фантазії, творчості. Знайомство з інтонуванням мови, виразне відтворення емоцій.	1	Формування здатності втілювати вільну фантазії у власну творчість-малюнок, історія-подорож, вміння емоційно та яскраво вербально передати зміст придуманої історії.
26.	«Казка навпаки»	Зняття емоційної та фізичної напруги, розширення поведінкового репертуару дитини. Розширення понять про різні стилі поведінки та усвідомлення найбільш оптимального стилю.	1	Навчання способам зняття скутості та сором'язливості через виконання запропонованих ролей вербальними та невербальними засобами спілкування.
27	«Ти мені подобаєшся»	Зняття скутості та надмірної сором'язливості. Позитивне ставлення до себе, розвиток самоповаги та само прийняття себе як особистості. формування переконання «Я хороший – ти хороший».	1	Усвідомлення власної гідності. Позитивне ставлення до власного «Я».
28	«Чарівна крамничка»	Визначення власних життєвих цінностей. Розвиток позитивного адекватного самосприймання та самоприйняття. Усвідомлення власного «Я».	1	Навчання об'єктивно оцінювати власну особистість зі всіма її перевагами та недоліками.
29	«Зустріч казкових героїв»	Корекція негативних поведінкових реакцій, формування нового досвіду взаємин один з одним в процесі взаємодії. Розвиток самосвідомості	1	Формування усвідомлення емоційного стану іншої людини в ситуації приниження. Аналіз та усвідомлення власних відчуттів в ситуації зміни ролей.

30	«Обери острів»	Сприяти активізації членів групи, групової згуртованості. Формування почуття поваги до прав людини на власну думку, самотність «іншого», толерантне ставлення і прийняття особистісних відмінностей.	1	Формування групової згуртованості, толерантного ставлення до оточуючих. З'ясування цінностей, переваг, установок у групі.
31	«Володар кільця»	сприяти зближенню учасників тренінгу. Спонукаючи учасників до партнерської співпраці, в умінні переконувати. Розвивати логіку мислення і дій в ігровій ситуації з партнером. Розсунути "межі креативності", зняти страх перед поставленою проблемою. Спонукаючи учасників активно проявляти якості творчої особистості: гнучкість мислення, винахідливість; уяву, здібності до лицедійства.	1	Розвивати уміння переконувати оточуючих, уміння орієнтуватися у поведінці та висловлюваннях інших, гнучкість мислення, винахідливість, уяву.
32	«Обмін ролями»	Показати широкий спектр різних поведінкових проявів та шляхів вирішення конкретної ситуації. Встати на позицію іншого, відчувати його почуття і переживання, подивитися на проблему «очима» партнера.	1	Формування широкого спектру різних поведінкових стратегій та шляхів вирішення конкретної ситуації.
33	«Стану іншим»	Корекція негативних поведінкових реакцій, формування нового досвіду взаємин в процесі спілкування.	1	Відпрацювання вміння аналізувати свої особистісні особливості та якості інших людей, формувати уявлення про індивідуальні особливості своїх товаришів.
34	«Жар-птиця»	Визначення та усвідомлення якостей особистості що забезпечують успішну взаємодію з оточуючими та психоемоційний комфорт самій людині.	1	Формування адекватної самооцінки.

35	«Подорож на повітряній кулі»	Формування навичок ефективного спілкування, вміння співпрацювати та домовлятися з учасниками групи. Усвідомлення учасниками спільної мети та соціальних позицій кожного.	1	Відпрацювання навичок групової взаємодії.
36	Заключне. «Без свар та образ»	Використання набутих навичок. Всі вправи обирають самі діти, домовляючись без свар та образ.	1	Формування вміння використовувати набуті навички.
		Всього:	36	

Методи роботи:

- Психомедитації;
- Релаксаційні техніки;
- Дихальні вправи;
- Елементи арт-терапії і казко-терапії;
- Рольове моделювання;
- Саморегуляція.

Заняття 1.«Моє ім'я – чарівна музика»

Мета: Обговорення та прийняття **правил роботи в групі**. Встановлення позитивного емоційного настрою в групі, встановлення первинних позитивних взаємин.

Обладнання: демонстраційні картки, папір, фломастери, кольорові олівці, релаксаційна музика.

1. Вступна частина. Створення позитивної психологічної атмосфери

Ритуал привітання: Вправа «Вітаю всіх!»

Мета: після знайомства ввести ритуал вітання.

Хід вправи: Діти стають у коло, єднають по черзі праві руки – кладуть одна на одну, називаючи своє ім'я. Коли всі покладуть свої руки, хором промовляють «Вітаю всіх!» Після знайомства і привітання всі домовляються про те, що ця вправа стає ритуалом привітання, тобто виконуватися буде на початку кожного заняття.

Вправа «Відчуй моє тепло».

Мета: створення налаштування на спільну діяльність.

Хід вправи: «Візьміть один одного за руки, закрийте очі, тепер кожен з вас спробує передати тепло своєї душі іншій людині по колу».

2. Основна частина. Обговорення та прийняття правил роботи в групі.

- П: Для початку я хочу вам показати кілька карток. Що ви бачите на цій картці? Годинник.

- П: Вірно . Ця картинка показує час.

Годинники нам нагадуватимуть, що ми не повинні спізнюватися на наші заняття. А тепер подивіться на другу картинку. Що ви там бачите?

- Поламану іграшку, розкидані фарби.

- П: Правильно. Це означає, що ми не повинні ламати і розкидати все те, що будемо використовувати на наших заняттях. А що намальовано на третій картинці?

- Діти сміються, дівчинка плаче.

- П: Вірно. Це означає, що ми не повинні нікого критикувати, сміятися, коли щось не виходить, а допомагати один одному. А що намальовано на третій картинці?

Веселі діти.

- П: Що вони роблять?

- Тримуються за руки.

-П: Ця картинка буде нагадувати нам про те, що ми не повинні битися, сваритися, лаятися.

-П: А тепер, що ви бачите на останній картинці? Як ми разом з ведучим граємо в ігровій кімнаті.

-П: Всі ці чотири картинки будуть висіти на дошці щоб ви бачили і не забували про правила роботи в групі.

Вправа «Моє ім'я»

Мета. Формувати уявлення про унікальність власної особистості, про те, що у кожної людини є своє ім'я і почуття, пов'язані з ним. Ці почуття виражають ставлення людини до самої себе і водночас - до інших.

Хід вправи: Ідентифікація себе зі своїм ім'ям, формування позитивного ставлення дитини до власного «Я». Учасники спочатку ставлять запитання до себе, а потім діляться своїми почуттями з іншими учасниками: «Як я сприймаю своє ім'я?», «Чому батьки вибрали саме це ім'я?», «Чи є в мене вдома пестливе ім'я?», «Як я відчуваюся, коли мене дратують?». Ведучий ставить питання, діти по черзі відповідають:

– *Тобі подобається твоє ім'я?*

– *А які похідні існують від твого імені?*

– *А як тебе називає мама? Тато? Бабуся? Сестричка? Братик?*

- Хотів би ти мати інше ім'я? Яке?

- А якою квіткою ти себе можеш уявити? (фруктом, кольором, порою року, пташкою...).

Ведучий: «Чи відомо вам, що для кожної людини його ім'я звучить наче чарівна музика? Тому ми з вами домовляємося, що звертатися один до одного будемо тільки на ім'я. Домовились? А чи відомо вам, що імена ростуть разом з людиною? Сьогодні ви ще діти, і звертаються до вас: Іра, Маша, а от коли ви станете дорослими, то і імена ваші подорослішають і стануть великими: Ірина, Маріє...»

Малюнок на тему: «Автопортрет»

3. Заклучна частина Релаксаційна вправа «Лісова казка» на фоні релаксаційної музики «Звуки лісу». Влаштувайтесь зручніше. Закрийте очі. Прислухайтеся до звуків природи, співу птахів. Дихайте спокійно і рівно. Дамо нашим ручкам і ніжкам відпочити, витягнемо і розслабимо їх. Прислухайтеся до свого дихання. Дихання рівне і спокійне. Дозвольте всьому тілу трошки розслабитися і відпочити. Ви відпочиваєте на лісовій галявині. Навкруги все тихо і спокійно. Ви дихаєте легко і вільно. Ви занурилися у глибокий чарівний сон. Вії опускаються, очі закриваються. Ми спокійно відпочиваємо, сном чарівним засинаємо. Рученята відпочивають, ніжки теж відпочивають, засинають. Дихається рівно, легко, глибоко. Ми спокійно засинаємо, сном чарівним засинаємо. Добре нам відпочивати, та тепер пора вставати. Потягнулися, посміхнулися, оченята відкриваються, діточки піднімаються.

Ритуал прощання: Вправа «Посмішка». Учасники групи домовляються про те, що прощатися вони весь час будуть однаково.

Мета: Уміння усвідомити власні емоції і подарувати їх оточуючим.

Хід вправи: Посміхніться сусіду справа, посміхніться сусіду зліва, а тепер закрийте очі і посміхніться самому собі.

Вправа «До побачення!».

Мета: підтримка задоволення від зустрічі, створення позитивного настрою на подальшу роботу.

Хід вправи: діти встають в коло і складають долоні стовпчиком оду на одну, коли всі склали, всі стискають долоні в кулак і промовляють «До побачення!»

Заняття 2. «Передай по колу»

Мета: Розвиток групової згуртованості, зняття напруженості, вчити дітей розпізнавати емоції, зняття тривожності.

Обладнання: релаксаційна музика.

1. Вступна частина. Створення позитивної психологічної атмосфери.

Ритуал привітання:

Вправа «Вітаю всіх!».

Вправа «Відчуй моє тепло».

2. Основна частина.

Вправа «Комплімент».

Хід вправи: Сидячи в колі, все беруться за руки. Дивлячись в очі сусідові, треба сказати йому кілька добрих слів, за щось похвалити. Приймаючий комплімент хитає головою і каже: «Дякую, мені дуже приємно!» Потім він вимовляє комплімент своєму сусідові. При скруті ведучий може зробити комплімент чи запропонувати сказати щось «смачне», «солодке», «квіткове» Під час гри психолог знаходиться в колі разом з усіма дітьми, показує приклад, підказує, підбадьорює, налаштовує дітей.

Вправа « Передай по колу».

Мета: Виразно передати зміст дії за допомогою пантоміми.

Хід вправи: Діти стоять по колу. По сигналу ведучого починають передавати один одному: гарячу картоплю , лід, метелика, пісок, воду за допомогою пантоміми .

Вправа «Золоті рибки ».

Мета: Зняття психо-м'язової напруги, страхів дотику, боязкості.

Хід вправи: із загальної кількості дітей вибираються дві «Рибки». Решта учасників встають парами обличчям один одного в дві лінії, беруть один одного за руки – і утворюють собою «рибальську сітку». Ведучий пояснює дітям, що маленька рибка випадково заплуталася в сітці і хоче вибратися. Рибка знає, що це дуже небезпечно, але попереду її чекає свобода. Вона повинна проповзти на животі під зчепленими руками, які при цьому зачіпають її по спині, злегка поглажують, лоскочуть. Виповзаючи з сітки, рибка чекає свою подругу, яка повзе за нею, вони разом беруться за руки і стають мережею. **Зауваження:** чим більше учасників гри, тим вона корисніша і цікавіше. Потрібно стежити за тим, щоб рухи дітей, що відтворюють сітку не були агресивними.

3. Заключна частина.

А тепер, знайдіть собі зручне місце (діти самостійно обирають обладнання), прийміть зручну позу, закрийте очі, і слухайте мій голос.

Релаксаційна вправа «Чарівний сон».

Ритуал прощання:

Вправа «Посмішка».

Вправа «До побачення!».

Заняття 3. «Зустріч з другом».

Мета: Корекція емоційної сфери дитини, набуття навичок відчувати і розуміти емоційні стани інших людей, розвиток уяви.

Обладнання: релаксаційна музика.

1. Вступна частина. Створення позитивної психологічної атмосфери.

Ритуал привітання:

Вправа «Вітаю всіх!».

Вправа «Відчуй моє тепло».

2. Основна частина

Вправа «Дивна хода».

Мета: розвиток уяви, уміння перетілюватися у запропонованого героя (Маленька дитина, клоун, фотомодель, ведмедик клишоногий, пташка, лев, кошеня...) та демонструвати відповідну ходу.

Хід вправи: дітям пропонується відтворити ходу різних людей, або тварин.

Вправа «Зустріч з другом».

Мета: Виразно передати емоції «Радість» та «Здивування» за допомогою міміки та пантоміміки.

Хід вправи: Ведучий розповідає дітям історію. «У хлопчика в літньому таборі був друг. Табірний сезон закінчився, їм довелося розлучитися. Проїшов ще один навчальний рік. Одного разу, дітей повели на екскурсію в музей, і там хлопчик побачив свого друга. Як же зраділи вони один одному!. Діти розігрують цю сценку, демонструючи виразні рухи і міміку: обійми, смуток, радість, посмішку.

