

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ
«ПРЕДГОРНЫЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»**

**Коррекционно-развивающая
программа
«Интеллект плюс»**

**ст. Ессентукская
2024 г.**

Пояснительная записка.

Актуальность. В настоящее время ведущим фактором социального развития общества становятся интеллектуальные ресурсы человека.

В ГБУСО «Предгорный КЦСОН» в отделении профилактики безнадзорности несовершеннолетних и реабилитации детей-инвалидов на обслуживании состоят дети, попавшие в трудную жизненную ситуацию, и дети-инвалиды с различными диагнозами, анамнез которых, как правило, подразумевает нарушение их интеллектуального развития.

Дети с нарушением различных видов интеллекта (ментального, эмоционального, социального) имеют общую психическую незрелость, низкую познавательную активность, которая проявляется, хотя и неравномерно, но во всех видах психической деятельности. Этим обусловлены особенности восприятия, памяти, внимания, мышления и эмоционально-волевой сферы детей с нарушением интеллекта. Отмечается недостаточность процесса переработки сенсорной информации. Зачастую дети не могут целостно воспринимать наблюдаемые объекты, они воспринимают их фрагментарно, выделяя лишь отдельные признаки. У них беден и узок круг представлений об окружающих предметах и явлениях. Представления нередко не только схематичны, не расчленены, но даже и ошибочны.

Своеобразна и речь данных детей. Недоразвитие речи проявляется в нарушениях звукопроизношения, бедности и ограниченности словаря. У детей наблюдается недостаточность фонетико-фонематического восприятия, снижения слухоречевой памяти, недоразвитие всех компонентов речи. Отмечается недостаточная координация пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики

Дети, имеющие интеллектуальные нарушения испытывают трудности в ориентировании во времени, пространстве и социальном взаимодействии.

Содержание программы определено с учетом дидактических принципов, которые для детей с нарушением интеллекта приобретают особую значимость: от простого к сложному, систематичность, доступность и повторяемость материала.

Структура данной программы подразумевает работу как с ментальным видом интеллекта, так и с социальным и эмоциональным, что позволяет проводить коррекционные занятия не только с детьми-инвалидами, но и с детьми, попавшими в трудную жизненную ситуацию.

Цель программы состоит в создании условий для полноценного личностного развития и успешной социализации детей и подростков, через:

- активизацию познавательных процессов;
- формирование жизненно полезных навыков;
- обеспечение устойчивости эмоционально-волевой сферы.

Цель предполагает решение следующих задач:

- Содействие в социализации личности получателей услуг;
- Активизация познавательных процессов;
- Обучение рефлексивным умениям;
- Формирование позитивного мышления и устойчивой самооценки;
- Повышение уровня общего психологического и интеллектуального развития.

Структура программы:

1. Первичное диагностическое обследование уровня сформированности и особенностей эмоциональной, познавательной сферы ребёнка, его характерологические особенности.
2. Направленное коррекционное воздействие по блокам на ментальный, эмоциональный и социальный интеллект.
3. Заключительное психодиагностическое обследование для мониторинга динамики коррекционного воздействия.

Программа представляет собой систему взаимосвязанных занятий, выстроенных в определённой логике и направленных на выполнение поставленной цели и реализацию вышеназванных задач.

Режим занятий: программа подразумевает проведение по три занятия в месяц. Длительность занятия - 30-40 минут. Программа рассчитана на календарный год и состоит из 2 диагностических занятий и 30 коррекционных, разбитых на III целевых блока.

Формы занятий: индивидуальная, групповая.

На занятиях используются разнообразные и взаимодополняющие методы и приемы:

- диагностические;
- телесно-ориентированная терапия;
- техники релаксации;
- формирования творческих способностей;
- формирования позитивного мышления;
- музыкотерапия;
- игровая терапия;
- соревновательные;
- активизации познавательных процессов;
- сказкотерапевтические упражнения;
- арт-терапия.

Учебно-материальная база

Для занятий по профилю данной программы необходимо иметь:

1. помещение с хорошим освещением;
2. рабочие столы, стулья, доска;
3. стенд для вывешивания плакатов;
4. компьютер и мультимедийная установка;
5. диагностический инструментарий;
6. цветные карандаши (или фломастеры);
7. краски акварель и пальчиковые,
8. листы, листы плотной бумаги в достаточном количестве,
9. стол для рисования песком.

Организационно-содержательное построение занятия.

Занятия строятся по определенной схеме, имеют общую гибкую структуру, наполняемую разным содержанием, в зависимости от этапа работы, его целей и задач, от индивидуальных особенностей получателей услуг.

Ожидаемые результаты:

- ✓ Расширение социальных контактов и способов взаимодействия с социумом;
- ✓ Активизация познавательных процессов;
- ✓ Овладение детьми рефлексивными действиями;
- ✓ Сформированность умений позитивного мышления и устойчивой самооценки;
- ✓ Повышение уровня общего психологического и интеллектуального развития.

Тематическое планирование занятий

№ занятия	Тема	Содержание: Методики и задания	Количество занятий
<i>Диагностическое занятие: мониторинг динамики развития основных психических процессов</i>			
І блок: «Развитие ментального интеллекта»			
1.	«Развитие познавательных способностей»	Создание книжки-малышки «Автобиография»	1
2.	«Развитие произвольного внимания и зрительных ощущений»	«Выполни команду» «Какого цвета» «Цветные полоски»	1
3.	«Активизация способностей»	«Интеллектуальные арт-движения»	1
4.	«Развитие непосредственной вербальной памяти и пространственных представлений»	«Магнитофон» «Переверни рисунок» «Что? Где?»	1
5.	«Развитие зрительной памяти и понятийного мышления»	«Нарисуй по памяти» «Выполни правильно» «Вордбол»	1
6.	«Развитие мышления (абстрагирование) и непосредственной зрительной памяти»	«Найди одинаковые» «Запомни и найди» «Запомни и нарисуй»	1
7.	«Развитие процессов анализа, умения воспроизводить образец и зрительно-двигательных координаций»	«Найди отличия» «Дорисуй недостающие детали» «Нарисуй точно такие же» «Бусинки» «Проведи, не касаясь!» «Спящий дракон»	1
8.	«Развитие гибкости мышления и произвольного внимания»	«Способы применения предмета» «Соблюдай правило» «Сравнение слов» «Учимся сравнивать»	1
9.	«Развитие артикуляции и пространственных представлений»	«Произнеси чисто» «Раскрась правильно»	1
10.	«Развитие понятийного мышления, фонетико-фонематического восприятия и	«Найди ошибку» «Определи фигуру» «Назови одним словом» «Конкретизация понятий»	1

	пространственных представлений»		
II блок: «Развитие эмоционального интеллекта»			
1.	«Знакомство с понятием эмоции»	«Памси грустит» «Избавляемся от плохих мыслей»	1
2.	«Развитие словаря эмоций и тренировка навыка распознавания эмоций других людей, а также распознавания собственных эмоций»	«Путаница чувств» «Распознавание эмоций».	1
3.	«Развитие эмоциональной саморегуляции»	«Называем чувства» «Шурум-бурум» «Бумажные мячики (Снежки)»	1
4.	«Техники релаксации»	Сеанс релаксации «Если бы я был»	1
5.	«Развитие эмоционально-волевой сферы»	«Гнев - это нормально. Способы саморегуляции»	1
6.	«Танцуем музыку»	«Звуки» «Фокус» «Потанцуем»	1
7.	«Люди и роботы»	«Дигикон»	1
8.	«Релаксационные упражнения»	«Я-глазами других» «Парное рисование на песке»	1
9.	«Страх. Как с ним бороться»	«Волшебная надпись» «Магическая лестница»	1
10.	«Стимулирование адекватной самооценки»	Притча «Осёл и колодец» «Волшебная рука»	1
III блок: «Развитие социального интеллекта»			
1.	«Познание себя»	«Я люблю...» «Имя»	1
2.	«Я и мое тело»	«Кто это» «Рисуем на руках»	1
3.	«Я и окружающий мир»	«Смайлик» «Настроение» «Покажи чувства руками» «Жесты» «Веселые и Грустные ситуации» «Конструктор» «Покажи движениями»	1
4.	«Развитие социального интеллекта»	Сказкотерапевтическое упражнение «Жили были»	1
5.	«Формирование ответственного поведения»	Сказкотерапевтическое упражнение «Суд над Колобком»	1
6.	«Общаться КАК?»	«Испорченный телефон»	1

		«Поменяйся ролями»	
7.	«Техника вежливого отказа»	«Ассертивное поведение»	1
8.	«Без слов»	«Угадай смысл диалога» «Упражнение на приобретение навыков прочтения невербального языка»	1
9.	«Стоп-конфликт»	«Если бы..., я стал бы...»	1
10.	Итоговая рефлексия	«Чемодан в дорогу» «Комплимент»	1
<i>Диагностическое занятие: мониторинг динамики развития основных психических процессов</i>			

Диагностическое занятие

Цель: мониторинг уровня развития основных психических процессов, настрой на совместную работу.

Задачи:

-выявление особенностей развития и снятие эмоционального напряжения.

Ход занятия:

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!»; «Скажите добрые слова друг другу».

Ритуал приветствия: Участники предлагают ритуал приветствия, который будет использоваться на каждом занятии. Выбирается понравившийся всем ритуал.

Упражнение «Имя-движение»: Первый участник называет свое имя и производит любое движение. Второй участник повторяет имя и движение предыдущего и называет свое имя, производя новое движение и т.д.

Разминка: Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «А» (аккуратный, аппетитный, ароматный, ангельский, авторитетный, активный и др.).