3. Заклучна частина

Релаксаційна вправа «Лісова казка» на фоні релаксаційної музики «Звуки лісу».

Ритуал прощання:

Вправа «Посмішка».

Вправа «До побачення!».

Заняття 4. «Радієш ти, радію і я».

Мета: Відпрацювання емоційного стану Радість, розвиток почуття емпатії учасників групи один до одного.

Обладнання: Чарівна паличка, різнокольорові зірочки, релаксаційна музика, весела музика.

1. Частина. Створення позитивного настрою на роботу в групі.

Ритуал привітання:

Вправа «Вітаю всіх!».

Вправа «Відчуй моє тепло».

2. Основна частина

Вправа: «Чарівна паличка».

Мета: відчуття емоційного стану Радість, усвідомлення того, що дарувати радість оточуючим також приємно, як і отримувати її.

Хід вправи: Скажіть будь ласка, а що таке радість, а коли вам буває радісно? Відповіді дітей по колу. А як можна порадувати людину? Відповіді дітей. Правильно, можна щось подарувати, або показати, а ще можна для нього щось зробити. Скажіть, а ви хотіли б стати добрими чарівниками, щоб дарувати радість іншим? Закрийте очі, зараз я доторкнусь до кожного з вас Чарівною паличкою і ви перетворитесь у чарівників які вміють дарувати Радість іншим. (Торкаючись кожної дитини, психолог кладе на підлогу перед кожною дитиною зірочку, кожна різного кольору. Коли діти відкривають

очі, в кімнаті працює дзеркальний шар з підсвіткою, загальне світло вимкнене). Тепер кожен з вас справжній чарівник. Візьміть свою чарівну зірочку, виберіть собі зручне місце. Перший чарівник вийде на середину кімнати і доторкнеться Чарівною паличкою до одного з вас і скаже: «Я дарую тобі Радість», дарує свою зірочку і виконує для нього: або танок, або віршик, або заспіває. Кожен виступ супроводжується оплесками, а той, кому дарували Радість, щиро дякує виконавцю і дарує свою зірочку. Потім той, хто отримав Радість виконує такі ж самі дії по відношенню до наступної дитини. Вправа продовжується поки всі учасники не отримають Радість. Молодці, а тепер скажіть, що ви відчували, коли отримували Радість? А коли дарували? (відповіді дітей і загальний висновок про те, що отримувати і дарувати Радість однаково приємно). А тепер я хочу запросити вас у чарівний ліс.

3. Заключна частина

Психодинамічна медитація «Квіти».

Діти сидять навпочіпки, вмикається спокійна музика. Ведучий каже: «У чарівному лісі, у заповідному місці, куди не кожен міг увійти, добра чарівниця посадила чарівні квіти. Йшов час і з'явилися невеликі бутони (діти складають долоні у вигляді бутона і підіймають руки над головою). Їх зігрівало сонечко, а добра чарівниця поливала їх живою водою. І в один прекрасний день чарівні квіти розпустились (діти встають на ноги, розкривають руки і трохи відкидають голови назад). Їх краса була дивовижною. Всі мешканці чарівного лісу приходили подивитися на гарні квіти. В них було стільки краси і добра, що вони щедро дарували радість всім хто дивився на них (з посмішками на обличчі, діти починають танцювати, виконуючи рухи руками, начебто щось дарують). Ішов час. Квіти ставали все гарнішими, а сила їх зростала. Так у чарівному лісі з'явилися прекрасні квіти, які дарували радість і красу всім, хто цього захоче».

Коли наступав вечір і починало темніти, квіти закривалися у бутони (діти складають долоні у вигляді бутона, сідають навпочіпки, опускають головки) і засинають (лягають на килим). Квіти відпочивають і набираються сил (легка музика, вмикається дзеркальний шар і світова пушка).

Ну що, сподобалось вам дарувати радість іншим? А щоб зберегти ті позитивні емоції, які ми з вами сьогодні отримали, давайте подаруємо один одному свої посмішки.

Ритуал прощання:

Вправа «Посмішка»

Вправа «До побачення!».

Заняття 5. «Сумне королівство».

Мета: Робота з емоційним станом Смуток, знайомство з прийомами саморегуляції емоційних станів.

Обладнання: папір для малювання, фломастери, релаксаційна музика.

1. Вступна частина. Психологічний настрій.

Ритуал привітання:

Вправа «Вітаю всіх!».

Вправа «Відчуй моє тепло».

2. Основна частина

Вправа «Сумне королівство».

Мета: відпрацювання навичок відтворення та розпізнавання емоції Смуток.

Знайомство з елементами саморегуляції емоційних станів.

Хід вправи: Ведучий пропонує дітям розташуватися у сухому басейні. Уявіть собі, що ви сьогодні будете подорожувати у Сумне Королівство, мешканці якого завжди сумують (вмикається дуже сумна музика). Отже, закрийте очі, розслабтесь, ми вирушаємо у Сумне Королівство. Уявіть собі, як воно виглядає, хто там живе, чим займається (діти по черзі розповідають про свою уяву). Добре, а тепер уявіть собі, який вираз обличчя повинен бути у жителя Сумного Королівства? (діти демонструють сумний вираз обличчя). А чому вони весь час сумують, може їм чогось не вистачає? (діти висловлюються : іграшок, квітів, радості, посмішки, гарного настрою, солодощів....). Давайте спробуємо підняти їм настрій, як можна це зробити? Вибравшись з сухого басейну, кожен малює свій подарунок жителям Сумного Королівства і коментує його. Потім діти складають (дарують) свої малюнки у самий темний куток кімнати (умовне Сумне Королівство) і раптом там вмикається чудовий пристрій (кольоровий фонтан). Це означає, що жителям Королівства сподобалися подарунки (діти радісно плескають у долоні). Як ви думаєте, який вираз обличчя зараз у них? Діти демонструють радісний вираз обличчя. Як ви вважаєте, мешканці Сумного Королівства залишилися задоволені? А нам час повертатися назад.

3. Заключна частина

Релаксаційна вправа. «Подорож на хмарці». На фоні релаксаційної музики. Ведучий: Лягайте зручніше і закрийте очі. Два–три рази глибоко вдихніть і видихніть. Я хочу запросити вас в подорож на хмарці. Стрибни на білу пухнасту

хмарку, наче м'яку гору з пухких подушок. Відчуй, як твої ноги, спина, ручки зручно розташувалися на цій великій хмарній подушці. Тепер починається подорож. Твоє хмарка повільно піднімається в синє небо. Відчуваєш, як вітер овіває твоє обличчя? Тут, високо в небі, все спокійно і тихо. Нехай твоя хмарка перенесе тебе зараз в таке місце, де ти будеш щасливий. Постарайся подумки «побачити» це місце як можна більш точно. Тут ти відчуваєш себе абсолютно спокійно і щасливо. Тут може відбутися щось чудове і чарівне... (30 секунд.) Тепер ти знову на своїй хмарі, і вона везе тебе назад, на твоє місце у кімнаті. Злізь з хмари і подякуй їй за те, що вона так добре тебе покатила. Тепер поспостерігай, як вона повільно розтане в повітрі. Потягнися, розпрямися і знову будь бадьорим, свіжим і уважним.

Ритуал прощання:

Вправа «Посмішка».

Вправа «До побачення!».

Заняття 6. «Впізнай чужий настрій».

Мета: Розвиток навичок відображення і впізнавання зовнішніх емоційних проявів настрою людини за допомогою міміки та пантоміміки.

Обладнання: кубики з надписом емоцій, релаксаційна музика.

1. Вступна частина. Створення позитивної психологічної атмосфери.

Ритуал привітання:

Вправа «Вітаю всіх!».

Вправа «Відчуй моє тепло».

2. Основна частина.

Вправа «А ну, вгадай, який у нього настрій?».

Мета: вчити розпізнавати емоції оточуючих та виразно передавати власні емоції.

Хід вправи: Кожна дитина з заплющеними очима вибирає з коробки кубик з надписом емоції. Мовчки читає назву емоції і намагається виразно продемонструвати її групі за допомогою міміки і пантоміміки. Діти повинні впізнати емоцію. Якщо проба виявилась невдалою, дитина бере інший кубик і робить другу спробу (до 3-х спроб). Вправу виконує кожна дитина.

Вправа «Хто найуважніший?».

Хід вправи: Діти стають у коло і уважно слухають ведучого. Коли ведучий плескає у долоні один раз – діти повинні прийняти позу «лелеки», коли два рази – позу «жабки», коли три рази – швидко тупотять ногами на місці. Той хто помиляється – вибуває з кола.

4. Заклучна частина

Релаксаційна вправа «Водоспад світла». На фоні релаксаційної музики Ведучий: "Уяви собі, що ти стоїш біля незвичайного водоспаду. У ньому немає води, а замість неї вниз струмує м'яке сонячне світло. Підійди ближче до цього водоспаду, встань під його струмені. Відчуй, як це чудесне світло падає на твою голову. Від нього розслабляються всі м'язи. Ось розслабленими стали лоб, рот, шия. Скрізь, де пройшов такий світловий промінь, тіло спокійне, тепле і начебто світиться, тепле світло стікає до плечей, до рук – вони стали дуже податливими, м'якими. Струмені світла стікають по спині, і ти відчуваєш, як у ній зникає напруга. Водоспад змиває напругу з твоїх грудей, з живота. Тобі приємно відчувати, що ти спокійно і легко дихаєш. Струмені світла рухаються по твоїх руках, ліктях, пальцях. Ніде не залишається навіть краплі стислості. Світло тече і по ногах, до ступень, до пальців ніг. Тепер все твоє тіло світиться теплим світлом. Воно розслаблене і м'яке. Тобі легко дихається. Ти відчуваєш, як твоє тіло скинуло напругу і наповнюється свіжими силами. Побудь під цим водоспадом, поки я рахую до десяти, а потім повільно відкриєш очі ".

Ритуал прощання:

Вправа «Посмішка».

Вправа «До побачення!».

Заняття 7. Впізнай мій настрій

Мета: Розвиток навичок відображення і впізнавання зовнішніх емоційних проявів.

Обладнання: Музична композиція «Звуки лісу», «Чарівний букет» на пелюстках кожної квітки написані емоції людини – радість, гнів, страх, смуток, роздратування, втома, здивування, агресія.

1.Вступна частина. Створення позитивної психологічної атмосфери.

Ритуал привітання:

Вправа «Вітаю всіх!».

Вправа «Відчуй моє тепло».

Основна частина.

Вправа «Чарівний букет».

Мета: відпрацювання вмінь передавати власні емоції та визначати емоції оточуючих.

Хід вправи: Скажіть будь ласка, який у вас зараз настрій? Відповіді дітей. А завжди людина знаходиться в одному настрої? Відповіді дітей. Від чого це залежить, завдяки чому він може змінюватись? Відповіді дітей: якщо людину образили, злякалась, розсердилась, втомилась, здивувалась, одна вдома і сумує... Як ви дізнаєтесь, в якому стані знаходиться людина, по яких ознаках? Відповіді дітей. Правильно, по виразу обличчя, по рухах тіла. А чи завжди ви вмієте самі виразно передати власні емоції або зрозуміти емоції інших? Зараз ми це перевіримо. У мене в руках «Чарівні квіти». На пелюстках кожної квітки написана одна емоція. Ви по черзі будете брати з букету одну квітку, прочитаете емоцію, яка там написана. Вголос нічого не промовляєте, а спробуєте відобразити нам цю емоцію, а ми повинні вгадати, що це була за емоція. Вправу виконують всі учні по черзі. Якщо емоція була невпізнана, можна взяти інший кубик і спробувати ще раз. Молодці, всі старанно намагались виконати вправу. Обговорення: Чи легко було показати свій настрій? Який настрій було легко впізнати? Як ви вважаєте, чому? А хто найкраще зміг це зробити? Запам'ятайте, для того щоб вас завжди вірно розуміли оточуючи і ви їх, важливо дуже ретельно слідкувати за проявом власних емоцій і уважно аналізувати емоції оточуючих. Якщо ви будете про це пам'ятати, ви швидко навчитесь цьому.

Вправа: «Хто найуважніший?»

3. Заклучна частина

Релаксаційна вправа. «Подорож на хмарці». На фоні релаксаційної музики.

Ритуал прощання:

Вправа «Посмішка».

Вправа «До побачення!».

Заняття 8. «Дитячий світ».

Мета. Розвиток спостережливості, вольової регуляції, вміння діяти за правилом, навичок довірливої поведінки.

Обладнання: Силуети долоні червоного, жовтого і синього кольору. Магнітофон і касета з записом спокійної музики.

1. Вступна частина. Створення позитивної психологічної атмосфери.

Ритуал привітання:

Вправа «Вітаю всіх!».

Вправа «Відчуй моє тепло».