Упражнение «Перекрестные движения»: Под музыку дети выполняют перекрестные координированные движения: одновременно с правой рукой двигается левая нога. Передвигаться можно вперед, вбок, назад. Одновременно они совершают движения глазами во все стороны. Это позволяет «пересечь» среднюю линию, то есть активизировать оба полушария одновременно.

Основная часть

Беседа с психологом:

- Рассказ психолога кратко о цели и содержании занятий.
- Рассказ участников о себе.

Диагностика:

1.Мониторинг уровня развития основных психических процессов согласно протокола у детей-инвалидов с различными диагнозами, анамнез которых, как правило, подразумевает нарушение их интеллектуального развития;

2.Мониторинг уровня развития основных психических процессов согласно протокола у детей, попавших в трудную жизненную ситуацию;

3. Мониторинг уровня формирования первоначальных представлений о себе у детей с различного рода отклонениями в развитии, подразумевающими тяжелые нарушения интеллекта.

Рефлексия

Обсуждение занятия.

Ритуал прощания: Участники предлагают ритуал прощания, который будет использоваться на каждом занятии. Выбирается понравившийся всем ритуал. (Например, становимся в круг, беремся за руки и дружно говорим «До-сви-да-ни-я»).

I блок: Развитие ментального интеллекта

Занятие 1. «Развитие познавательных способностей»

Цель: активизация познавательных способностей, спонтанное самовыражение, расслабление, развитие вариативности мышления, креативности.

Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие оригинальности, гибкости, ассоциативности мышления, воображения.

Ход занятия:

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!»; «Скажите добрые слова друг другу».

Ритуал приветствия.

Разминка: Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «Р» (решительный, редкостный, работоспособный, радостный, роскошный и др.).

Упражнение «Качание головой»: Для расслабления мышц шеи и плеч. Дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперед. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение, подбородок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи. После этого голос звучит более уверенно.

Основная часть

Создание книжки-малышки «Автобиография»: участникам дается инструкция: основная цель этого задания - ощутить, каким образом наше прошлое повлияло на наше настоящее и как это влияние продолжает сказываться до сих пор, чтобы освободиться от него и от тех стереотипов поведения, которые уже не соответствуют нашим сегодняшним интересам. Нас здесь будет интересовать не столько перечень внешних событий как таковых, сколько внутренняя история нашей жизни, исследований тех условий, событий и людей, которые повлияли на нее, и то как происходило взаимодействие с ними. Постарайтесь указать влияние всех этих событий на ваше развитие, и, вообще, если вы ссылаетесь на какие-то внешние обстоятельства своей жизни, объясните, какое, по вашему мнению, влияние они на вас оказали. Придумайте миф или сказку о своей жизни. Из листа формата А4 создайте не большую книжицу. Запишите туда свою историю и проиллюстрируйте рисунками.

Рефлексия

Ритуал прощания.

Занятие 2. «Развитие произвольного внимания и зрительных ощущений»

Цель: повышение концентрации внимания

Задачи: развитие произвольного внимания и зрительных ощущений.

Ход занятия:

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь»; «Скажите добрые слова друг другу».

Ритуал приветствия.

Разминка: Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «Б» (благодарный, благородный, бережливый, бескорыстный, благотворительный, безупречный, безукоризненный, беззаветный и др.).

Упражнение «Шапка для размышлений» (улучшает внимание, правописание, ясное восприятие и речь). «Надеть шапку» - дети должны «мягко завернуть» уши от верхней точки до мочки 3 раза. Это помогает им слышать резонирующий звук своего голоса, когда они говорят или поют.

Основная часть

Упражнение 1. «Выполни команду»

Психолог дает разные команды: «встать», «сесть», «открыть книгу», «закрыть книгу», «положить ее на край стола»; следит за правильностью и четкостью их выполнения. Обращает внимание на участников, которые не могут с первого раза, не переспрашивая, выполнить команды.

Упражнение 2. «Какого цвета?»

Материал к заданию: разноцветные и контурные изображения цветов, овощей, фруктов.

Психолог показывает рисунок и просит участников назвать цвет овощей и фруктов. Затем показывает другой рисунок. Дети говорят, какого цвета каждый из изображенных цветков. Далее им предлагается их раскрасить. То же задание выполняется в отношении овощей и фруктов.

Упражнение 3. «Цветные полоски»

Материал к заданию: десять прямоугольников (10х3 см) из разноцветной бумаги для каждого участника.

Психолог с детьми сначала отрабатывает с помощью полосок умение правильно называть цвет. Затем предлагает разложить по цветам полоски так: сначала ту, цвет которой больше всего нравится, затем следующую, цвет которой наиболее приятен, и т.д. Затем это же задание выполняется наоборот: первой кладется полоска, цвет которой больше всего не нравится, потом

менее неприятный и т.д. Могут быть и другие варианты: самый темный тон, затем чуть более светлый и т.д., самый светлый тон, немного потемнее и т.д.

Рефлексия

Ритуал прощания.

Занятие 3. «Активизация способностей»

Цель: активизация познавательных способностей, спонтанное самовыражение, расслабление, развитие вариативности мышления, креативности.

Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие оригинальности, гибкости, ассоциативности мышления, воображения.

Ход занятия:

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!»; «Скажите добрые слова друг другу».

Ритуал приветствия.

Разминка: Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «В» (вежливый, великодушный, внимательный, веселый, воспитанный, волшебный, вкусный, всезнающий и др.).

Упражнение «Качание головой»: Для расслабления мышц шеи и плеч. Дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперед. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение, подбородок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи. После этого голос звучит более уверенно.

Основная часть

«Интеллектуальные арт-движения»:

Упражнение 1. «Путаница»: Участники, стоя в круге, запутываются, держась за руки друг с другом. Водящий должен их распутать так, чтобы получился круг.

Упражнение 2. «Остановись»: Дети свободно двигаются по залу под музыку. Как только музыка прекратилась, дети застывают на месте (не шевелятся).

Упражнение 3. «Фокус»: По команде «Начали!» каждый мысленно «уходит» внутрь в себя, в свое тело. Затем с периодичностью в 5-30 секунд психолог подает команды: «Правая кисть», «Мочка левого уха» и т.д. Задача ребенка сосредоточится на этой части тела, почувствовать ее.

Упражнение 4. «Пальцы»: На счет «3» по сигналу ведущего участники должны выбросить одинаковое количество пальцев. Каждый раз психолог побуждает ребят подстроиться друг под друга, быть внимательнее к остальным.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие 4. «Развитие непосредственной вербальной памяти и пространственных представлений»

Цель: активизация познавательных процессов

Задачи: развитие непосредственной вербальной памяти и пространственных представлений (понимание терминов «выше», «ниже», «левее», «правее», «на», «над», «под»).

Ход занятия:

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!»; «Скажите добрые слова друг другу».

Ритуал приветствия.

Разминка:

Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «Ж» (жизнерадостный, жалостливый, жизненный и др.).

Упражнение «Ленивые восьмерки» (активизирует структуры, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания).

Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости «восьмерки» по три раза каждой рукой, а затем повторить это движение обеими руками.

Основная часть

Упражнение 1. «Магнитофон»

Психолог с паузами называет слоги, из которых дети должны сложить слово. Начинать с двусложного слова, затем перейти к трехсложному и т.д., постепенно удлиняя цепочку слогов.

В более сложном варианте называет слоги, паузы между которыми заполнены другими словами. Например: «Первый слог в слове КО, за ним идет второй слог ТЁ, после него следует последний слог НОК. Назовите слово (КОТЕНОК)».

Упражнение 2. «Переверни рисунок»

Материал к заданию: лист нелинованной белой бумаги, карандаш, образец рисунка.

а) Психолог показывает рисунок, на котором изображена ракета, летящая вверх. Дети должны нарисовать такую же ракету, но опускающуюся вниз. Варианты задания: нарисовать домик, елочку, забор в прямом и перевернутом видах; рассматривать картинки в перевернутом виде.

б) Детей просят изобразить такую же автомашину, но движущуюся в противоположном направлении.

в) Нужно нарисовать зайчика, повернув его направо.

Упражнение 3. «Что? Где?»

Материал к заданию: плакат с рисунками по-разному расположенных предметов.

а) Психолог задает детям вопросы о расположении разных предметов на плакате: выше какого предмета находится мяч? Ниже какого предмета находится мяч? Что находится правее мяча? Что находится левее мяча?

б) Что находится на линии, над линией, под линией? Что будет находиться на линии, если ее продолжить вправо, влево?

Рефлексия

Ритуал прощания.

Занятие 5. «Развитие зрительной памяти и понятийного мышления»

Цель: активизация мыслительных процессов

Задачи: развитие зрительной памяти и понятийного мышления.

Ход занятия:

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!»; «Скажите добрые слова друг другу».

Ритуал приветствия.

Разминка:

Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «М» (мирный, мудрый, мечтательный, мягкий, модный, милый и др.).

Упражнение «Сова» (улучшает зрительную память, внимание, снимает напряжение, которое развивается при длительном сидении и чтении).

Ухватитесь правой рукой за левое плечо и сожмите его. Поверните голову влево так, чтобы смотреть назад через плечо. Дышите глубоко и разведите плечи назад; теперь посмотрите через другое плечо, опять разводя плечи. Уроните подбородок на грудь и глубоко дышите, давая мышцам расслабиться. Повторите, держа плечо другой рукой.

Основная часть

Упражнение 1. «Нарисуй по памяти»

Материал к заданию: плакат с изображениями шести геометрических фигур.