2. Основна частина.

Вправа «Дитячий світ».

Хід вправи: Ведучий: «Ви знаєте, діти, що таке «Дитячий світ»? Багато хто відразу ж скажуть: «Дитячий світ» – найбільший магазин іграшок у Києві, А чи знаєте ви, що це чарівний магазин. У його центральному залі висить чудо – годинник. Щогодини лунає чудова музика, у відкритих розписних дверях з'являються різні іграшкові звірі і танцюють під бій годинника, це можуть побачити всі. Але ніхто не бачить, що відбувається вночі в чарівному магазині. Я то знаю, бо мені розповів про це мій друг Мишко. Він раніше жив у «Дитячому світі», а тепер живе у мене. Щовечора, коли стихають голоси дітей і дорослих, гасне світло, і закриваються двері, у великому залі, в тому самому, де висить годинник, починається казкове життя. Діти, ми теж зможемо стати учасниками цієї казки, але спочатку спробуємо вгадати, які улюблені іграшки є у кожного з вас, бо тепер кожен з вас буде власною улюбленою іграшкою».

Вправа: «Зобрази свою іграшку». Кожна дитина мімікою, жестами зображує свою іграшку, а інші вгадують, яку іграшку зобразила дитина. Ось ви і стали іграшками і одночасно учасниками казкового життя, а я знаю, що іграшки люблять грати в гру «Кричалки - шепотілки – мовчалки».

Вправа: «Кричалки – шепотілки – мовчалки».

Хід гри: Ось три силуети долоні: червоний, жовтий, синій. Це сигнали. Коли дорослий піднімає червону долоньку – «кричалку» – можна бігати, кричати, сильно шуміти; жовта долонька – «шепотілка» - можна тихо пересуватися і пошепки говорити, на сигнал «мовчалка» – синя долонька - діти повинні завмерти на місці або лягти на підлогу і не ворухитися. Закінчувати гру слід «мовчалками». Тепер ви знаєте, що відбувається вночі в чарівному магазині. Увага, діти, Чудо-годинник знову нагадує про себе. Бом- бом- бом - пробив годинник 12 разів і це означає, що треба відпочити.

3. Заключна частина.

Релаксаційна вправа «Лісова казка» на фоні релаксаційної музики «Звуки лісу»

Ритуал прощання:

Вправа «Посмішка».

Вправа «До побачення!».

Заняття 9. «Так буде справедливо».

Мета: Вчити усвідомлювати негативні риси свого характеру, розуміти почуття провини і жалю, вміти регулювати власні емоції.

1. Вступна частина. Створення позитивної психологічної атмосфери.

Ритуал привітання:

Вправа «Вітаю всіх!» **Вправа «Відчуй моє тепло».**

2. Основна частина.

Вправа «Чотири стихії».

Мета: розвивати увагу, пов'язане з координацією слухового апарату і рухового аналізатора.

Хід вправи: Діти сидять у колі. Ведучий: якщо я вигукую слово «Земля!» всі повинні руки опустити вниз; «Вода!» – Витягнути руки вперед; «Повітря!» – Підняти руки вгору; «Вогонь!» – призвести обертання в ліктях. Хто помилиться – програє.

Вправа «Так буде справедливо».

Мета: емоційне усвідомлення дітьми негативних рис свого характеру. Вчити розуміти, яка поведінка якої рисі характеру відповідає і як воно оцінюється.

Хід вправи. Ведучий пропонує дітям послухати розповідь і оцінити вчинки дітей. Мама пішла в магазин. Як тільки за нею зачинилися двері, брати стали бешкетувати: вони то бігали навколо столу, то боролися, то штовхалися, то кидали один в одного подушки. Раптом клацнув замок - повернулася мама. Старший брат, почувши, що двері відкриваються, швидко сів на диван. А молодший не помітив маминого приходу і продовжував грати з подушкою. Він підкинув подушку вгору і потрапив в люстру. Люстра стала розгойдуватися. Мама, розсердившись, поставила провинився в кут. Старший брат піднявся з дивана і став поряд. Чому ти встав у кут? Я тебе не карала! – Сказала мама. Так буде справедливо, –

серйозно сказав старший брат, – адже це я придумав кидатися подушкою. Мама розчулено посміхнулася і пробачила обох братів.

Бесіда. Ведучий обговорює з групою цю подію і ретельно обговорює дії кожного з учасників. Кожна дитина самостійно робить висновки і обґрунтовує їх.

3. Заклучна частина.

Релаксаційна вправа. «Подорож на хмарці» На фоні релаксаційної музики.

Ритуал прощання:

Вправа «Посмішка».

Вправа «До побачення!».

Заняття 10. «Малюємо емоції».

Мета: Ввести поняття негативної та позитивної емоції. Вчити виражати емоції, настрої художніми прийомами.

Обладнання: Набір карток з зображенням людей, папір, фломастери, релаксаційна музика.

1. Вступна частина. Створення позитивної психологічної атмосфери.

Ритуал привітання:

Вправа «Вітаю всіх!».

Вправа «Відчуй моє тепло» .

2. Основна частина.

Вправа «Такі різні настрої».

Мета: вчити розрізняти позитивні та негативні емоції. **Хід вправи:** Кожна дитина отримує набір карток на яких зображені люди, що знаходяться у різних емоційних станах. Дітям пропонують розглянути зображення людей, розкласти на дві купки (позитивні-негативні) і пояснити, за якими ознаками вони визначили такі протилежні стани. Потім спробувати виразно відтворити **пару** протилежних емоцій.

Вправа: «Малюємо настрої».

Мета: розвиток емоційної сфери, уяви, розслаблення, проекція власних почуттів та емоцій.

Хід вправи: Дітям пропонується один з наступних варіантів завдань:

- 1.Зробіть малюнок на тему: «Мій настрій зараз».
- 2.Кожна дитина «витягує» картку з тією чи іншою емоцією, яку вона повинна зобразити.
- 3.Діти малюють ту емоцію, з якою познайомилися на даному занятті (наприклад, страх, здивування та ін.) Під час обговорення вибирають малюнки, найбільш яскраво відображають цю емоцію.

3. Заклучна частина.

Релаксаційна вправа «Водоспад світла». На фоні релаксаційної музики.

Ритуал прощання:

Вправа «Посмішка».

Вправа «До побачення!».

Заняття 11. «Ти, Він, Вони і Я – група моя».

Мета: Згуртування групи, формування почуття впевненості в собі, оцінка та вміння розпізнавати емоції оточуючих.

Обладнання : набір невеликих предметів (гудзик, брошка, монетка), релаксаційна музика.

1.Вступна частина. Створення позитивної психологічної атмосфери

Ритуал привітання:

Вправа «Вітаю всіх!».

Вправа «Відчуй моє тепло».

2. Основна частина.

Вправа «Піаніно».

Мета: Налаштування дітей на позитивну взаємодію, встановлення міжособистісних контактів, розвиток дрібної моторики.

Хід вправи: всі сідають в коло, як можна ближче один до одного. Праву руку кладуть на коліно сусіда праворуч, а ліву на коліно сусіда зліва. По колу, по черзі відтворюють пальцями рухи, що імітують гру на піаніно (гами).

Вправа «Секрет».

Мета: Формувати бажання спілкуватися з однолітками, вміння долати сором'язливість та знаходити різні способи для досягнення своєї мети.

Хід вправи: всім учасникам ведучий роздає невеликі предмети: гудзик, брошку, маленьку іграшку, Це секрет. Учасники об'єднуються в пари. Вони повинні умовити один одного показати свій «секрет». Діти повинні придумати якомога більше способів умовляння (вгадувати; говорити компліменти; обіцяти частування; не вірити, що в кулачку щось є)

3. Заключна частина.

Психодинамічна медитація «Квіти».

Ритуал прощання:

Вправа «Посмішка».

Вправа «До побачення!».

Заняття 12. «Розгнівані кульки».

Мета: Навчити дітей безпечним способам висловлювання агресії. Допомогти дитині зрозуміти, яким чином в людині накопичується гнів і як він потім, вириваючись назовні, може травмувати навколишніх, та й саму людину; активізувати сенсорні канали сприйняття, щоб дитина могла відчувати, «почути» роздратування і гнів, і тим самим краще усвідомити їх природу і зміст; показати і навчити безпечним способам висловлювання почуття гніву і роздратування; закріплювати отримані знання і навички у повсякденному житті дитини.

Обладнання: Червоні кульки (у два рази більше ніж учасників), різнокольорові кульки, плакат з веселкою.

1. Вступна частина. Психологічний настрій.

Ритуал привітання:

Вправа «Вітаю всіх!».

Вправа «Відчуй моє тепло».

2. Основна частина Прийоми роботи з гнівом

Вправа: «Розгнівані кульки».

Мета: показати та відпрацьовувати прийоми роботи з гнівом.

Хід вправи: Діти, надуйте червоні кульки і зав'яжіть їх. Уявіть, що надута кулька – це тіло людини, а повітря, що знаходиться в ній – почуття роздратування і гніву. Скажіть, чи може зараз (діти тримають зав'язані кульки) повітря потрапити у кульку, або вийти з неї? Що трапиться, коли почуття гніву і роздратування переповнюють людину? А чи може

людина, яка переживає роздратування і гнів, залишатися спокійною? Діти, а тепер стрибніть (сісти, надавити рукою, затиснути під пахву...) на свою кульку так, щоб вона вибухнула. Що трапилось з кулькою? Чи може такий спосіб висловлювання гніву бути безпечним? Чому? Що ви відчули, коли вибухнула кулька? Діти, якщо кулька – це людина, то кулька, яка вибухнула, означає якусь агресивну дію, наприклад напад на людину. Чи можна вважати такий спосіб висловлювання гніву безпечним? Давайте надуємо ще одну червону кульку, але зав'язувати її не будемо. Тримайте кульку міцно в руці, щоб повітря не виходило назовні. Ви пам'ятаєте, кулька – це людина, а повітря всередині неї – почуття роздратування і гніву. А тепер випустіть з кульки трохи повітря і знову міцно її затисніть. Ви помітили, що кулька зменшилась? Чи вибухнула кулька, коли з неї випустили повітря? Чи можна такий спосіб висловлювання гніву вважати більш безпечним? Чи залишилась кулька цілою? Чи налякала когось? Діти, коли ми висловлюємо гнів, контролюючи його, то він нікому не завдасть шкоди. На нашому плакаті є смужка веселки такого ж кольору, як і наші кульки. Який це колір? (Червоний). Прочитайте (подивіться на картки) в червоній кульці, що можна зробити, щоб зменшити почуття гніву. (Перекидатись, купатись, колотити подушку, корчити пики перед дзеркалом, фарбувати, малювати, крутити колеса) Давайте помалу випускати повітря з кульки і виконувати зазначені вправи. Діти, гнів і роздратування, якщо їх безпечно висловлювати, можуть «вийти» з людини, як повітря з нашої кульки. А тепер давайте подивимось на плакат, там ви бачите смужки веселки інших кольорів, що написано на них? (діти читають написи на плакаті: спокій, полегшення, задоволення, щастя, радість, хороший настрій (розглядають картки))

Вправа «Хвиля».

Цілі: Вчити концентрувати увагу; керувати своєю поведінкою.

Хід вправи: Дітям пропонується зобразити море, яке, залежно від погоди може бути дуже різним. Ведучий дає команду «Штиль!» Всі діти завмирають. За командою «Хвиля » Діти шикуються в лінію і беруться за руки. Ведучий вказує силу хвилі, а діти присідають і з інтервалом 1-2 секунди встають, не відпускаючи рук. Гра закінчується командою «Штиль!»

3. Релаксаційна вправа «Лісова казка» на фоні релаксаційної музики «Звуки лісу».

Підведення підсумків заняття. Рефлексія. Що вам сподобалось робити сьогодні на занятті? А що не сподобалось? Виберіть собі ту кульку, колір якої відповідає вашому настрою (психолог показує кульки кольорів веселки (як смужки на

плакаті) і на кожній напис відповідає напису на смужці веселки). Я дарую вам ці кульки, сподіваюсь, тепер ви завжди знатимете, як себе поводити, якщо раптом розгніваєтесь або у вас буде поганий настрій. Всього найкращого!

Ритуал прощання:

Вправа «Посмішка».

Вправа «До побачення!».

Заняття 13. «Хто це зробив?».

Мета: Розвиток виразності рухів, розвиток уміння розпізнавати емоційні стани подиву і сорому, навчання прийомам розслаблення.

Обладнання: набір карток, релаксаційна музика.

1. Вступна частина. Психологічний настрій.

Ритуал привітання:

Вправа «Вітаю всіх!».

Вправа «Відчуй моє тепло».

2. Основна частина.

Вправа: «Карлики і велетні».

Мета: розвиток активної уваги, групової згуртованості.