Каждая фигура предъявляется детям в течение 3 сек. Психолог показывает первую фигуру, затем убирает или закрывает ее. Дети зарисовывают показанную фигуру по памяти. Затем показывается вторая фигура и т.д. После воспроизведения участниками всех шести фигур рисунки детей сравниваются с образцами. Точное воспроизведение оценивается 1 баллом.

Упражнение 2. «Выполни правильно»

Материал к заданию: индивидуальные бланки, цветные карандаши.
Задания:

а) Нарисовать синий кружок внутри каждой фигуры на рис. 1 и 2, а красный кружок - вне их. Отметить зеленую точку на границе каждой фигуры, продолжить линию так, чтобы закрашенный треугольник оказался внутри фигуры 3, закрашенный квадрат - вне фигуры 4, закрашенный кружок - на линии фигуры 5.

б) Продолжить синим карандашом линию так, чтобы круг оказался вне, а квадрат - внутри фигуры 6.

в) Отметить красным карандашом точку, расположенную внутри треугольника, но вне круга и квадрата на рис. 7.

Упражнение 3. «Вордбол»

Психолог задает какую-либо тему, например, «Мебель - не мебель». Затем он называет попеременно слова, относящиеся к данной категории, и слова, по смыслу далеко отстоящие от нее. Так, наряду со словами «стул», «кровать», «шкаф» называются слова «пальто», «книга», «чайник» и др. При этом, называя слово, психолог бросает ребенку мяч, а ребенок либо ловит его, если слово соответствует заданной теме, либо отбивает его, если не соответствует.

Задание усложняется за счет сокращения времени на размышление.

Рефлексия

Ритуал прощания.

Занятие 6. «Развитие мышления (абстрагирование) и непосредственной зрительной памяти»

Цель: активизация когнитивных процессов

Задачи: развитие мышления (абстрагирование) и непосредственной зрительной памяти.

Ход занятия:

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!»; «Скажите добрые слова друг другу».

Ритуал приветствия.

Разминка:

Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните хорошие, добрые слова на букву «С» (скромный, спокойный, сильный, симпатичный, стойкий, сердечный, свободный, смелый, сообразительный, сострадательный и др.).

Упражнение мозговой гимнастики «Сова».

Основная часть

Упражнение 1. «Найди одинаковые» Психолог предлагает детям внимательно посмотреть вокруг себя, а затем назвать как можно больше предметов: названия которых начинаются с заданной буквы (например, буквы «к»); какого-либо цвета (например, красных); круглых; прямоугольных; деревянных; металлических; пластмассовых.

Упражнение 2. «Запомни и найди»

Материал к заданию: демонстрационные таблицы с изображением предметов, геометрических фигур.

Вариант 1. Участникам на 4-5 сек. показывают часть «А» с изображением предметов и предлагают запомнить их с тем, чтобы затем отыскать эти предметы среди других, изображенных в части «Б».

Между запоминанием и отыскиванием предметов с целью тренировки удерживающей способности мозга следует делать паузы разной длительности: 0 сек., 5 сек., 20 сек., 1 мин. В этих случаях стоит использовать разные наборы предметов.

Вариант 2. Участникам демонстрируют часть «А» с геометрическими фигурами. Остальное - как в варианте 1.

Упражнение 3. «Запомни и нарисуй»

Материал к заданию: образцы для запоминания, выполненные на отдельных листах бумаги, лист бумаги для воспроизведения, карандаш.

Психолог просит детей внимательно посмотреть на образец и постараться его запомнить, чтобы потом нарисовать эти фигурки так же и в

таком же порядке. Время показа первого набора фигур - 2 сек., второго - 3, третьего - 4, четвертого - 5, пятого - 6 сек.

Рекомендуется несколько отставать во времени запоминание и воспроизведение (на 10-15 сек.).

Рефлексия

Ритуал прощания.

Занятие 7. «Развитие процессов анализа, умения воспроизводить образец и зрительно-двигательных координаций»

Цель: развитие аналитических способностей

Задачи: развитие процессов анализа, умения воспроизводить образец, а также зрительно-двигательных координаций.

Ход занятия:

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!»; «Скажите добрые слова друг другу».

Ритуал приветствия.

Разминка:

Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «Х» (хозяйственный, хороший, хлебосольный и др.).

Упражнение «Симметричные рисунки» (улучшает зрительно-двигательную координацию).

Дети должны рисовать симметричные рисунки двумя руками одновременно (к себе, от себя, вверх, вниз). В результате получаются интересные формы, возникает чувство расслабления рук и глаз, улучшается процесс письма.

Основная часть

Упражнение 1. «Найди отличия»

Материал к заданию: лист с рисунками.

Детям предлагается рассмотреть рисунки и указать, чем они различаются.

Упражнение 2. «Дорисуй недостающие детали»

Материал к заданию: комплект рисунков с недостающими деталями для каждого участника, карандаш.

Детям нужно внимательно рассмотреть рисунки, определить, чего на них не хватает, и дорисовать это.

Упражнение 3. «Нарисуй точно такие же»

Материал к заданию: плакат с образцами для копирования, лист нелинованной бумаги, карандаш.

Психолог показывает плакат с различными изображениями и дает задание детям в точности перерисовать их.

Упражнение 4. «Бусинки»

Материал к заданию: плакат с образцами разноцветных бус, лист нелинованной бумаги с тремя нитками для бус, цветные карандаши.

Участникам нужно перерисовать с образца бусы и продолжить их, как на образце, до конца нитки.

Упражнение 5. «Проведи, не касаясь!»

Материал к заданию: лист с изображением «дорожек» с разной степенью извилистости, карандаш.

Задача участников - как можно быстрее, не отрывая карандаш, провести линии по «дорожке», не касаясь «стенок» и не пересекая их.

Упражнение 6. «Спящий дракон»

Материал к заданию: лист с изображением спящего дракона.

Нужно очень аккуратно ступить на остров по мостику, не касаясь дракона кончиком карандаша (иначе он проснется) и не сорвавшись в море, провести линию вокруг него, пройти между зубами дракона, взять (т.е. прикоснуться карандашом) зажатое во рту у дракона сокровище и вернуться в исходное положение другим путем. Рисовать нужно быстро, так как чем дольше идешь, тем вероятнее, что дракон проснется, но осторожность важнее.

Рефлексия

Ритуал прощания.

Занятие 8. «Развитие гибкости мышления и произвольного внимания»

Цель: развитие познавательных процессов

Задачи: развитие гибкости мышления, произвольного внимания (распределения) и формирование умения сравнивать.

Ход занятия:

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!»; «Скажите добрые слова друг другу».

Ритуал приветствия.

Разминка:

Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «Ц» (целебный, целеустремленный, цепкий, ценный, целесообразный и др.).

Упражнение мозговой гимнастики «За-землитель».

Основная часть

Упражнение 1. «Способы применения предмета» Психолог или кто-нибудь из участников называет какой-либо хорошо известный предмет. Надо назвать как можно больше различных способов его применения. Примерные названия предметов - карандаш, яблоко, коробка, ножницы.

Упражнение 2. «Соблюдай правило»

Материал к заданию: лист с геометрическими фигурами, карандаши. Каждый участник получает лист с геометрическими фигурами. Психолог говорит: «В верхней части бланка над чертой нарисованы фигуры, внутри которых проставлены значки: внутри квадрата - галочка, внутри треугольника - черточка, внутри кружка - крестик, внутри ромбика - точка. По сигналу «Начали!» вы будете внимательно, по строкам, слева направо просматривать фигурки и ставить внутри них значки так, как показано на образце. Это надо делать быстро, стараясь не ошибаться, то есть не пропускать фигуры и не ставить в них «чужие» значки. По команде «Стоп!» поднимите руку с карандашом вверх». Задание выполняется в течение 1,5-2 мин.

Упражнение 3. «Сравнение слов»

Психолог спрашивает: «Какое слово длиннее:

- карандаш или карандашик;
- червячок или змея;
- усики или усы;
- хвост или хвостик?

Задание формирует умение отделять значение слова от обозначаемого им предмета.

Упражнение 4. «Учимся сравнивать»

Материал к заданию: четыре плаката с различными изображениями для сравнения.

Психолог показывает первый плакат (птицы) и просит найти одну отличающуюся птицу (1), на втором плакате просит найти два одинаковых домика (1 и 3). (Изображения различаются по одному признаку.)

На третьем и четвертом плакатах нужно найти по два одинаковых изображения (машинки - 2 и 3; портфели -1 и 4). (Изображения различаются по двум признакам.)

Рефлексия

Ритуал прощания.

Занятие 9. «Развитие артикуляции и пространственных представлений»

Цель: активизация когнитивных функций

Задачи: развитие артикуляции и пространственных представлений (усвоение понятий «следует за», «находится перед», «слева», «справа», «между», «сверху», «снизу»).

Ход занятия:

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!»; «Скажите добрые слова друг другу».

Ритуал приветствия.

Разминка:

Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «В» (вежливый, великодушный, внимательный, веселый, воспитанный, волшебный, вкусный, всезнающий и др.).

Упражнение «Качание головой» (улучшает мыслительную деятельность, чтение).

Для расслабления мышц шеи и плеч. Дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперед. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение, подбородок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи. После этого голос звучит более уверенно.

Основная часть

Упражнение 1. «Произнеси чисто»

Психолог произносит по одному разу каждое двусложное, содержащее наиболее часто смешиваемые артикуляционно-сложные согласные (а), и фразы со сложной слоговой структурой (б). Дети по очереди быстро их повторяют. Добиваться четкого произнесения каждого звука.

- а) 1. Щеткой чищу я щенка, щекочу ему бока.
2. Часовщик, прищутив глаз, чинит часики для нас.
3. Стоит воз овса, возле воза - овца,
4. Клала Клава лук на полку.
5. Зоя - зайкина хозяйка, спит в тазу у Зои заяка.
6. Клара у Вали играла на рояле.
- б) 7. Рыбки в аквариуме (повторить два раза).
8. Милиционер остановил велосипедиста.
9. Сыворотка из-под простокваши.
10. Полполдника проболтали.

Упражнение 2. «Раскрась правильно».

Материал к заданию: каждый участник должен иметь цветные карандаши и лист бумаги с контурами домиков и полосками из квадратилов.

а) Психолог говорит: «Раскрасьте синим карандашом второй домик слева. Раскрасьте красным карандашом третий домик справа. Раскрасьте зеленым карандашом домик, который находится перед синим. Раскрасьте желтым карандашом домик, чтобы красный оказался между синим и желтым. Раскрасьте коричневым карандашом домик, который следует за желтым».

б) Психолог просит закрасить черным карандашом клеточку, отмеченную крестиком. Клеточку снизу закрасить зеленым карандашом. Клеточку, находящуюся сверху, закрасить желтым карандашом. Красным карандашом закрасить клеточку так, чтобы желтая клеточка находилась между черной и красной клеточками.

в) Раскрасить зеленым карандашом клеточку, расположенную на пересечении двух полосок. Клеточку справа от зеленой раскрасить красным карандашом, клеточку слева - желтым. Клеточку, следующую за красной, раскрасить синим карандашом, а клеточку, находящуюся перед желтой - черным. Раскрасить клеточку, расположенную над зеленой, коричневым карандашом, а клеточку под зеленой - голубым.

г) Внимательно рассмотреть порядок следования кружков и заполнить пустые клеточки.

Рефлексия

Ритуал прощания.

Занятие 10. «Развитие понятийного мышления, фонетико-фонематического восприятия и пространственных представлений»

Цель: активизация познавательных процессов.

Задачи: развитие фонетико-фонематического восприятия и пространственных представлений (определение местоположение объекта в строке и столбце), а также понятийного мышления.

Ход занятия:

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!»; «Скажите добрые слова друг другу».

Ритуал приветствия.

Разминка:

Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «Г» (героический, гениальный, гордый, гостеприимный, гуманный и др.).

Упражнение «Качание икр» (улучшает мыслительную деятельность, внимание, понимание при чтении).

Возьмитесь за спинку стула впереди себя, поставьте вперед правую ногу и немного согните ее в колене. Левая нога сзади вытянута. Одновременно с наклоном вперед и выдохом мягко прижмите находящуюся сзади пятку к полу. Затем приподнимите пятку и сделайте глубокий вдох. Повторите 3 раза, меняя ноги. Чем больше согнута находящаяся впереди нога в колене, тем большее растяжение чувствуется в икрах сзади.

Основная часть

Упражнение 1. «Найди ошибку».

Психолог просит детей выслушать фразы, которые он скажет. В некоторых из них есть ошибки. Нужно найти эти ошибки и исправить их.

З-С

1. Хозяйка сварила зуб.
2. Мальчик перелез через сабор и забрался в огород.
3. У девочки болел суб.
4. На лугу паслась коса.

П-Б

1. Воду хранили в почке.
2. На цветке сидела папочка.
3. Мальчик бил воду из стакана.
4. Из чайника шел бар.

Д-Т

1. В этом томе я живу.
2. У меня взрослая точка.
3. На лугу росла густая драва.
4. В конце предложения надо ставить дочку.

Г - К

1. Футболисты забили кол.
2. Собака грызла гости.
3. В этом доме я живу третий кот.
4. Учитель поставил мальчику гол.

Ж-Ш

1. В руке у мальчика воздушный жар.
2. После дождя образовалась большая луша.
3. Летом я шил у бабушки.
4. Раскаленная печка давала сильный шар.

Ш-С

1. В нашем доме отремонтировали крысу.
2. Я люблю пить томатный шок.
3. Из норы выбежала большая черная крыша.
4. Продавец взял острый нос и отрезал кусок колбасы.

Упражнение 2. «Определи фигуру»

Материал к заданию: листы бумаги с контурами геометрических фигур.

а) Психолог просит детей рассмотреть фигуры в первой части листа и соединить стрелками фигуры, которые кажутся им похожими.

б) Закрасить красным карандашом фигуру, расположенную в нижней строке и в правом столбце. Есть ли на рисунке еще такая же фигура? Где она расположена?

Закрасить синим карандашом фигуру, расположенную в средней строке, в левом столбце. Есть ли на рисунке такая же фигура? Где она расположена?

Упражнение 3. «Назови одним словом»

Детей просят заменить несколько слов одним общим словом.

Примерные наборы слов:

Чиж, грач, сова, воробей - ... (птицы)

Шарф, варежки, брюки, пальто - ... (одежда)

Ножницы, молоток, пила, грабли - ... (инструменты) и т.д.

Упражнение 4. «Конкретизация понятий»

Нужно назвать как можно больше слов, относящихся к заданному понятию. Например, «Овощи», «Игрушки», «Цветы», «Одежда» и др.

Рефлексия. Ритуал прощания.

II блок: Развитие эмоционального интеллекта

Занятие 1. «Знакомство с понятием эмоции»

Цель: развитие эмоционально-волевой сферы

Задачи: знакомство ребенка с понятием «эмоции», введение наглядных образов, символизирующие разные эмоции.

Ход занятия:

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!»; «Скажите добрые слова друг другу».

Ритуал приветствия.

Разминка:

Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «Д» (добрый, душевный, доброжелательный, достойный, добросовестный, дружный, дружелюбный, добродушный).

Нейропсихологические упражнения (мозговой гимнастики)

а. «Ладонь – ребро-кулак»

б. «Рожицы». Ребенок корчит рожицы сначала произвольно, затем психолог просит изобразить его какие – либо эмоции (может называть эмоции или предложить ребенку карточки - смайлики)

Основная часть

Упражнение 1. «Памси грустит»

Психолог задает вопросы:

- Ты знаешь человека, который никогда не смеется, не плачет, не злится и ничего не боится?

- Таких людей не бывает. Если бы мы не радовались, не смеялись, не плакали, на кого бы мы были похожи?

- Вот сегодня ты пришел ко мне на занятие с каким настроением? Но я, глядя на тебя, сразу поняла (или не поняла) что ты чувствуешь. Как я это определила?

- Разложи перед собой карточки с эмоциями (смайлики). Сейчас я буду читать стихи, а ты показывать карточку с соответствующим настроением.

Целый день он хмурит брови

И грозит всем кулаком

Да, сегодня он не в духе-

Наведем его потом (злость)

Ночь пришла, а в темноте

Тени движутся везде

Я забрался под кровать

Спрятался и стал дрожать (страх)

Если вам смешинка в рот
Вдруг случайно попадет
Не сердитесь, не ворчите
Хохочите, хохочите! (радость)
А маленькое облачко
Над озером плывет,
И удивленно облачко
Приоткрывает рот (удивление)
Плачет серый воробей:
«Выйди, солнышко скорей!
Нам без солнышка обидно
В небе зернышка не видно!» (грусть)
Но мохнатые боятся:
«Где нам с таким сражаться?
Он и грозен и зубаст,
Он нам солнце не отдаст!» (страх)
Рады зайчики и белочки,
Рады мальчики и девочки,
Обнимают и целуют косолапого:
«Ну, спасибо тебе, дедушка за солнышко!» (радость)
Вдруг по небу грозное
Страшилище летит
И кулаком громадным
Сердито мне грозит (злость)
За окошком дождь грустит,
Он в окошко к нам стучит,
Ведь в дождливую погоду
Грустно всем нам понемногу (грусть)
-Молодец!

Наши эмоции, настроение меняется очень часто:

- не получается сделать что-то так, как хотелось бы **мы**
- иногда бывает грустно, от чего?
- бывает обидно, от чего?

Сегодня я хочу познакомит тебя с игровым персонажем — дракончиком (любая мягкая игрушка) Памси, вместе с которым мы будем учиться справляться с трудностями.

Рассказ «Памси грустит».

На краю луга среди диких цветов есть каменная пещера. В пещере живет маленький дракончик по имени Памси. Памси — особенный дракончик. Дело в том, что он умеет думать. Памси очень любит учиться! Он уже умеет считать и знает названия всех цветов, растущих на лугу около пещеры. Но самое удивительное у Памси — это его мысли. Мысли Памси

бывают очень разными. Иногда они похожи на праздничный салют — яркие, быстрые, как разноцветные искорки. Когда его мысли похожи на салют, они блестят, играют, мчатся, а мир вокруг кажется Памси таким разноцветным! В его голове появляются замечательные идеи. Когда мысли у Памси такие, то у него прекрасное настроение, и он мечтает, чтобы это продолжалось как можно дольше.

Но мысли не всегда похожи на салют, иногда они как озеро в центре весеннего луга — спокойные и тихие, очень-очень светлые. Все краски — как отражение в чистой и прозрачной воде. Когда его мысли такие, то он чувствует себя хорошо и уверенно. Он мечтает, чтобы так было всегда, и тогда душевное спокойствие никогда не покинет его.

Но иногда Памси чувствует себя очень плохо, даже отвратительно. То, что происходит с ним, напоминает что-то неприятное и мрачное. И тогда мысли Памси похожи на мутную лужу в плохую погоду. Они темные и вязкие. Памси называет их гадкими. Когда у Памси такие неприятные мысли, он чувствует себя просто несчастным! Ему очень плохо, он расстроен. В такие моменты Памси хочет только одного: чтобы поскорее прошло неприятное состояние. Он ждет, ждет и ждет...