Хід вправи: діти стають в коло. Коли ведучий каже «велетні», всі повинні піднятися на носки і підняти обидві руки вгору, якщо він говорить «карлики», всі повинні сісти навпочіпки і витягнути руки вперед.

Вправа «Лото настроїв».

Хід вправи: Для проведення цієї гри необхідні набори картинок, на яких зображені тварини з різною мімікою (наприклад: рибка сумна, рибка весела, рибка сердита). Кількість наборів відповідає кількості дітей або кількістю мікрогруп. Ведучий показує дітям схематичне зображення тієї чи іншої емоції. Завдання дітей: у своєму наборі відшукати тварину з такою емоцією.

Вправа «Фокус» (етюд на вираз емоції здивування).

Мета: розпізнавати емоції оточуючих.

Хід вправи: Ведучий: Хлопчик дуже здивувався: він побачив, як фокусник посадив у порожню валізу кішку і закрив його, а коли він відкрив, кішки там не було. З валізи вистрибнула собака. Діти по черзі відтворюють зміст історії, намагаючись це зробити виразно за допомогою міміки, жестів та пантоміміки.

Вправа «Хто з'їв варення?» (Подив і сором).

Хід вправи: Ведучий: Мама пішла на роботу, а хлопчик з кішкою залишилися вдома. Хлопчику дуже захотілося спробувати вишневе варення. Він не помітив, як з'їв всю банку. Коли мама повернулася, вона запитала: «Хто з'їв варення?», на що хлопчик відповів: «Кішка». Мама дуже здивувалася: «Хіба кішки їдять варення?» (подив). Хлопчику стало соромно за свій обман (сором). Діти по черзі відтворюють зміст історії, намагаючись це зробити виразно за допомогою міміки, жестів та пантоміміки.

3. Заключна частина.

А тепер, знайдіть собі зручне місце (діти самостійно обирають обладнання), прийміть зручну позу, закрийте очі, і слухайте мій голос.

Релаксаційна вправа «Чарівний сон» на фоні релаксаційної музики.

Ритуал прощання:

Вправа «Посмішка».

Вправа «До побачення!».

Заняття 14. «Так неможна».

Мета: Вчити розумінню емоцій відрази і сорому. Розвиток адекватних форм прояву емоцій вербально.

Обладнання: сюжетна картинка, релаксаційна музика.

1. Вступна частина. Психологічний настрій.

Ритуал привітання:

Вправа «Вітаю всіх!».

Вправа «Відчуй моє тепло».

2. Основна частина.

Вправа: «Гучний дім».

Мета: Викликати емоцію радості. Показати здатність виразити цю емоцію силою звуку голосу.

Хід вправи: Ведучий: Зараз ми побудуємо 10 -ти поверховий будинок, але цеглини у нас будуть уявними (Діти беруть уявні цеглини почергово і будують «голосом» будинок) діти. Хором :«кладу цеглину, 1 -й поверх! (Низький тембр голосу, вимовляють тихо. З кожним поверхом підвищується тембр і звук голосу.), 10 -й поверх! - висока тональність голосу, крик.

Вправа « Заспіваймо».

Мета: Вчити передавати емоції за допомогою голосу.

Хід вправи: Мелодійне з'єднання АЕОУИІЕ, АЕОУИІ співається, як пісня, але по задачам - діям:

- 1) докорити, присоромити іншого,
- 2) здивуватися іншому,
- 3) попросити пробачення.

Вправа «Так неможна».

Мета: Вчити вербально виражати власне емоційне ставлення на події, які засуджуєш. Вчити пояснювати причини виникнення тих емоцій, які виникають.

Хід вправи: Дітям демонструється сюжетна картинка (див. додаток). Питання: Що відбулося? Як ти ставишся до цього? Які почуття у тебе викликала ця історія? Що відчуває хлопчик за вікном? Чому? А які емоції відчував би ти на його місці? (спитати про кожного учасника подій картинки). Відповіді повинні надати всі діти.

3. Заключна частина.

Релаксаційна вправа «Чарівний сон» на фоні релаксаційної музики.

Ритуал прощання:

Вправа «Посмішка».

Вправа «До побачення!».

Заняття 15. «Люблю – не люблю».

Мета: Розвиток уміння розпізнавати емоційні стани. Надати поняття про різні ступені інтенсивності емоцій. Розвиток довільності.

1. Вступна частина. Психологічний настрій.

Ритуал привітання:

Вправа «Вітаю всіх!».

Вправа «Відчуй моє тепло».

2. Основна частина

Вправа: «Роби як я».

Мета: Вчити відтворювати рухи і міміку за зразком. Розвиток довільності. **Хід вправи:** Всі учасники стоять по колу. Ведучий йде всередині кола, дивлячись перед собою з виразом певної емоції на обличчі, і, коли він заглядає в очі учаснику, той починає повторювати його рух і міміку до тих пір, поки ведучий не пройде коло і, знову не підійде до нього і, не загляне в очі і не поміняє рух. Рухи ведучого: плескає у долоні, підстрибує, піднімає руки, схрещує перед груддю, клацає пальцями, стукає по колінам, закриває голову руками. Міміка змінюється на кожному колі. Вправа закінчується тоді, коли всі учні виконали вправу. Обговорення: Кому було складно виконувати вправу за зразком? У кого вийшло краще? Хто не дотримувався правил? Кому було важко дочекатися своєї черги?

Вправа «Люблю – не люблю»

Мета: Вчити виразно демонструвати позитивне та негативне власне ставлення до власних уподобань. Вільно і відверто висловлювати це ставлення.

Хід вправи: Ведучий: у кожного з нас, і у мене і у вас, існують ситуації, який ви сприймаєте позитивно (любите) і ті, які вам не подобаються (не любите). Зараз кожен з вас по черзі, буде продовжувати певну фразу «Я дуже люблю, коли....», і «Я дуже не люблю, коли...» але дуже виразно, як голосом, так і мімікою і жестами.

3. Заклучна частина

Релаксаційна вправа "Водоспад світла" На фоні релаксаційної музики.

Ритуал прощання:

Вправа «Посмішка».

Вправа «До побачення!».

Заняття 16. «Як краще?».

Мета: Моделювання конфліктних ситуацій. Відпрацювання форм ефективної поведінки в конфліктних ситуаціях. Зняття надмірної напруги, тривожності, підвищення згуртованості групи.

1. Вступна частина. Психологічний настрій.

Ритуал привітання:

Вправа «Вітаю всіх!».

Вправа «Відчуй моє тепло» .

2. Основна частина.

Вправа: «Компліменти».

Мета: Розвивати уміння неконфліктного спілкування через доброзичливе ставлення до оточуючих.

Хід вправи: Діти передають один одному по колу клубок, при цьому говорячи добрі слова або компліменти один одному. Наприклад: «Я рада бачити тебе сьогодні», « Ти сьогодні така гарна» і т.п.

Вправа «Як краще?».

Мета: Вчити знаходити ефективні форми поведінки в конфліктній ситуації.

Хід вправи: Дітям пропонуються різні конфліктні ситуації, або вони самі пригадують такі з власного досвіду. Діти розбиваються на пари і відтворюють ситуацію. За звичай в парі один ображений другий ображаючий. Завдання ображеного погасити конфлікт без агресії (через вмовляння, поступку, переконання, совість...) . Після кожної проби діти аналізують що було правильно, а де були помилки.

3. Заключна частина

Релаксаційна вправа. «Подорож на хмарці». На фоні релаксаційної музики.

Ритуал прощання

Вправа «Посмішка».

Вправа «До побачення!».

Заняття 17. «Наші страхи».

Мета: Стимулювання афективної сфери дитини, підвищення психічного тону дитини.

Обладнання: магнітофон, спокійна музика, фарби, альбомні листи, великий аркуш паперу, подушка.

1. Вступна частина. Психологічний настрій.

Ритуал привітання:

Вправа «Вітаю всіх!».

Вправа «Відчуй моє тепло».

2. Основна частина.

Вправа " Паросточок під сонцем" (виконується під музику).

Мета: Зняття надмірної напруги, координація рухів, позитивний емоційний стан.

Хід вправи: Діти перетворюються на маленький паросточок (згортаються в клубочок, охоплюють коліна руками, притискають голову до грудей) все частіше пригріває сонечко і паросточок починає рости і тягнутися до сонечка.

Вправа "Розкажи свій страх".

Мета: Позбавлення страху через розповідь вголос та через матеріалізацію страху через малюнок.

Хід вправи: Ведучий розповідає дітям про свої власні страхи, тим самим показуючи, що страх - нормальне людське почуття і його не треба соромитися. Потім діти самі розповідають чого вони боялися коли були маленькими.

Малювання на тему "Чого я боявся, коли був маленьким" Діти малюють свої страхи, не показуючи нікому. Потім їм пропонується порвати свої «страхи» на малесенькі шматочки і викинути на смітник або змити водою у туалетній кімнаті.

3. Заклучна частина.

Релаксаційна вправа «Чарівний сон» на фоні релаксаційної музики.

Ритуал прощання:

Вправа «Посмішка».

Вправа «До побачення!».

Заняття 18. «Я Більше не боюсь!».

Мета: Подолання негативних переживань, символічне знищення страхів, зниження емоційної напруги.

Обладнання: Магнітофон, спокійна музика, фарби, альбомні листи, подушка, завзята музика.

1. Вступна частина. Психологічний настрій.

Ритуал привітання:

Вправа «Вітаю всіх!».

Вправа «Відчуй моє тепло».

2. Основна частина.

Вправа "Сміливі хлопці".

Діти вибирають ведучого - він страшний дракон. Дитина ставати на стілець і каже грізним голосом: " Бійтеся, мене бійтеся" Діти відповідають: "Не боїмося ми тебе" Так повторюється 2-3 рази. Від слів дітей дракон поступово зменшується (дитина зістрибує зі стільця), перетворюється на маленького горобчика. Починає цвірінкати, літати по кімнаті.

Вправа "Не страшне, а смішне".

Мета: трансформація страшного у смішне.

Хід вправи: Дітям пропонується намалювати різних, страшних героїв на окремих аркушах і дати їм імена. Далі діти розповідають про те, що намалювали. Далі кожній дитині пропонується перетворити страшних героїв у смішних, домалювавши їх.

Вправа "Страшна казка по колу".

Мета: Трансформація страшного у смішне.

Хід вправи: Діти і ведучий складають разом страшну казку. Вони говорять по черзі, по 1-2 пропозиції кожен. Казка повинна нагромадити так багато страшного, щоб це страшне перетворилося на смішне.

5 . Вправа "На лісовій галявині".

Мета: Виразна демонстрація образу за допомогою міміки, жестів, пантоміміки. Зняття емоційної напруги.

Хід вправи: Психолог пропонує дітям уявити, що вони потрапили на залиту сонцем галявину. На неї з усіх боків збіглися й злетілися лісові жителі - всілякі комашки. Діти по черзі с заплющеними очами обирають картки, на яких зображені лісові комашки. Звучить музика, діти перетворюються в лісових мешканців. Виконують завдання, відповідно кожному персонажу (коника, метелику, мурашки).

3. Заклучна частина.

Релаксаційна вправа «Чарівний сон» на фоні релаксаційної музики.

Ритуал прощання:

Вправа «Посмішка».

Вправа «До побачення!».

Заняття 19. «Чарівний ліс».

Мета: розвиток уміння передавати свій емоційний стан через художній образ, зниження психоемоційного напруження, підвищення впевненості в собі.

Обладнання: магнітофон, спокійна музика, фарби, ватман або шматок шпалер.

1. Вступна частина. Психологічний настрій.

Ритуал привітання:

Вправа «Вітаю всіх!».

Вправа «Відчуй моє тепло».

2. Основна частина.

Вправа "За що мене любить мама ... тато ... сестра ... і т. д".

Мета: Вчити висловлювати позитивні ствердження від свого імені до близьких та близьких до себе.

Хід вправи: Дітям пропонується сказати за що їх люблять рідні і за що вони люблять своїх рідних.

Вправа "Чарівний ліс".

Мета: Розвиток вміння передати власну уяву та емоції через малюнок. Формувати навички спільної взаємодії.

Хід вправи: Діти шикуються один за одним і йдуть змієюю по уявній стежці. За командою психолога по команді вони долають уявні перешкоди. " Спокійно йдемо стежкою ... Навколо кущі, дерева, зелена травичка... Раптом на стежці з'явилися калюжі... Одна... Друга... Третя... Спокійно йдемо стежкою... Перед нами струмок. Через нього перекинуто місток. Переходимо по містку, тримаючись за поручні. Спокійно йдемо стежкою і т. д.

Вправа Колективний малюнок "Чарівний ліс". Ведучий пропонує дітям уявити той ліс, по якому йшли по стежці. Далі обговорюємо що вийшло, що вдалося намалювати разом.

3. Заключна частина

Релаксаційна вправа "Водоспад світла" На фоні релаксаційної музики.

Ритуал прощання:

Вправа «Посмішка».

Вправа «До побачення!».