Памси даже устает от этого ожидания, и ему хочется знать, когда же снова будет хорошо, когда же он снова почувствует себя счастливым? Он понимает: для того, чтобы плохие мысли ушли, что-то должно произойти, а что именно — Памси не знает.

Он лежит и ждет, ждет, ждет...

После чтения рассказа ведущий берет три стакана с водой и говорит следующее:

— Когда Памси чувствует себя хорошо, у него все получается, он всем доволен и всех любит. В это время его настроение похоже на чистую воду, и мысли у него ясные и "чистые" (показывает стакан с чистой водой).

— Когда в его голову приходят отличные идеи, то настроение бывает прекрасным, радостным и мысли становятся похожи на салют: они блестят и переливаются, как вода в этом стакане (бросает во второй стакан блески и палочкой их размешивает).



— Но бывает, что его мысли грустны и неприятны, ему или плохо, либо обидно. Тогда его мысли похожи на темную, мутную воду (бросает кусочек глины в третий стакан).

Обсуждение и примерные вопросы для обсуждения:

- Бывало ли у вас такое грустное настроение, как у дракончика Памси? Когда?

- О чем ты думал при этом?

- Что ты делаешь, чтобы перестать грустить?

- Нужно ли ждать, когда пройдет плохое настроение?

Учим правило-секрет: наши эмоции зависят от наших мыслей. Поэтому, если хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение, думай о хорошем.

Упражнение 2. «Избавляемся от плохих мыслей». Психолог приводит примеры мыслей, которые создают хорошее или плохое настроение, и просит ребенка помочь ему составить список ...

-Я плохой, Я не умею, Я не справился, Меня обидели, Я боюсь.

+Я справлюсь, У меня получится, Я научусь, Все будет хорошо, Я не буду бояться.

Рефлексия

Ритуал прощания.

Занятие 2. «Развитие словаря эмоций и тренировка навыка распознавания эмоций других людей, а также распознавания собственных эмоций»

Цель: развитие эмоционального интеллекта

Задачи: развитие словаря эмоций и тренировка навыка распознавания эмоций других людей, а также распознавания собственных эмоций.

Ход занятия:

Вводная часть

Назовите свое настроение. Какое оно у вас сегодня? Покажите рукой, сжатой в кулак направляя большой палец сверху –вниз.

Ритуал приветствия.

Разминка:

Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «З» (заботливый, здоровый, занимательный, заинтересованный, законный, знаменательный, знаменитый и др.)

Упражнение «Качание головой»: Для расслабления мышц шеи и плеч. Дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперед. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение, подбородок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи. После этого голос звучит более уверенно.

Основная часть

Упражнение 1. «Путаница чувств»

Детям показывают различные слова, обозначающие чувства: «печаль, радость, страх, горе, удовольствие, грусть, удивление, обида, гнев, спокойствие, безразличие, испуг, переживание, волнение, беспокойство». Далее ребят просят разделить все чувства на положительные и отрицательные. Психолог говорит о том, что у людей также бывает путаница в чувствах. Поэтому им трудно понимать себя и окружающих. Вопрос: Все ли чувства нужны человеку? Для чего?

Упражнение 2. «Распознавание эмоций»

Ребятам предлагается рассмотреть фотографии из журналов, пиктограммы, картинки и назвать чувства людей. Дети дорисовывают пустые овалы лиц, передавая различные настроения. Вопрос: Какие основные сигналы помогают распознать чувства других? (Мимика, интонация). Далее детям предлагается тренировка выражения чувств. Дети по очереди показывают эмоцию, остальные угадывают.

Рефлексия

Ритуал прощания.

Занятие 3. «Развитие эмоциональной саморегуляции»

Цель: знакомство с техниками релаксаций, снижение уровня тревожности, развитие восприятия, спонтанное самовыражение.

Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения.

Ход занятия:

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь»; «Скажите добрые слова друг другу».

Ритуал приветствия.

Разминка: Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «Е» (естественный, единственный и др.).

Упражнение «Шапка для размышлений»: «Надеть шапку» - дети должны «мягко завернуть» уши от верхней точки до мочки 3 раза. Это помогает им слышать резонирующий звук.

Основная часть

Упражнение 1. «Называем чувства»: Участники должны назвать как можно больше слов, обозначающих разные чувства и записать их. Целью является обогащение словаря эмоций у участников. Можно проводить это упражнение как соревнование между двумя командами или же как общегрупповой «мозговой штурм». Результат работы группы – лист с написанными на нем словами можно использовать на протяжении всего занятия. По ходу работы в этот список можно вносить новые слова – это словарь, отражающий эмоциональный опыт группы. После завершения работ проводится обсуждение: Какое из названных чувств тебе нравится больше других? Какое, по-твоему, самое неприятное чувство? Какое из названных чувств знакомо тебе лучше (хуже) всего?

Упражнение 2. «Шурум-бурум»: Водящему предлагается загадать чувство, а затем только с помощью интонации, отвернувшись от круга и, произнося только слова «шурум-бурум», показать задуманное им чувство.

Упражнение 3. «Бумажные мячики (Снежки)»: Каждый участник берет по большому листу газеты, нужно как следует скомкать его и сделать из него хороший, достаточно плотный мячик. Потомделиться, на две команды, и пусть каждая выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По команде дети бросают мячи на сторону противника. Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», прекращают бросаться мячами. Выигрывает та

команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей. И не перебегайте, пожалуйста, за разделительную линию.

Рефлексия

Ритуал прощания.

Занятие 4. «Техники релаксации»

Цель: релаксация, снижение уровня тревожности, развитие восприятия, спонтанное самовыражение.

Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения.

Ход занятия:

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь»; «Скажите добрые слова друг другу».

Ритуал приветствия.

Разминка:

Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «И» (интересный, интеллигентный, идеальный, известный, изумительный, искусный и др.)

Упражнение «Шапка для размышлений»: «Надеть шапку» - дети должны «мягко завернуть» уши от верхней точки до мочки 3 раза. Это помогает им слышать резонирующий звук.

Основная часть

Сеанс релаксации: Сеанс проходит в отдельном тихом помещении в кабинете психолога. Ребенку предлагается расположиться полулежа в удобном положении. По желанию можно укрыться пледом. Используется приглушенный свет и спокойная музыка для релаксации, помогающая ребенку сфокусироваться на своем состоянии.

Упражнение «Если бы я был»: Участникам предлагается проассоциировать себя с каким-либо предметом, явлением и т.д.

Рефлексия

Ритуал прощания.

Занятие 5. «Развитие эмоционально-волевой сферы»

Цель: снижение уровня агрессивности и тревожности, развитие восприятия, спонтанное самовыражение.

Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения.

Ход занятия:

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь»; «Скажите добрые слова друг другу».

Ритуал приветствия.

Разминка: Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «Л» (ласковый, любимый, ловкий, лучший и др.).

Упражнение «Шапка для размышлений»: «Надеть шапку» - дети должны «мягко завернуть» уши от верхней точки до мочки 3 раза. Это помогает им слышать резонирующий звук.

Основная часть

Упражнение «Гнев - это нормально. Способы саморегуляции»

Разговор по кругу:

Что такое гнев?

Как давно вы гневались в последний раз?

Кто послужил причиной гнева? (Что послужило причиной гнева?)

Что вас задело больше всего?

Что вы выиграли в результате выплеснутого гнева?

Что проиграли?

Вспомните, могли ли вы себя контролировать?

Мозговой штурм «Что ты делаешь, для того чтобы успокоиться когда злишься?»

Притча о гневе и заборе с гвоздями

«Жил-был очень вспыльчивый и несдержанный человек.

И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбивать один гвоздь в столб забора.

В первый день в заборе было несколько десятков гвоздей. Через неделю молодой человек научился сдерживать себя, и с каждым днем число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что контролировать свою вспыльчивость легче, чем вбивать гвозди. Наконец пришел день, когда он ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об

этом своему отцу, и тот сказал, что с этого дня каждый раз, когда сыну удастся сдерживаться, он может вытаскивать из столба по одному гвоздю.

Шло время, и пришел день, когда юноша мог сообщить отцу, что в столбе не осталось ни одного гвоздя.

Тогда отец взял сына за руку и подвел к забору:

Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким, как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него в душе остается такой же шрам, как эти дыры.

- Выразать гнев, реагировать на раздражители, на угрозы — естественный инстинкт. Он внушает мощное, часто агрессивное чувство, позволяющее бороться и защищаться при нападении. Следовательно, не скрывать раздражения — необходимость для нашего выживания.

С другой стороны, мы не можем физически нападать на каждого человека или объект, которые нас раздражают. Существуют социальные нормы, законы и здравый смысл, устанавливающие ограничения на то, как далеко может зайти наш гнев.»

Рекомендации по работе с гневом:

Что же делать с гневом, как с ним работать? Гнев – это удар по нашему здоровью, по самочувствию психическому и физическому. Это причина самых разных психосоматических заболеваний. Гнев приводит к разрушению взаимоотношений с людьми, к конфликтам. Мы уже говорили, что признаком истинной силы является умение себя контролировать. Нам необходимо научиться преодолевать гнев или быстро выходить из него.

Как это можно сделать?

- ☐ Контролируйте вдохи и выдохи.
- ☐ Постарайтесь увидеть в сложившейся ситуации что-то смешное.
- ☐ «Если ты разгневан, сосчитай до десяти, прежде чем говорить; если ты сильно разгневан, сосчитай до ста».
- ☐ Можно «покататься на собственном тигре»: мысленно представьте себе ваш гнев в виде тигра, на котором вы сидите верхом.
- ☐ Медленно и спокойно повторяйте слово или фразу, наиболее подходящую именно для вас, к примеру «я спокоен», «мне легко успокоиться», «всё это ерунда и ничего не значит».
- ☐ Используйте визуальные образы. Представляйте себе что-либо приятное.
- ☐ Напишите «Письмо обидчику» и уничтожьте его, а не передавайте адресату.