Заняття 20. «Казкова скринька».

Мета: Формування позитивної "Я-концепції", самосприйняття, впевненості в собі, зниження тривожності, виявлення позитивних рис особистості.

Обладнання: магнітофон, спокійна музика, шкатулка, м'яч, фарби, альбомні листи, початок страшної казки.

1. Вступна частина. Психологічний настрій.

Ритуал привітання:

Вправа «Вітаю всіх!».

Вправа «Відчуй моє тепло».

2. Основна частина

Вправа "Принц чи принцеса"

Мета: Формування позитивної "Я" – концепції, впевненості, зняття тривожності.

Хід вправи: Діти стоять по колу. У центр ставиться стілець - це трон. Хто сьогодні буде Принцом (Принцесою)? Хтось сідає за бажанням на трон. Діти по черзі звертаються до Принца (Принцеси) і називають позитивні риси характеру що притаманні саме йому та надають різноманітні знаки уваги. Після висловлювання групи ведучий ставить дитині, яка сиділа на троні питання: Що ти відчувала? Яке висловлювання було найбільш приємним? Яке виявилось несподіваним? Чи бажаєш ти що-небудь сказати у відповідь?

Вправа "Придумай смішну нісенітницю".

Мета: Формування впевненості в собі, зняття тривожності.

Хід вправи: Ведучий читає дітям початок страшної казки. Дітям по черзі необхідно придумати смішне продовження і закінчення, тобто перетворити страшну казку на смішну нісенітницю.

Малювання на тему "Казкові дзеркала".

Мета: Формування об'єктивної самооцінки, вміння робити вибір.

Хід вправи: Ведучий повідомляє дітям про те, що Фея казок передала свою чарівну скриньку. В ній зберігаються три чарівних дзеркала. Якщо подивитися в перше дзеркало, то побачиш себе маленьким та переляканим. Якщо подивишся у друге дзеркало – побачиш себе сміливим та сильним. Подивишся в третє – побачиш себе великим і веселим. Намалюйте себе такими, якими би ви побачили себе у першому дзеркалі. Діти малюють. Тепер - у другому. Після задаються питання: яка людина симпатичніше? На кого ти зараз схожий? У яке дзеркало ти частіше заглядаєш?

2. Заклучна частина.

Релаксаційна вправа. «Подорож на хмарці».

Ритуал прощання:

Вправа «Посмішка».

Вправа «До побачення!».

Заняття 21. «Хлопчик - зірка».

Мета: Вчити щиро та емоційно реагувати на події, висловлювати власне ставлення до них. Розвивати почуття емпатії.

Обладнання: магнітофон, спокійна музика,

1. Вступна частина. Психологічний настрій.

Ритуал привітання:

Вправа «Вітаю всіх!».

Вправа «Відчуй моє тепло».

2. Основна частина.

Вправа «Через скло».

Мета: Розвиток уміння передавати думки і почуття за допомогою міміки обличчя і виразних рухів.

Хід вправи: Дітям пропонується сказати щось один одному жестами, уявивши, що вони спілкуються через скло, крізь яке не проникають звуки, і не чують один одного. Теми для розмови: «Ти забув надіти шапку, а на вулиці мороз»; «Принеси мені склянку води, я дуже хочу пити», або дитина сама придумує повідомлення. Після гри необхідно обговорити, що відчували діти при передачі повідомлень, чи легко їм було?

Вправа «Хлопчик - зірка».

Мета: Розвиток емоційної сфери, почуття емпатії.

Хід вправи: Ведучий: «Одного разу в зимову холоднечу двоє лісорубів побачили, як з неба впала яскрава зірка. В складках плаща вони виявили не зірку, а маленьку дитину. Один з лісорубів взяв дитину і, незважаючи на бідність і голод, приніс його до себе в будинок. Виріс хлопчик дуже красивим. Але злим і гордим. Одного разу, коли в селище прийшла бідна жінка. Вона сказала, що довго шукала хлопчика, що вона його мати. Хлопчик закидав її камінням і не хотів повірити, що жebraчка його мати».

Пауза. Психолог пропонує дітям подарувати свої «сердечки» тому герою казки, який їм сподобався. Психолог ставить під портретами хлопчика - зірки і жebraчки два підноси: на таці під портретом жebraчки - сірі трикутники, а під портретом хлопчика - цукерки. «Діти, а герої казки теж хочуть зробити вам подарунки. Візьміть собі самі подарунок, але у того героя, який вам сподобався, у того, хто вам більше приємний».

Психолог проводить аналіз дій дітей і продовжує розповідати казку: «Раптом, після того, як жebraчка - мати пішла з селища, хлопчик - зірка перетворився на чудовисько. Незабаром він зрозумів, що вчинив погано і три повних роки шукав по світу свою матір. Багато труднощів випробував він, поки знову не став красивим. Він зустрів жebraчку і повинився перед нею. І раптом жebraчка перетворилася на королеву, а хлопчик - зірка став володарем міста. Він був справедливим, по - доброму ставився до сиріт, бідних і хворих».

Проводиться обговорення на тему: «Як буває легко говорити про красиві вчинки, і як складно здійснювати їх».

3. Заклучна частина.

Релаксаційна вправа. «Чарівний сон».

Ритуал прощання:

Вправа «Посмішка».

Вправа «До побачення!».

Заняття 22. «Дві скриньки».

Мета: Розвиток репертуару тілесних відчуттів. Вчити використовувати тактильний контакт як засіб вираження симпатії один до одного. Усвідомлення власного емоційного стану та звільнення від негативних емоцій.

Обладнання: Біла та чорна скриньки, релаксаційна музика, газета.

1. Вступна частина. Психологічний настрій.

Ритуал привітання:

Вправа «Вітаю всіх!».

Вправа «Відчуй моє тепло».

2. Основна частина.

Вправа «Дві скриньки».

Мета: Усвідомлення свого емоційного стану та звільнення від негативних емоцій.

Хід вправи: Психолог просить дітей поділитися, з яким настроєм він прийшов сьогодні на заняття. Пропонує їм вибрати колір свого настрою. Фіксує у кого який настрій. Психолог пропонує дітям скласти в першу «чарівну» скриньку всі негативні емоції: злість, образу, смуток і т. д. Цю скриньку, з усім поганим, що в ній є, ховається. З другої «чарівної» скриньки діти можуть взяти собі ті позитивні емоції, які захочуть.

Вправа «Газета».

Мета: Розвиток тактильного контакту дітей групи, подолання бар'єрів спілкування.

Хід вправи: На підлогу викладається газета, на ній повинні поміститися чотири дитини, потім газета згортається навпіл, потім ще. Завдання дітей - якомога ближче стати один до одного, щоб поміститися на газеті.

Вправа: «Руки»

Мета: Вчити використовувати тактильний контакт як засіб вираження емоційного ставлення до іншого.

Хід вправи: Діти працюють в парах. Ведучий пропонує: познайомитися руками, посваритися руками, помиритися руками.

3. Заключна частина

Релаксаційна вправа «Лісова казка» на фоні релаксаційної музики «Звуки лісу».

Ритуал прощання:

Вправа «Посмішка».

Вправа «До побачення!».

Заняття 23. Проективне малювання «Подорож у казку».

Мета: Розвиток уяви, фантазії, творчості. Знайомство з інтонуванням мови, виразне відтворювання емоцій.

Обладнання: Папір для малювання, фломастери, релаксаційна музика.

1. Вступна частина. Створення позитивного настрою.

Ритуал привітання:

Вправа «Вітаю всіх!».

Вправа «Відчуй моє тепло».

2. Основна частина. Розвиток уяви, фантазії, творчості. Знайомство з інтонуванням мови,

Вправа «Інтонційні етюди».

Мета: Знайомство з інтонуванням мови, виразне відтворювання емоцій.

Хід вправи: Дітям пропонується вимовити фразу «підемо грати» сумно, весело, зі злістю, злякано, ображено.

Вправа: Рольова гімнастика.

Мета: Вчити відтворювати рольові образи за допомогою вербальних та невербальних засобів спілкування.

Усвідомлювати їх різноманітність та багатогранність.

Хід вправи:

а) Розповісти відомий вірш наступним чином:

- Пошепки;
- З кулеметною швидкістю;
- Зі швидкістю равлика;
- Як робот;
- Як іноземець;

б) Хода як у:

- Дитини;
- Старого діда;
- Лева;

в) Посміхнутися як:

- Кіт на сонечку;
- Саме сонечко;
- г) *Посидіти як:*
 - Бджілка на квітці;
 - Вершник на коні;
 - Карабас-Барабас.
- д) *Пострибати як:*
 - Коник;
 - Козлик;
 - Кенгуру.
- е) *Насупився як:*
 - Осіння хмара;
 - Розсерджена мама;
 - Розлючений лев.

Вправа «Подорож у казку».

Мета: Розвивати уяву через емоційний настрій дитини, втілювати власні фантазії в творчість - казку і малюнок.

Хід вправи: Зараз я вас запрошуюю в цікаву подорож в Країну Казок. Розміщуйтеся в кімнаті хто де хоче. (Вимикається основне світло, вмикається Зоряне панно та музика). Подивіться на зоряне небо, оберіть собі зірочку і уявіть, що ви опинились на ній. Слухайте музику і спробуйте здійснити подорож в чарівну казку. Через 8-10 хвилин ведучий пропонує повернутися з казки і намалювати те, що вони нафантазували. Кожна дитина коментує власний малюнок і забирає на згадку про Чарівну кімнату.

2. Заклучна частина.

Ритуал прощання:

Вправа «Посмішка».

Вправа «До побачення!».

Заняття 24. «Казка навпаки»

Мета: Зняття емоційної та фізичної напруги, розширення поведінкового репертуару дитини. Розширення понять про різні стилі поведінки та усвідомлення найбільш оптимального стилю.

Обладнання: релаксаційна музика.

1. **Вступна частина. Створення позитивного настрою.**

Ритуал привітання:

Вправа «Вітаю всіх!».

Вправа «Відчуй моє тепло».

2. **Основна частина. Розширення понять про різні стилі поведінки та усвідомлення найбільш оптимального стилю.**

Вправа "Казка навпаки".

Мета: Вправа спрямована на розширення поняття про різні стилі поведінки та усвідомлення найбільш оптимального.

Хід вправи:

Відома дітям казка розігрується в двох частинах:

1 частина - зі звичними образами казкових героїв;

2 частина - риси характеру казкових героїв змінюються на протилежні.

Кожна дитина грає одного і того ж персонажа і в першій, і в другій частині гри.

Після гри проходить обговорення.

Питання для бесіди:

- Кого легше грати (доброго чи злого, хитрого чи чесного)?

- Як в житті люди ставляться до різних характерів?

- Чи важко переключатися з одного характеру на інший?

- Чи бувають у житті такі ситуації?

Вправа "Привіт, Ти уявляєш?".

Мета: Розвивати уважне слухання, вміння емоційно проявляти зацікавленість до співрозмовника.

Хід вправи:

Ведучий повертається до учасника, (сидить (стоїть) зліва від нього, і весело каже: "Привіт, Ти уявляєш ...?", а потім повідомляє йому якусь новину, розповідає смішну історію, випадок, анекдот. Завдання учасника - уважно вислухати і порадіти разом з ведучим. Потім учасник звертається до сусіда зліва і теж радісно вимовляє: "Здрастуй Ти уявляєш ...?" і закінчує фразу вже своєю новиною, випадком, історією. Можна в процесі гри змінити завдання. Наприклад попросити дітей переказувати одну і ту ж новину, історію, випадок. Простежте за тим, як змінюється первинна інформація (вона може ставати більш короткою, а може і більше розгорнутою).

3. Заключна частина.

Ритуал прощання:

Вправа «Посмішка».

Вправа «До побачення!».

Заняття 25. «Ти мені подобаєшся»

Мета: Зняття скутості та надмірної сором'язливості. Позитивне ставлення до себе, розвиток самоповаги та само прийняття себе як особистості. Формування переконання «Я хороший – ти хороший».

Обладнання: М'яч, папір для малювання, фломастери, релаксаційна музика.

1. Вступна частина. Створення позитивного настрою.

Ритуал привітання:

Вправа «Вітаю всіх!».

Вправа «Відчуй моє тепло».

2. Основна частина. Розвиток самоповаги та само прийняття себе як особистості.

Вправа: "Ти мені подобаєшся".

Мета: Розвиток позитивних відносин між дітьми. "Ти мені подобаєшся" являє собою ключову метафору взаємозв'язку всіх учнів класу.

Хід вправи:

Інструкція: Сядьте, будь ласка, всі в одне загальне коло. Кожен з нас зараз може висловити свої добрі думки і почуття, які він відчуває до своїх однокласників. Той, до кого потрапить мій м'яч повинен подивитися на свого сусіда

"добрим поглядом" і сказати: "Ти мені подобаєшся, тому що ...", звернувшись до нього на ім'я. Уважно прослідкуйте, щоб в ході гри всі діти отримали м'яч і сказали добрі слова своєму сусідові. Поясніть дітям, що ми любимо не тільки своїх найближчих друзів, а й кожного учня в класі. Адже в кожному є щось таке, що гідно поваги і любові. Ці думки дуже важливо постійно повторювати і підкреслювати в сучасному суспільстві, наповненому конкурентною боротьбою за місце під сонцем. Жодна сім'я, жоден колектив не зможуть бути повноцінними і ефективними, поки в них будуть залишатися "цапи-відбувайли" і "аутсайдери". Якщо у деяких дітей будуть складнощі з проголошенням початкової фрази "Ти мені подобаєшся, тому що ...", то дозвольте їм замінити її словами "Мені сподобалося, як ти ...".

Аналіз вправи:

- Чи легко тобі говорити приємні речі іншим дітям?
- Хто тобі вже говорив щось приємне до цієї гри?
- Чи достатньо дружний наш клас?
- Чому кожна дитина гідний любові?
- Що-небудь здивувало тебе в цій грі?

Вправа: "Зустріч".

Мета: Розвивати активний стиль спілкування і розвинути в групі відносини партнерства. Створити веселу ігрову, вільну від бар'єрів і страхів атмосферу в групі.

Хід вправи: Починаємо вільний рух по кімнаті в досить швидкому темпі. Не дивимося на партнерів. Рухаємося, як би занурені у власні думки. Уникаємо не тільки зіткнень, але навіть торкань. Рухи вільні. Не знижуючи темпу, заповнюємо всі частини кімнати. Навіть кути не залишаємо порожніми.

а) Тепер зустрічаємося очима з кожним, хто проходить поруч з нами. Секундна затримка - зупинка, зоровий контакт - і знову рух до наступної зустрічі.

б) Призупинилися - погляд - рух. Якщо до цих пір наш зоровий контакт з партнерами був чисто механічної фіксацією, то тепер давайте наповнимо зустріч емоціями. Що виражає ваш погляд при кожній новій зустрічі: радість, здивування, привітність, байдужість?

в) Продовжуємо рух і кожному, хто зустрінеється нам на шляху, потискаємо руку. Темп не знижується, тому вам доведеться бути досить спритними, щоб вітатися і з тими, хто проходить праворуч від вас, і з тими, хто пробігає зліва.

Спробуйте нікого не залишити без привітання. Ходити кругами зовсім не обов'язково: вся кімната в нашому розпорядженні. Імпровізуємо у виборі маршруту!

г) Тепер замість рукостискання торкаємося кожного зустрічного тією частиною тіла, яку називає ведучий. - Якщо я вимовляю:

"Лікоть" - Значить, до ліктя зустрічного прикладаємо свій лікоть і зупиняємося, поки я не перевірю, чи все знайшли собі пару.

"Плече!" - Значить, стоїмо пліч-о-пліч ...

"Коліно!" - Приставляємо коліно до коліна.

д) Коли я назву три частини тіла, вам доведеться об'єднатися в трійки, чотири частини - в четвірки. Продовжуємо рухатися і пробуємо виконати це завдання.

Спина, голова, коліно. Відмінно, ви дуже винахідливі!

Давайте спробуємо ще кілька конструкцій!

Долоня, лоб, потилиця!

Спина, коліно, лікоть, Лоб!

Правильно зробили ті, хто об'єднався в четвірки. Обов'язково коментувати варіативність виконання вправи .

2. Заключна частина.

Ритуал прощання:

Вправа «Посмішка».

Вправа «До побачення».

Заняття 26. «Чарівна крамничка».

Мета: Визначення власних життєвих цінностей.

Обладнання : релаксаційна музика

1. Вступна частина. Створення позитивного настрою.

Ритуал привітання:

Вправа «Вітаю всіх!».

Вправа «Відчуй моє тепло».

2. Основна частина.

Вправа «Три будинки».

Мета: Розвиток самосвідомості, об'єктивної самооцінки, рефлексії.

Хід вправи: На чистому аркуші альбому зверху напиши назву малюнка "Що інші знають про мене?". Тепер тут же намалюй три будинки по п'ять поверхів в кожному. Назви будинків ви напишете пізніше. Розселенням в першому будинку відають твої батьки (або тільки мама, або тільки тато - як хочеш). Підпиши під першим будинком, хто розселяє в ньому жителів. У другому будинку всіх розселяє твій найближчий друг (подруга). Тому під цим будинком напиши "друг". У третьому будинку розселенням розпоряджається твоя вчителька (напиши під ним "вчителька").

Завдання: Напиши, будь ласка, своє ім'я на тому поверсі першого будинку, куди б на твою думку тебе поселили батьки. Тепер у другому будинку тебе поселить друг - напиши своє ім'я на тому поверсі, куди б тебе поселив друг. І останнє - в третьому будинку напиши своє ім'я на тому поверсі, куди б тебе поселила вчителька. Назви будинки так, як ти хочеш. Це можуть бути різні психологічні якості, за якими тебе розселяють Батьки, Друг, Вчителька.

Вправа "Чарівна крамничка".

Мета: Осмислення та усвідомлення власних життєвих цінностей. Зосередження на уявленні про себе, про свої особливості, обмірковуванні, що б їм хотілося змінити.

Хід вправи: Один з учасників групи приходить в "Чарівну крамничку", продавець в якому - ведучий. Продавець-чарівник може запропонувати учаснику все, що тільки можна побажати: здоров'я, кар'єру, успіх, щастя, любов ... але вимагає, щоб покупець теж заплатив за це тим, що цінує в житті: здоров'ям, любов'ю і т.д. Учасники можуть зосередитися на уявленні про себе, про свої особливості, обмірковуванні, що б їм хотілося змінити. "Я хочу запропонувати вам вправу, яка дасть вам можливість подивитися на самих себе. Уявіть собі, що гуляючи лісом, ви раптово потрапляєте на стежку, яка виводить вас до якогось старого будинку. Вам стає цікаво, і ви заходите в середину. Це - стара крамничка, причому чарівна. Тепер уявіть, що я - продавець цієї крамнички. Ласкаво просимо! Тут ви можете придбати що-небудь, але не речі, а риси характеру, здібності - все, що побажаєте. Але є ще одне правило: за кожен якість, ваше бажання ви повинні віддати що-небудь, іншу якість або від чогось відмовитися. Той, хто побажає скористатися чарівною лавкою, може підійти до мене і сказати, чого він хоче. Поставлю питання: "А що ти віддаси за це?" Він повинен вирішити, що це буде. Обмін

відбудеться, якщо хто-небудь з групи захоче придбати цю якість, здатність, вміння, то, що віддається, або якщо мені, хазяїнові лавки, здасться цей обмін рівноцінним, сподобається ця здатність, вміння. Кожен учасник групи повинен спробувати зробити хоча б одну покупку. Обговорення результатів «обміну» з групою.

2. Заклучна частина.

Ритуал прощання:

Вправа «Посмішка».

Вправа «До побачення!».

Заняття 27. «Зустріч казкових героїв»

Мета: Корекція негативних поведінкових реакцій, формування нового досвіду взаємин один з одним в процесі взаємодії.

Обладнання: релаксаційна музика.

1. Вступна частина. Створення позитивного настрою.

Ритуал привітання:

Вправа «Вітаю всіх!».

Вправа «Відчуй моє тепло».

2. Основна частина.

Вправа: «Зустріч казкових героїв».

Мета: Корекція негативних поведінкових реакцій, формування нового досвіду взаємин один з одним в процесі взаємодії.

Хід вправи: Дорослий підбирає кожній дитині казковий персонаж, який володіє протилежними особистісними особливостями. Наприклад, конфліктній дитині пропонується роль персонажа, який з усіма дружить, всім допомагає (Попелюшка, Хлопчик-мізинчик), дитині з низькою самооцінкою пропонується роль героя, яким всі захоплюються (наприклад, Ілля Муромець), активній дитині з руховою розгальмованістю роль, що передбачає обмеження активності (скляний чоловічок, стійкий олов'яний солдатик) і т. п. Казкові герої можуть бути вигаданими.

Діти сідають в коло і відкривають зустріч казкових героїв. Тему для розмови діти можуть обрати самі. Вони придумують казку для своїх героїв і розігрують її. Після гри проходить обговорення.

Зразкові питання:

Опишіть свої відчуття в новій ролі.

Що заважало зберігати певний стиль поведінки?

Чи зможете ви в реальному житті поводитися так, як ваш герой?

Які сильні і слабкі сторони кожного героя?

Вправа: «Віддати наказ».

Мета: Усвідомлення емоційного стану іншої людини в ситуації приниження. Аналіз та усвідомлення власних відчуттів в ситуації зміни ролей.

Хід вправи:

Інструкція: Чи знаєте ви таких дітей, які люблять роздавати всім накази і поводитися, як великі начальники? Не називаючи ніяких імен, розкажіть, як поведуться такі діти, коли намагаються нав'язати іншим свою волю? А чи знаєте ви таких дітей, які дозволяють робити з собою все, що завгодно - штовхати, дражнити, знущатися - і не знаходять в собі мужності припинити все це і сказати: «Ні Я цього не хочу!». Знову ж, не називаючи жодних імен, розкажіть, як виглядають такі діти, з яким виразом обличчя вони ходять, як висловлюються, як поведуться? А тепер розбийтеся на пари. Вирішіть, хто з вас буде "А", а хто - "Б". "А" повинен стати надзвичайно деспотичною людиною, яка диктує дитині, що та повинна робити. Наприклад: «А ну, йди чистити черевики!», «Не смій зі мною сперечатися!», «Швидко йди робити домашнє завдання!» і так далі. "Б" повинен зіграти роль дитини, з якою можна робити все, що завгодно. Він повинен говорити своєму партнерові, що в усьому з ним згоден. Наприклад: «Ти завжди-завжди правий», «Я такий дурний, що ніколи б сам не додумався зробити так, як ти кажеш», «Я чиню правильно тільки тоді, коли роблю все, що ти мені кажеш» і так далі. Тепер протягом двох хвилин грайте в таких деспотичних і таких принижених людей. Потім попросіть дітей помінятися ролями. Можете запропонувати різні варіанти ролей. Аналіз вправи.

2. Заключна частина.

Ритуал прощання:

Вправа «Посмішка».

Вправа «До побачення!».

Заняття 28. «Обери острів».

Мета: Сприяти активізації членів групи, групової згуртованості. Формування почуття поваги до прав людини на власну думку, самостійність "іншого", толерантне ставлення і прийняття особистісних відмінностей.

Обладнання: великі аркуші паперу (краще неправильної химерної форми), таблички з назвами "островів", дошка для запису, релаксаційна музика.

1. Вступна частина. Створення позитивного настрою.

Ритуал привітання:

Вправа «Вітаю всіх!».

Вправа «Відчуй моє тепло».

2. Основна частина.

Вправа «Обери острів2».

Мета: Формування групової згуртованості, толерантного ставлення до оточуючих. З'ясування цінностей, переваг, установок у групі.

Хід вправи: Розкладаємо на підлозі великі аркуші паперу, окреслюємо крейдою або позначаємо кольоровою стрічкою обриси великих "плям". Це і є наші острови. На кожному з островів встановлена табличка з його назвою. Напевно, буде на нашому архіпелазі Острів Задоволення, Острів Невпевненості, Острів Сумнівів, Острів Самотності, Острів Традицій, Острів Пригод, Острів Тиші, Острів Кохання, Острів Недовіри, Острів Культури, Острів Анархії... Назвавши всі точки імпровізованої острівної країни ми просимо членів групи "заселити" острови: познайомитися з кожним, подумати, вирішити і ... обрати "свій" шматочок землі. Наступний етап полягатиме в тому, що остров'яни поспілкуються один з одним в межах своїх володінь, розкажуть про причини, що спонукали їх заселити саме цей острів, дадуть відповідь на питання цікавих сусідів. Потім ведучий сам пускається у плавання між островами, вибірково вислуховує "населення". Підведення підсумків:

- Чий вибір Острова здався вам несподіваним? в своєму виборі або оцінках спонукали його причини?
- Які причини вибору викликали у вас здивування?

- Чи знайшли ви на своєму острові споріднену душу?
- Якби у вас було право додаткового вибору, який острів ви обрали б і чому?

Вправа «Попроси будь-яку річ»

Мета: Навчити дітей ефективним способам спілкування (не боятися висловлювати прохання, бути переконливим, красномовним та наполегливим у досягненні мети).

Хід вправи: Група ділиться на пари, один з учасників пари (учасник №1) бере в руки який-небудь предмет, наприклад, іграшку, зошит, олівець і т. д. Інший учасник (учасник №2) повинен попросити цей предмет.