☐ Представьте, что вы гневаетесь на кого-то мысленно и все ему высказываете, проработайте несколько вариантов разговора.

☐ Однажды, проследите реакцию гнева, посмотрев, во время ссоры, на себя в зеркало.

☐ Скажите себе «Я не жду от людей, чтобы они вели себя так, как я этого хочу».

Рефлексия

Ритуал прощания.

Занятие 6. «Танцуем музыку»

Цель: спонтанное самовыражение, расслабление, развитие вариативности мышления, креативности.

Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие оригинальности, гибкости, ассоциативности мышления, воображения.

Ход занятия:

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!»; «Скажите добрые слова друг другу».

Ритуал приветствия.

Разминка: Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «З» (заботливый, здоровый, занимательный, заинтересованный, законный, знаменательный, знаменитый и др.)

Упражнение «Качание головой»: Для расслабления мышц шеи и плеч. Дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперед. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение, подбородок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи. После этого голос звучит более уверенно.

Основная часть

Упражнение 1. «Звуки»: Какие звуки вызывают у вас приятные ощущения? Какие вызывают страх? Какие неприятны? Какие звуки вызывают любопытство? Можно назвать или изобразить. Проводится беседа о музыке: Какая музыка нравится вам? Какую музыку слушаете, когда вам грустно? Когда радостно? Почему?

Упражнение 2. «Фокус»: А теперь по команде «Начали!» каждый мысленно «уходит» внутрь в себя, в свое тело. Затем с периодичностью в 5-30 секунд психолог подает команды: «Правая кисть», «Мочка левого уха» и т.д. Задача ребенка сосредоточится на этой части тела, почувствовать ее.

Упражнение 3. «Потанцуем»: Детям включается музыка, передающая разные настроения, каждый должен изобразить в танце то, что ему навеяла эта музыка (настроение, впечатления, что-то конкретное или абстрактное). После чего ребенок должен описать и/или нарисовать все чувства, которые он испытывал при выполнении данного упражнения.

Рефлексия

Ритуал прощания.

Занятие 7. «Люди и роботы»

Цель: снижение уровня агрессивности и тревожности, развитие умения конструктивного взаимодействия, развитие восприятия, спонтанное самовыражение.

Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, конструктивное взаимодействие в группе.

Ход занятия:

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь»; «Скажите добрые слова друг другу».

Ритуал приветствия

Разминка: Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «М» (мирный, мудрый, мечтательный, мягкий, модный, милый и др.).

Упражнение «Шапка для размышлений»: «Надеть шапку» - дети должны «мягко завернуть» уши от верхней точки до мочки 3 раза. Это помогает им слышать резонирующий звук.

Основная часть

Упражнение «Дигикон»: В соответствии с замыслом игры участники должны исполнять роли «узников» и «роботов» (то есть тех, кто ведет себя подобно механизмам). На каждую «камеру» с 3-7 «узниками» положено по одному «роботу». Дети снабжаются бумагой и карандашом. Разбиваем игроков на группы любой численности от 4 до 8 — размеры могут варьировать. В каждой группе просим одного добровольца сыграть робота. Предлагаем «роботам» представить, что они являются механическими рабами, которые обязаны повиноваться своим хозяевам. Они могут видеть, слышать, двигаться и реагировать, но не умеют говорить. Сообщаем остальным, что они являются «узниками», заключенными в камеры, и помещаем каждую группу в угол или возле стены, отгородив ее столами и стульями, чтобы получилась «камера». Располагаем «камеры» как можно дальше друг от друга. «Роботы» стоят снаружи, перед камерами своих хозяев, и ждут начала деятельности. Обращаем общее внимание на большой дверной ключ, который вы положите у всех на виду. Читаем сценарий. По ходу чтения он покажется сложным, но разъяснения займут всего несколько минут, и управлять игрой будет трудно лишь в первый раз. С каждым последующим разом она будет проходить все легче, и вы даже начнете украшать ее всякими фантастическими подробностями.

Сценарий

Вы все являетесь героями научно-фантастического рассказа. Одни — пришельцы из космоса, а другие - роботы. Земляне заключили всех пришельцев в тюрьму и заперли в камеры. Стража в любой момент может увести их на казнь. Единственная возможность для пришельцев убежать - приказать роботам принести ключ (лежит на виду), который подходит к двери каждой из камер. Но необходимо спешить, потому что неизвестно, кем окажутся пленники в других камерах - друзьями или врагами. Те, кому удастся бежать, могут либо выпустить остальных, либо убить их. Роботы могут заходить куда угодно, кроме камер. До того, как узники смогут воспользоваться услугами своих роботов, им придется создать их «память» и отдать последним ряд команд, которые нужно записать. К сожалению, «память» роботов способна удержать лишь 10 команд, каждая из которых состоит максимум из двух слов. Это единственные звуки, на которые роботы могут реагировать. Более того - команды не могут отдаваться на каком-либо известном языке; они должны состоять из бессмысленных слов: например «зин» — «иди вперед» или «чат» ~ «иди назад». Это продиктовано тем, что в каждой камере сидят представители различных цивилизаций, у которых нет общего языка, и потому им приходится его изобретать. В каждой камере группа заключенных должна выработать свои условные команды и занести их в «справочные таблицы» соответствующих роботов, чтобы затем им можно было приказать пойти, взять ключ и принести его в камеру. Таким образом роботы реагируют на ряд заранее определенных команд. Эти команды, когда их усвоят, можно повторять и отдавать в любой последовательности. Однажды сформированную память роботов нельзя изменить. Когда вы покончите с объяснениями, кратко ответьте на вопросы. Затем дайте «узникам» 5 минут на формирование «памяти» «роботов». Каждая «камера» должна обсудить, какие «слова» будут означать команды для «роботов», и записать их вместе с переводом на «нормальный» язык. Вы же продолжаете следить за ходом работы, никоим образом не вмешиваясь и тем более не встречая со своими предложениями. Если вы играете с международной группой, то почти наверняка обнаружите, что как минимум одна из команд берет слова из реально существующего - непонятного другим - языка, на котором говорит кто-либо из ее членов: например, баскского или тамильского. Такое разрешается. По истечении 5 минут удалите всех роботов из комнаты. После этого объявите, что стражники сделали в тюрьме кое-какие перестановки, и сдвиньте мебель — например, перетащите стол на середину комнаты и скажите, что это туннель, по которому роботам придется ползти за ключом. Добавьте еще несколько препятствий, чтобы роботам

пришлось, например, через что-то перелезть. Если хотите, можете перекладывать ключ с места на место, а если вы играете в «Дигикон» с очень умной группой, то можете позволить себе настоящую «подлость» и положить ключ туда, где «роботам» будет трудно его увидеть. После такого отдельные «узники» придут в полное смятение, поскольку им наверняка и в голову не приходило ввести в «память» роботов слова «ползти» или «перелезть». Успокойте их и посоветуйте «стараться изо всех сил». После того как «пленники» уяснят последовательность действий, которые необходимо выполнить их «роботам», чтобы добыть ключ, пригласите «роботов» подойти к вам, заберите у них «шпаргалки», перемешайте их и снова раздайте так, чтобы ни у одного из них не оказалось в руках первоначального варианта. Это наверняка посеет панику как в рядах «роботов», так и «пленников». Вы же прокомментируйте свои действия тем, что роботы — всего лишь машины, и неважно, чьим командам они подчиняются. Объявите, что теперь «роботы» готовы к действию. В первый момент все игроки будут в замешательстве, но спустя время кто-либо из «узников», а может быть, сразу несколько, начнут выкрикивать команды из своих списков. «Роботы» примутся лихорадочно изучать собственные списки, чтобы выяснить, чьи в них проставлены команды и что они означают. В конце концов кто-нибудь из них узнает «свою» команду и отреагирует на нее, что подстегнет других игроков, и начнется гонка. Может подняться страшный шум, на «роботов» посыплются приказы, брань и одобрительные возгласы. В общей суматохе и напряжении играющие могут подзабыть правила, так что сохраняйте бдительность и держите в узде наиболее ретивых игроков. Возможно, вам придется заталкивать людей назад в «камеры», проверять «словари», если у вас возникло подозрение, что «роботы» откликаются более чем на 10 командных слов, и запрещать команды, заставляющие «роботов» нападать друг на друга. При работе с молодежной группой лучше всего предупредить, что если один «робот» дотронется до другого, то оба немедленно «замрут» до тех пор, пока не поступит команда разойтись. Возможно, что непосредственно вам придется подать сигнал об окончании игры, поскольку игроки в пылу борьбы могут не заметить, что один из «роботов» уже захватил ключ, и его команда побеждает, а даже если и заметят, то, часто, войдя в раж, продолжают «направлять» своих «роботов», полагая, что именно трудности по преодолению препятствий - наиболее важная часть игры. Или, наоборот: некоторые игроки могут сдаться задолго до финала, расценив свой «словарь» как никуда не годный. Однако такое решение может быть опрометчивым, поскольку, при наличии творческого подхода, даже очень бедный словарный запас можно использовать самым удивительным образом.

Рефлексия. Ритуал прощания.

Занятие 8. «Релаксационные упражнения»

Цель: релаксация, снижение уровня тревожности, развитие восприятия, спонтанное самовыражение.

Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения.