Інструкція учаснику №1: Ти тримаєш в руках іграшку (зошит, олівець), яка дуже потрібна тобі, але вона потрібна і твоєму приятелю. Він буде у тебе її просити. Постарайся залишити іграшку у себе і віддати її тільки в тому випадку, якщо тобі дійсно захочеться це зробити ".

Інструкція учаснику №2: "Підбираючи потрібні слова, постарайся попросити іграшку (предмет) так, щоб тобі її віддали".

Потім учасники 1 і 2 міняються ролями.

2. Заклучна частина.

Ритуал прощання:

Вправа «Посмішка».

Вправа «До побачення!».

Заняття 29. «Володар кільця».

Мета: сприяти зближенню учасників тренінгу. Спонукаючи учасників до партнерської співпраці, в умінні переконувати. Розвивати логіку мислення і дій в ігровій ситуації з партнером. Розсунути "межі креативності", зняти страх перед поставленою проблемою. Спонукаючи учасників активно проявляти якості творчої особистості: гнучкість мислення, винахідливість; уяву, здібності до лицедійства.

Обладнання: Мотузка довжиною 1,5-2 метри, кільце, ручки, аркуші паперу для записок, релаксаційна музика.

1. Вступна частина. Створення позитивного настрою.

Ритуал привітання:

Вправа «Вітаю всіх!».

Вправа «Відчуй моє тепло».

2. Основна частина.

Вправа "Володар кільця".

Мета: Сприяти зближенню учасників, спонукати до партнерської співпраці.

Хід вправи: Три-чотири учасники беруть в руки кінці мотузок довжиною 1,5-2 метра кожна, прив'язаних до кільця (це може бути моток скотча). Їх завдання - скоординувавши зусилля, опустити це кільце на лежачий на підлозі землі предмет: шишку, монету, камінчик.

Перший етап - зробити це з відкритими очима.

Другий етап - очі учасників зав'язані, а вправа виконується за допомогою учасника-дублера. Дублери не можуть розмовляти, вони можуть тільки спрямовувати рухи гравців, керувати їхніми рухами. Обговорення результатів вправи.

Вправа "Давайте жити дружно!"

Мета: Розвивати уміння переконувати оточуючих, уміння орієнтуватися у поведінці та висловлюваннях інших, гнучкість мислення, винахідливість, уяву.

Хід вправи: Пам'ятаєте фільм про Кота Леопольда і його супутників - мишенят, яким він пропонував: "Давайте жити дружно"? Група ділиться на міні-групи. Одна людина (або по призначається, або за бажанням) буде грати роль Миші. Всі решта - Коти, які отримують від тренера заздалегідь заготовлені записки з котячими іменами. Тільки на одній записці в кожній групі є ім'я Леопольд, інші імена - Васька, Сніжок, Рижик, Пушок. Записки потрібно розгортати таємно від інших учасників групи. Гра полягатиме в тому, що кожен Кіт протягом 1-2 хвилин повинен продумати свою тактику і потім переконати мишку, що саме він Леопольд, доброзичливий, а не небезпечний для цієї мишки хижий і підступний кіт. Обговорення: Хто був найбільш переконливим? Чому у когось не вийшло переконати? Що заважало?

2. Заклучна частина.

Ритуал прощання:

Вправа «Посмішка».

Вправа «До побачення!».

Заняття 30. «Обмін ролями».

Мета: Показати широкий спектр різних поведінкових проявів та шляхів вирішення конкретної ситуації. Встати на позицію іншого, відчувати його почуття і переживання, подивитися на проблему "очима" партнера.

Обладнання: релаксаційна музика

1. Вступна частина. Створення позитивного настрою.

Ритуал привітання:

Вправа «Вітаю всіх!».

Вправа «Відчуй моє тепло».

2. Основна частина.

Вправа: "Розігрування ситуацій".

Мета: Побачити широкий спектр різних поведінкових проявів та шляхів вирішення конкретної ситуації.

Хід вправи: Для проведення гри вибираються і розігруються по ролям ситуації, які викликають у учасників групи найбільшу тривогу, негативні емоції, напругу. Ситуації для розігрування можна запропонувати такі, як: "Відповідь біля дошки", "Обговорення з учителем оцінки за контрольну роботу", "Прохання про допомогу у виконанні завдання", "Групове рішення задачі" і т.п. Не обов'язково обмежувати зміст пропонованих ситуацій рамками шкільного життя. Можна використовувати ситуації повсякденного спілкування дитини зі своїми однолітками і дорослими. Важливо тільки, щоб ситуація була наповнена конкретним змістом і включала події, які реально відбувалися з кимось із учасників групи або може статися з кожним з них. В ході розігрування проводиться спільний пошук найбільш оптимальних шляхів виходу з тривожних ситуацій, обговорюються різні шляхи їх вирішення.

Вправа "Обмін ролями".

Мета: Встати на позицію іншого, відчувати його почуття і переживання, подивитися на проблему "очима" партнера.

Хід вправи: Вправа "Обмін ролями" може використовуватися самостійно або як частина попередньої гри. Для його реалізації запропонуйте дітям, які брали участь в розігруванні ситуації, помінятися ролями той, хто зображував школяра, стане суворим учителем і навпаки: Розіграти ситуацію повторно. Після повторного розігрування бажано обговорити з дітьми, що кожен з них відчув в новій ролі, чи змінилися його почуття по відношенню до людини, яку він зображував.

2. Заклучна частіна.

Ритуал прощання:

Вправа «Посмішка».

Вправа «До побачення!».

Заняття 31. «Стану іншим».

Мета: Корекція негативних поведінкових реакцій, формування нового досвіду взаємин в процесі спілкування.

Обладнання: ручки і листи паперу.

1. Вступна частіна. Створення позитивного настрою.

Ритуал привітання:

Вправа «Вітаю всіх!».

Вправа «Відчуй моє тепло».

2. Основна частіна.

Вправа "Стати іншими".

Мета: Корекції негативних поведінкових реакцій, формування нового досвіду взаємин в процесі спілкування.

Хід вправи: Дана вправа проводиться як продовження рольового розігрування тривожать ситуацій. Перед проведенням цієї вправи діти обговорюють, які риси характеру проявилися в даній ситуації у її учасників (конфліктність, агресивність, невпевненість у собі, висока активність). Потім пропонується знову розіграти ситуацію з умовою демонстрації в ній протилежних рис. Наприклад: конфліктний герой повинен всіх примиряти, агресивний заспокоювати тих, хто свариться, невпевнений - охоче братися за будь-яку справу і доручення. Кожному учаснику дають по три "життя", яких вони позбавляються, якщо змінять свій стиль поведінки. У якості "суддів" можуть виступати інші учасники гри або ведучий. Після гри проводиться обговорення її підсумків, в ході якого діти описують свої почуття і відчуття в новій ролі, обговорюють, що заважало і допомагало зберігати обраний стиль поведінки, які сильні і слабкі сторони такої поведінки, що можна зробити, щоб зберегти його в реальному житті.

Вправа "Хто є хто?".

Мета: Відпрацювати вміння аналізувати свої особистісні особливості та якості інших людей, формувати уявлення про індивідуальні особливості своїх товаришів.

Хід вправи: Кожному учаснику групи дається ручка і лист паперу. На ньому учасники записують відповіді на питання, які задає ведучий. Важливо, щоб учасники відповідали на питання чесно і щиро. Питання можуть бути найрізноманітнішими. Наприклад: (Тварина, рослина і т.п.). «На яку птицю ти схожий?», «Який настрій у тебе буває найчастіше?», «Чи багато у тебе друзів?» і т.п. Ведучий задає дітям 5 - 6 питань. Потім відповіді дітей забираються і ведучий, не називаючи імені автора, зачитує його відповіді. Діти повинні спробувати вгадати, хто з учасників групи так відповідав, і назвати його. Можна запитати на які ознаки при цьому орієнтувався той чи інший учасник вправи. Далі група аналізує, чому того чи іншого учасника вгадати не вдалося. Діти обговорюють, чи дійсно він відрізняється тими якостями, які собі приписав. Вправа дозволяє дітям відпрацювати вміння аналізувати свої особистісні особливості і якості інших людей, формує у дітей уявлення про індивідуальні особливості своїх товаришів. Гра також розвиває здатність передбачати думки і думки іншої людини.

2. Заключна частина

Ритуал прощання:

Вправа «Посмішка».

Вправа «До побачення!».

Заняття 32. «Жар – птиця». «Мої якості».

Мета: Визначення та усвідомлення якостей особистості що забезпечують успішну взаємодію з оточуючими та психоемоційний комфорт самій людині.

Обладнання: Аркуші паперу, ручки, релаксаційна музика.

1. Вступна частина. Створення позитивного настрою.

Ритуал привітання:

Вправа «Вітаю всіх!».

Вправа «Відчуй моє тепло».

2. Основна частина.

Вправа: «Який я?».

Мета: Формування адекватної самооцінки

Хід вправи:

Тест. Уяви собі, що ти впіймав Жар-птицю. Вона може виконати будь-яке твоє бажання. Загадав бажання? Придумав Пояснення? Якщо твоє пояснення збігається з якимось (якимись) з наведених нижче варіантів відповідей, познач цей варіант. **Я ХОЧУ ОТРИМАТИ ЦЕ ...** – бо ЦЕ є у інших, – бо ЦЬОГО немає у інших, – бо ЦЕ необхідно моїм родичам, друзям, – бо ЦЕ необхідно мені сьогодні, – бо просто хочеться.

А як можна назвати душевні якості (або риси характеру), що підказали тобі ту чи іншу відповідь?

- Заздрісність,
- Хвалькуватість,
- Доброта,
- Дбайливість,
- Дружелюбність,
- Практичність,
- Жадібність.

Навіть якщо ти виявив у себе всі названі риси характеру, це ще не повний твій "портрет". Багато інших якостей проявляються в твоїх вчинках, звичках, відносинах з людьми. Одні можна назвати хорошими, інші - поганими. Вони іноді борються в твоїй душі, а яке перемаже - вирішуєш ти сам.

ТВОЯ ДУМКА: Які якості ти вважаєш хорошими, а які поганими? Які риси свого характеру тобі заважають, а які ти б хотів придбати?

Оповідання «Трус» (Л. Пантелєєв)

Справа була в Криму. Один приїжджий хлопчик пішов на море ловити вудкою рибу. А там був дуже високий, крутий слизький берег. Хлопчик почав спускатися, потім подивився вниз, побачив під собою величезні гострі камені і злякався. Зупинився і з місця не може зрушити. Ні туди, ні сюди. Вчепився в якийсь колючий кущик, сидить навпочіпки і дихати боїться. А внизу, в морі, в цей час рибалка ловив рибу. І з ним в човні була дівчинка, його дочка. Вона все бачила і зрозуміла, що хлопчик боїться. Вона стала сміятися і показувати на нього пальцем. Хлопчику було соромно, але він нічого

не міг з собою зробити. Він тільки став прикидатися, ніби сидить просто так і ніби йому дуже жарко. Він навіть зняв кепку і став нею махати біля свого носа. Раптом подув вітер, вирвав у хлопчика з рук вудку і кинув її вниз. Хлопчику було шкода вудки, він спробував сповзти вниз, але знову у нього нічого не вийшло. А дівчинка все це бачила. Вона сказала батькові, той подивився вгору і щось сказав їй. Раптом дівчинка стрибнула у воду і попрямувала до берега. Взяла вудку і пішла назад до човна. Хлопчик так розсердився, що забув геть усе і стрімголов покотився вниз. - Гей! Віддавай! Це моя вудка! закричав він і схопив дівчинку за руку. На, візьми, будь ласка, сказала дівчинка. Мені твоя вудка не потрібна. Я навмисне її взяла, щоб ти зліз вниз. Хлопчик здивувався і каже: - А ти почім знала, що я злізу? - А це мені тато сказав. Він каже: якщо боягуз, то, напевно, і жадібний.

Обговорення змісту оповідання, свого ставлення до історії, до поведінки кожної дієвої особи.

Вправа «Мої якості».

Мета: Формування адекватної самооцінки.

Хід вправи: Кожному учаснику роздають аркуш паперу. Розділити його на дві колонки. Одну колонку підписати «Хочу позбутися», другу колонку підписати «Хочу придбати». Заповнити обидві колонки. Після закінчення роботи, учасники зачитують ті якості, який вони записали у колонках і пояснюють причини такого вибору якостей.

3. Заключна частина

Ритуал прощання:

Вправа «Посмішка».

Вправа «До побачення!».

Заняття 33. «Подорож на повітряній кулі».

Мета: Формування навичок ефективного спілкування, уміння співпрацювати та домовлятися з учасниками групи. Усвідомлення учасниками спільної мети та соціальних позицій кожного.

Обладнання:

1. **Вступна частина. Створення позитивного настрою.**

Ритуал привітання:

Вправа «Вітаю всіх!».

Вправа «Відчуй моє тепло».

2. Основна частина.

Вправа "Подорож на повітряній кулі".