Ход занятия:

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь»; «Скажите добрые слова друг другу».

Ритуал приветствия.

Разминка: Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «Н» (настойчивый, находчивый, нежный, надежный, наблюдательный, необыкновенный и др.).

Упражнение «Качание головой»: Для расслабления мышц шеи и плеч. Дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперед. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение, подбородок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи. После этого голос звучит более уверенно.

Основная часть

Упражнение 1. «Я – глазами других»: ребята делятся на пары. Задача одного из пары отвечать на вопросы психолога за своего партнера (на время стать партнером). Тот, кого замещают, внимательно следит за ответами и определяет, что угадал партнер, а что нет. Затем дети меняются ролями. Упражнение подводит участников к необходимости побольше узнать друг о друге и о себе.

Возможный перечень вопросов:

Твой любимый цвет?

Твое любимое мужское имя?

Твое любимое женское имя?

С симпатией ли ты относишься к домашней живности? Если да, то кого предпочитаешь: собак, кошек, птиц, аквариумных рыбок или кого-то другого?

Самая неприятная для тебя человеческая черта?

Самое ценное для тебя человеческое качество?

Твое любимое времяпрепровождение?

Книги какого жанра ты предпочитаешь?

Твой любимый цвет?

Что ты любишь кушать?

Проводится обсуждение: Кем было интереснее быть? Почему? Что угадали про тебя? Что нет? Почему? А как ты отвечал на вопросы за другого, чем руководствовался?

Упражнение 2. «Парное рисование на песке»: Группа делится по парам. По очереди пары подходят к столу для рисования песком и в паре изображают узоры.

Рефлексия

Ритуал прощания.

Занятие 9. «Страх, как с ним бороться»

Цель: снижение уровня агрессивности и тревожности, развитие восприятия, спонтанное самовыражение.

Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения.

Ход занятия:

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь»; «Скажите добрые слова друг другу».

Ритуал приветствия.

Разминка: Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «О» (отзывчивый, обдуманный, ободряющий, образованный, откровенный, остроумный, оптимистичный и др.).

Упражнение «Шапка для размышлений»: «Надеть шапку» - дети должны «мягко завернуть» уши от верхней точки до мочки 3 раза. Это помогает им слышать резонирующий звук.

Основная часть

Упражнение 1. «Волшебная надпись»: Участникам дается инструкция: Напишите на бумаге фразу, обозначающую суть вашего страха. Посмотрите, как это написано: большими или маленькими буквами, вверх или вниз уходит строка? А сейчас вам нужно из вашего страха сделать желание или цель.

Например: Я боюсь умереть - Я хочу жить и прекрасно себя чувствовать – Я ставлю себе цель.... (цель должна быть самой главной для вас);

Я боюсь провалить экзамен – Я хочу сдать экзамен хорошо

Сдать экзамен на 4. Я боюсь за здоровье своей мамы - Я хочу, чтобы моя мама была здорова – Помощь маме; Я боюсь стать жертвой преступления - Я хочу быть защищенным - Я хочу научиться самообороне. Ваша фраза должна выглядеть на бумаге веселой картинкой. Напишите ее цветными фломастерами: любимые цвета усиливают позитивный эффект.

Упражнение 2. «Магическая лестница»: Психолог: Зачем нам цель? Чтобы удовлетворить наше желание. Без желания цели не добиться. Вставая на первую ступеньку волшебной лестницы, еще раз спросите себя: «Я действительно этого хочу?» Да?! Тогда – вперед! Четко, в одном-двух предложениях сформулируйте, чего именно вы хотите. Задайте себе пять

магических вопросов. Что сделать? Когда сделать? Где сделать Как сделать? Зачем это делать? Теперь переходите к сбору информации. Вы должны знать все, что возможно узнать. Сведений много не бывает. Особенно, когда речь идет о вашей цели. Обработайте собранный материал. Отберите ценную информацию. Ваша главная задача: выбрать! Идей у нас всегда много. Надо отобрать из них самую простую и эффективную. Что чаще всего нам мешает? Есть множество планов и проектов, а выбрать – не получается... Пришло время составить план работы. План – не пустой звук! Распишите все по неделям и месяцам. А лучше – по дням. Постарайтесь предвидеть и все возможные негативные обстоятельства. Чем больше запасных вариантов имеешь, тем крепче спишь. Теперь встаньте перед зеркалом. Критически оглядите себя. Хватит ли у вас сил и умения идти к поставленной цели? К своему потенциалу надо подходить реалистично. Ответ «нет» - это еще не причина посыпать голову пеплом. Надо продумать, где раздобыть нужные ресурсы, знания, помощников, наконец. Проанализировать собственные «минусы» необходимо. Глупо дважды наступать на одни и те же грабли. Зная причину прошлых проигрышей, в этот раз вы будете играть наверняка. Вы готовы перейти к активным действиям? Вперед! Ваша цель ждет вас! Всем врагам и страхам назло.

Рефлексия

Ритуал прощания.

Занятие 10. «Стимулирование адекватной самооценки»

Цель: осознание собственных переживаний и эмоциональных состояний, развитие творческого мышления.

Задачи: познание своего «Я», снижение уровня тревожности, повышение самооценки, развитие воображения, творческого мышления, креативности.

Ход занятия:

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!»; «Скажите добрые слова друг другу».

Ритуал приветствия.

Разминка: Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «Т» (терпеливый, трудолюбивый, таинственный, талантливый, торжественный, требовательный и др.).

Упражнение «Передай эмоцию по кругу»: Детям предлагается встать друг за другом в одну линию. Тот, кто стоит первым, изображает какую-либо эмоцию своему соседу. Тот передает ее следующему участнику и т.д. Последний участник демонстрирует полученную эмоцию всем остальным и называет ее. Первый участник сравнивает отправленную эмоцию с итоговой. Упражнение проводится несколько раз, используя различные эмоции. Дети меняются местами.

Основная часть

Притча «Осёл и колодец»: Упал осёл в колодец и стал призывно кричать, привлекая внимание хозяина. Тот действительно прибежал, но доставать питомца не спешил. В его голову пришла «гениальная» идея: «Колодец высох, его давно пора было закопать и создать новый. Осёл тоже старый, нового пора заводить. Засыплю-ка я колодец прямо сейчас! Сразу 2 полезных дела сделаю». Сказано - сделано, пригласил мужчину соседей, и начали они дружно закидывать колодец и находящегося внутри ослика землёй, не обращая внимания на крики бедного животного, догадавшегося что к чему. Вскоре осёл замолчал. Любопытно стало людям, почему он притих, заглянули они в колодец и увидели такую картину: каждый ком земли, что опускался сверху на спину, ослик сбрасывал с себя, а потом

приминал копытами. В итоге, когда мужчины продолжили, животное окончательно добралось до верха и выбралось. Жизнь посылает людям много неприятностей, сравнимых с комьями земли. Можно ныть и кричать о том, как плоха и несправедлива жизнь, а можно попытаться стряхнуть землю и примять её, чтобы подняться. Главное – не сидеть сложа руки и что-то делать. Затем происходит обсуждение услышанного.

Упражнение «Волшебная рука»: Каждый участник группы на листе бумаги сверху пишет свое имя, затем обводит свою руку карандашом. На каждом пальце предлагается написать какое-либо свое качество, можно раскрасить пальцы в разные цвета. Затем «ладошки» пускаются по кругу и другие участники между пальцев могут написать другие качества, которые присущи тому, чья ладошка.

Рефлексия

Ритуал прощания.

III блок: развитие социального интеллекта

Занятие 1. «Познание себя»

Цель: познание своего «Я».

Задачи: познание себя, снижение уровня тревожности, повышение самооценки, социализация.

Ход занятия:

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!»; «Скажите добрые слова друг другу»

Ритуал приветствия.

Разминка:

Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «А». (например: аккуратный, аппетитный, ароматный, ангельский, авторитетный, активный и др.)

Упражнения на снятие эмоционального напряжения:

«Солнечный зайчик». Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживай его аккуратно, чтобы не спугнуть. Погладь голову, шею, руки, ноги... Он забрался на животик, погладь его там. Солнечный зайчик любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

«Спаси птенца». Представьте себе, что у вас в руках маленький, беспомощный птенец. Вытяните руки вперед ладонями вверх. А теперь согните руки в локтях и приблизьте их к себе. Медленно, по одному пальчику, сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая его своим ровным, спокойным дыханием. А теперь раскройте ладони, и вы увидите, что ваш птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему и не грустите. Он еще прилетит к вам.

«Сова». Ухватитесь правой рукой за левое плечо и сожмите его. Поверните голову влево так, чтобы смотреть назад через плечо. Дышите глубоко и разведите плечи назад; теперь посмотрите через другое плечо, опять разводя плечи. Уроните подбородок на грудь и глубоко дышите, давая мышцам расслабиться. Повторите, держа плечо другой рукой.

Основная часть

Упражнение 1. «Я люблю...» (развитие эмпатии, умения выражать свои мысли)

“Для того чтобы ты смог узнать себя лучше, я предлагаю поиграть в игру “Я люблю...”. Например, я бросаю мячик тебе и говорю: “Я люблю кататься на велосипеде”, а ты ловишь мяч и бросая мячик мне говоришь, что любишь ты.

Упражнение 2. «Имя» (развитие эмпатии, создание положительного эмоционального фона)

1. **«Ласковое имя»** - ребенку предлагается назвать ласковую форму своего имени, как называют его родители дома.

2. **«Что означает мое имя»** - ребенку дается задание узнать у родителей значение своего имени, кто из семьи выбрал для него имя, что этому способствовало и т.д.