Мета: Формування навичок ефективного спілкування, вміння домовлятися та відстоювати власну позицію, відчувати себе складовою групи.

Хід вправи:

1. Вступ. Привітання. Настрій на роботу.

Хід гри. Прошу всіх сісти у велике коло і уважно вислухати інформацію. Уявіть собі, що ви екіпаж наукової експедиції, яка повертається на повітряній кулі після виконання наукових досліджень. Ви здійснювали аерофотознімання незаселених островів. Вся робота виконана успішно. Ви вже готуетесь до зустрічі з рідними і близькими, летите над океаном і до землі 500 - 550 км. Сталося непередбачене - в оболонці повітряної кулі з невідомих причин утворився отвір, через який виходить газ, що заповнював оболонку. Куля починає стрімко знижуватися. Викинуті за борт всі мішки з баласт (піском), які були припасені на цей випадок в гондолі повітряної кулі. На деякий час падіння сповільнилося, але не припинилося. Через 5 хв. куля стала падати з колишньою, дуже великою швидкістю. Весь екіпаж зібрався в центрі гондоли для того, щоб обговорити становище. Потрібно приймати рішення, що і в якій послідовності викидати за борт. Ось перелік предметів і речей, які залишилися в гондолі кулі:

Назва, кількість:

1. Канат 50м.
2. Аптечка з медикаментами 5 кг.
3. Компас гідравлічний 6кг.
4. Консерви м'ясні і рибні 20 кг
5. Секстант для визначення місцезнаходження за зірками 5 кг.
6. Гвинтівка з оптичним прицілом і запасом патронів 25 кг.
7. Цукерки різні 20 кг.
8. Спальні мішки (по 1 на кожного члена екіпажу) 10 кг.
9. Ракетниця з комплектом сигнальних ракет 8 кг.

10. Палатка 10 - 20 кг.
11. Балон з киснем 50 кг.
12. Комплект географічних карт 25 кг.
13. Каністра з питною водою 20 л.
14. Собака 5кг.
- 15 Човен гумовий надувний 25 кг.

Ваше завдання - вирішити питання про те, що і в якій послідовності слід викинути. Але спочатку прийміть це рішення самостійно. Для цього потрібно взяти листок і переписати список предметів і речей, а потім з правого боку поруч з кожним найменуванням поставити порядковий номер, що відповідає значимості предмета, розсудивши приблизно так: "На перше місце я поставлю комплект карт, оскільки він зовсім не потрібен, на друге - балон з киснем, і т.п." При визначенні значимості предметів і речей, тобто черговості, з якою ви будете від них позбавлятися, потрібно мати на увазі, що викидається все, а не частина, тобто всі цукерки, а не половина. Коли ви приймете індивідуальне рішення, потрібно зібратися в центр (в коло) і приступити до вироблення групового рішення, керуючись такими правилами:

1. Висловити свою думку може будь-який член екіпажу.
2. Кількість висловлювань однієї людини не обмежується.
3. Рішення приймається, коли за нього проголосують всі члени екіпажу до одного, без винятку.
4. Якщо хоча б один заперечує проти прийняття даного рішення, воно не приймається, і група повинна шукати інший вихід.
5. Рішення повинні бути прийняті відносно усього переліку предметів і речей.

Скільки часу є в розпорядженні екіпажу, невідомо. Скільки ще триватиме падіння? Багато в чому це залежить від того, як швидко ви будете приймати рішення. Якщо екіпаж одноголосно проголосує за те, щоб викинути якийсь предмет, він вважається викинутим, і це може уповільнити падіння кулі. Я бажаю вам успішної роботи. Головне - залишитися в живих, якщо не зможете домовитися, ви розіб'ється. Пам'ятайте про це.

Рекомендації вєдучому: Слід дуже докладно пояснити учасникам всі правила і описати ситуацію, в якій опинився екіпаж. При цьому можна виявити власну фантазію, виходячи з особливостей складу групи. Потрібно відповісти на всі питання, але не підказувати вихід із ситуації. Його повинні знайти самі учні. Під час роботи не втручайтеся в процес

обговорення і не відповідайте на запитання учасників. Ви тільки стежите за виконанням правил, особливо за голосуванням. Час на гру 20 - 25 хв. Але можна і збільшити час, якщо група дуже мляво включається в обговорення, особливо на початковому етапі. Можна скоротити час до 17 - 18 хв., якщо вона відразу дуже активно включилася в роботу .. Якщо група зуміла прийняти всі 15 рішень при 100% -му голосуванні, ви повинні привітати учасників і попросити їх подумати над причинами успішного виходу з настільки критичної ситуації. Якщо вони не змогли прийняти за відведений час всі 15 рішень, то ви оголошуєте, що екіпаж розбився, і просите подумати над причинами, які призвели до цієї катастрофи. Аналіз результатів і ходу гри можна провести відразу після її закінчення, можна і на наступному занятті, давши можливість більш глибоко розібратися в причинах удачі або невдачі, проаналізувати помилки і спробувати прийти до спільного рішення.

3. Заключна частина

Ритуал прощання:

Вправа «Посмішка».

Вправа «До побачення!».

Заняття 34. Заклучне.

Мета: Використання набутих навичок. Всі вправи обирають самі діти, домовляючись без свар та образ.

Обладнання: Кольорові олівці, фломастери, паперові «пелюстки» різного кольору для складання квітки, музика.

1. Вступна частина. Створення позитивного настрою.

Ритуал привітання:

Вправа «Вітаю всіх!».

Вправа «Відчуй моє тепло».

2. Основна частина.

а) Запропонувати дітям обрати улюблені вправи.

б) Кожна дитина обирає собі одну пелюстку і пишуть на ній продовження речення: «Я бажаю кожному....., Я бажаю групі... Потім всі побажання (пелюстки) збирають у квітку (група) і забирають на згадку.

3. Заклучна частина.

Ритуал прощання:

Вправа «Посмішка».

Вправа «До побачення!».

Примітка:

Працюючи з дітьми з порушеннями опорно-рухового апарату (ДЦП), необхідно орієнтуватися на діагнози, що супроводжують основне захворювання та ретельно стежити за їх психофізичним станом. Такі діти дуже сильно реагують на зміни погоди, особливо раптові. Вони, в своїй більшості, метеозалежні. Більшість з них приймають сильнодіючі ліки, які також впливають на їх фізичний та психоемоційний стан. У випадках зміни стану дітей рекомендовано не вводити нових вправ, просто повторити знайомі, а сконцентруватися на релаксаційних вправах. Тривалість заняття в таких випадках можна скорочувати, або індивідуально, або для всієї групи. Також необхідно пам'ятати, що будь-які навички у них формуються дуже повільно, тому, для досягнення бажаного результату, кожне заняття рекомендується повторювати.

Література:

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Набойкина Е.Л.. Сказки и игры с особым ребенком / Е.Л. Набойкина. – СПб Речь, 2006. -144 с.
2. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми / Л.М . Костина. - СПб Речь, 2006. – 160 с.
3. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: учебно-методическое пособие / Под ред. Л.Б.Баряевой, Ю. С. Галлямовой. – СПб: ХОКА, 2007. – 87 с.
4. Кальмова С.Е., Орлова Л.Ф., Яворская Т.В. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья : учебно-методическое пособие / Под ред. Л.Б Баряевой, СПб: НОУ Союз, 2006. - 87 с.
5. Аракелов,Н. Тревожность :методы ее диагностики и коррекции / Н. Аракелов, Н.Шишкова // Психология. – Москва: Вестник МУ, 1998.- Вип.1. – с.18.
6. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: учеб. пособие / Под ред., В. Л. Жевнерова, Л. Б. Баряевой, Ю. С. Галлямовой. - СПб ХОКА, 2007. – 416 с. - (ч.1: «Тёмная сенсорная комната»).

7. Бадьина Н.П. Технология создания психологически комфортных условий в образовательном учреждении: Методические рекомендации для педагогов-психологов / Н.П.Бадьина. – Курган, 2008. – 135 с.
8. Титарь А.И. Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате: Практическое пособие для ДОУ / А. И. Титарь. – Москва: АРКТИ, 2008. – 88 с.
9. Коррекционно-развивающие программы с использованием специального оборудования для детей и подростков: Метод. пособие / Под общей ред. Е.Е. Чепурных. – М. – Ярославль: Центр «Ресурс», 2002. – 244 с.
10. Республиканское Объединение по реабилитации и восстановительному лечению детей-инвалидов : Пособие по использованию сенсорной комнаты./ Т.Е. Браудо, Ю.А. Кириченко Е.А. Соловьева, М.В. Ряховская / Под редакцией профессора Е.Т. Лильина. – Москва, 2010 .– 64 с.
11. Абрамова Г. С. Вікова психологія. / Г.С.Абрамова. – Москва: Академія, 1999. - 672 с.
- 12.Ананьєв Б. Г. Вибрані психологічні праці./ Б.Г.Ананьєв. – Москва: Педагогіка, 1980. - Т.2.– 288 с.
13. Ананьєв Б. Г. , Рибалко Е. Ф. Особливості сприйняття простору у дітей. / Б.Г.Ананьєв, Е.Ф.Рибалко. – Москва: Просвещение, 1964. – 304 с.
14. Бернс Р. Розвиток Я - концепції і виховання ./ Р.Бернс. – Москва: Прогресс, 1986 - 367 с .
- 15.Блонський П. П. Психологія молодшого школяра. / П.П.Блонський. - Москва, 1997 – 574 с.
16. Вікова та педагогічна психологія / За ред. М. В. Гамезо, М. В. Матюхін, Т. С. Михальчик. – Москва: Просвещение, 1984. - 280 с.
17. Божович Л. И.Личность и ее формирование в детском возрасте./ Л.И. Божович - Санкт – Петербург: Печатный дом, 2008. – 399 с.
- 18.Берон Р., Річардсон Д. Агресія./ Р.Берон, Д.Річардсон – Питер: И.з. Питер – СПб, 1997. – 352 с.
19. Виготський Л. С. Мислення і мова / Л.С.Виготський // Зібрання творів: В 6 т. Т. 2. - Москва: Педагогіка, 1982 . – 361 с.

20. Гамезо М. В., Домашенко І. А. Атлас з психології./ М.В.Гамезо, І.А.Домашенко – Москва: Пед об. Росії., 1998. - 276 с. (Посібник до курсу «Психологія людини»).
21. Грановська Р. М. Елементи практичної психології./ Р.М.Грановська – Ленінград: Вид.Ленінградського університету, 1988. - 560 с.
22. Гримак Л. П. Спілкування з собою / Л.П.Гримак – Москва: Вид.пол. літ - ри, 1991. - 320 с.
23. Давидов В. В. Проблеми навчання./ В.В.Давидов – Москва: Педагогіка, 1986. – 240 с .
24. Давидов В. В. Психічний розвиток у молодшому шкільному віці // Вікова та педагогічна психологія./ В.В.Давидов - Москва: Педагогіка, 1979. - 69-101 с.
25. Дональдсон М. Розумова діяльність дітей / М.Дональдсон - Москва: Педагогіка, 1985. – 335 с.
26. Зак А.З. Розвиток теоретичного мислення у молодших школярів./ А.З.Зак - Москва, 1984 – 186 с.
27. Захарова А. В., Худобіна Б. Ю. Взаємодія когнітивного та емоційного компонентів самооцінки в молодшому шкільному віці. // Нові дослідження в психології та вікової фізіології. / А.В.Захарова, Б.Ю.Худобіна – Москва: 1990.- 285 с.(№ 1 (3)).
28. Зеньківський В. В. Психологія дитинства/ В.В.Зеньківський – Москва: Школа-Пресс, 1996.- 336 с.
29. Ізард К. Е. Психологія емоцій / К.Е.Ізард – Питер: Питер, 1999 . – 464 с.
30. Ільїн Є.П. Мотивація і мотиви./ Є.П.Ільїн - Питер, - СПб, 2002 – 512 с.
31. Істратова О.М. Практикум з дитячої психокорекції: ігри , вправи , техніки./ О.М.Істратова – Ростов- на- Дону: Персонал, 2009 – 544 с.
32. Калчев П. П. Мотиви навчальної діяльності першокласників 6 і 7 років: Автореф. канд. дис./ П.П.Калчев – Ленінград: 1986.

33. Лангмейер І., Матейчек З. Психічна депривація в дитячому віці./ І.Лангмейер, З.Матейчек – Прага: Авиценум, 1984. – 258 с.
34. Матюхіна М. В., Михальчик Т. С, Ларіна К. П. Психологія молодшого школяра / М.В.Матюхіна, Т.С.Михальчик, К.П.Ларіна – Москва: Просвещение, 1976. – 207 с.
- 35.Морянова Н. П. Вплив навчально- пізнавальної мотивації на рівень тривожності у молодших школярів у процесі їх навчальної діяльності: Автореф. дис. канд. психол. Наук / Н.П.Морянова - Тверь, 1999 .