3. **«Имя оживает»**. Участники представляют себе Страну Имен, в которой все имена превратились в животных (растения). Придумывают, в какое животное (растение) могло бы превратиться их собственное имя.

4. **«Рисунок имени»** - ребенок представляет себе, что он стал известным человеком: мореплавателем или врачом, ученым или писателем. За большие заслуги перед людьми каждому уже при жизни решено поставить памятник. На нем следует написать имя героя и украсить его интересными рисунками. Ребенок придумывает рисунок к своему имени, описывая его устно.

Рефлексия

Ритуал прощания.

Занятие 2. «Я и мое тело»

Цель: познание себя, повышение уверенности в себе, спонтанное самовыражение.

Задачи: снижение уровня тревожности, развитие воображения, ассоциативного мышления.

Ход занятия:

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!»; «Скажите добрые слова друг другу».

Ритуал приветствия.

Разминка: Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву Ф» (фантастический, фантазер, феерический, феноменальный и др.).

Упражнение для глаз: Ребенок лежит на спине, голова неподвижна, ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются, пальцы рук неподвижны. Рот открыт, язык высунут и следует за движением глаз. Психолог, ярким предметом рисует в воздухе «крест» на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы.

Основная часть

Упражнение 1. «Кто это»: Участники стоят в кругу, закрыв глаза и подставив ладони. По сигналу ведущего все начинают топать, за это время психолог выводит одного из участников в центр круга и тот касается своими руками ладоней каждого. Затем по сигналу психолога все снова топают, а центральный участник становится на свое прежнее место. Задача участников отгадать человека, высказав свое мнение о том, какие это были ладони, какое касание, кому эти руки могли бы принадлежать.

Упражнение 2. «Рисуем на руках»: Детям, используя гуашевые краски, предлагается на одной из своих рук нарисовать то, какими они себя видят, выразив это через цвет, форму, образы и символы. После завершения первого задания, ребятам предлагается разбиться на пары и друг другу на свободной руке нарисовать то каким они видят напарника. Затем происходит обсуждение: Какие чувства и мысли вы испытывали, когда рисовали на своей руке? А когда рисовали на вашей руке? Почему вы себя изобразили именно так? А почему своего напарника вы изобразили именно так? Что общего между двумя рисунками на ваших руках? Чем они отличаются? Что показалось неожиданным?

Рефлексия

Ритуал прощания.

Занятие 3. «Я и окружающий мир»

Цель: развитие коммуникативных навыков и эмоционально-волевой сферы

Задачи: поддержание доверительных взаимоотношений между ребенком и психологом, развитие умения выражать и распознавать эмоциональные состояния через мимику, жесты; развитие коммуникативных навыков.

Ход занятия:

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!»; «Скажите добрые слова друг другу».

Беседа: слова психолога

– Здравствуйте! –

Ты скажешь человеку.

– Здравствуй! –

Улыбнется он в ответ.

И, наверно,

Не пойдет в аптеку

И здоровый будет много лет.

Когда люди говорят: «Здравствуйте», они не только приветствуют друг друга, но и желают здоровья. Любая встреча начинается с приветствия. Какие слова-приветствия ты знаешь? А еще как можно приветствовать?

Разминка:

Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «Х» (например: аккуратный, аппетитный, ароматный, ангельский, авторитетный)

Упражнения на снятие эмоционального напряжения:

«Сова» (снимает напряжение от длительном сидении, улучшает зрительную память).

Ухватитесь правой рукой за левое плечо и сожмите его. Поверните голову влево так, чтобы смотреть назад через плечо. Дышите глубоко и разведите плечи назад; теперь посмотрите через другое плечо, опять разводя плечи. Уроните подбородок на грудь и глубоко дышите, давая мышцам расслабиться. Повторите, держа плечо другой рукой.

«Рисование на спине»

Психолог рисует буквы или слова на спине, ладошке ребенка; тот их угадывает

«Зайчик рассмеялся — зайчик испугался» (чередование напряжения и расслабления).

По сигналу ведущего учащиеся быстро меняют изображаемое эмоциональное состояние.

«Раз, два, три, позу за мной повтори». Психолог принимает какую-либо позу, ребенок должен замереть в той же позе, при этом учитываются и выражение лица, и положение пальцев, поворот головы и т.п.

«Пропеллер»

Играющие вкладывают карандаш между прямыми пальцами: указательным, средним и безымянным. По сигналу «Начали!» карандаш передается с пальца на палец, причем большим пальцем помогать нельзя. Побеждает тот, чей пропеллер вертится быстрее и «не ломается» (т. е. чей карандаш не падает).

Основная часть

Упражнение 1. «Смайлик» (знакомимся с различными эмоциями и тем, как они отображаются)

Прочтение смайликов.

Упражнение 2. «Настроение» (учимся выражать эмоции при помощи мимики)

Демонстрация лиц с различным эмоциональным состоянием: радости, печали, веселья, злости, удивления и т.д. Предложить ребенку выбрать и «сделать» какое-либо лицо, спросить, что ему хочется сделать в этом состоянии, нравится или нет такой человек и почему? Когда у человека бывает такое настроение?

Упражнение 3. «Покажи чувства руками» (учимся выражать эмоции через жесты)

Беседа о том, что чувство можно выразить по-разному, в том числе при помощи рук. Введите понятие «жест», «общение без слов».

Инструкция: Ребенок показывает эмоцию, например радость с помощью жестов, только одной рукой, двумя руками (при этом лицо закрывается листом бумаги); только глазами, только губами. Если не получается, то сначала психолог показывает какую-либо эмоцию по данным параметрам, а ученик отгадывает; далее они меняются местами.

Упражнение 4. «Жесты» (учимся выражать своё отношение к другим, без слов)

Показываем жесты одобрения, поддержки, дружбы, угрозы.

Упражнение 5. «Веселые и Грустные ситуации» (учимся выражать эмоции с помощью речи)

Инструкция: слова психолога «вспомни и расскажи ситуации в школе, когда тебе было весело, очень грустно».

Психолог старается помочь ребенку осознать, как он действовал в веселой и грустной ситуации: смеется, плачет, обижается, злится, уходит или что-то еще.

Упражнение 6. «Конструктор». Приготовьте набор простых конструкторов для детского сада или мягкие коврики пазлы. Ребенок работает в паре с психологом, один с закрытыми глазами пытается собрать из деталей любую конструкцию, второй дает ему указания.

Упражнение 7. «Покажи движениями» (мимика, жесты, закрепление материала)

Слова пишутся на небольших листочках бумаги, в перевернутом виде. Психолог и ребенок вытягивают по очереди по одному слову из каждого списка:

- Время суток (утро, день, вечер, ночь)
- Время года (зима, весна, лето, осень)
- Стихии (вода, земля, огонь, воздух)
- Эмоцию (страх, гнев, интерес, обида)
- Возраст (ребенок, подросток, взрослый, пожилой человек)
- Профессия (водитель, врач, повар, учитель)
- Цвет (красный, зеленый, синий, желтый)

Вытянутые листочки не демонстрируются и не зачитываются. Когда слова распределены, ребенок получает задание: подготовить небольшие драматические этюды, изобразив с помощью движений каждое из доставшихся им слов. На подготовку дается 6-8 минут, потом ребенок демонстрирует свой этюд, а психолог, угадывает, о каких именно словах идет речь.

Рефлексия

Ритуал прощания.

Занятие 4. «Развитие социального интеллекта»

Цель: развитие социального интеллекта, навыков общения, воображения, раскрытие и активизация творческого потенциала.

Задачи: знакомство с миром общечеловеческих ценностей, развитие фантазии и образного мировосприятия, регуляция самооценки, нейтрализация психологических проблем (страхи, враждебность, гиперактивность), формирование богатой, образной речи, совершенствование коммуникационной сферы ребёнка.

Ход занятия:

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!»; «Скажите добрые слова друг другу».

Ритуал приветствия.

Разминка: Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «Д» (добрый, душевный, доброжелательный, достойный, добросовестный, дружный, дружелюбный, добродушный и др.).

Упражнение «Точки мозга»: Одну руку дети кладут на пупок, другой массируют точки, которые расположены сразу же под ключицей с правой и левой стороны груди. При выполнении движения они представляют, что на носу находится кисточка, и «рисуют» ею бабочку или восьмерку на потолке. Дети также могут водить глазами по стене в том месте, где стена пересекается с потолком.

Основная часть

Сказкотерапевтическое упражнения «Жили были»

Сочиняем сказку «Жили были» - дидактическая, ролевая, театрализованная, игра.

Участники при помощи перчаточных кукол сочиняют собственный сказочный сюжет, решают сказочные задачи, выполняют творческие задания (смена места, времени, событий, введение нового сказочного героя, перепутывание сюжетов), в зависимости от группы.

Рефлексия

Ритуал прощания.

Занятие 5. «Формирование ответственного поведения»

Цель: формирование ответственного поведения, дифференциация понятий «хорошо», «плохо», повышение уверенности в себе, развитие креативности.

Задачи: снижение уровня психоэмоционального напряжения, дифференциация понятий «хорошо», «плохо», выражение внутренних конфликтов, развитие воображения, ассоциативного мышления.

Ход занятия:

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!»; «Скажите добрые слова друг другу».

Ритуал приветствия.

Разминка: Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «Ц» (целебный, целеустремленный, цепкий, ценный, целесообразный и др.).

Основная часть

Дискуссия: Группе предлагается обсудить: Что такое «хорошо», а что такое «плохо»?

Сказкотерапевтическое упражнение «Суд над Колобком»: Далее группе предлагается придумать некую легенду, по мотивам сказки Колобок. Что плохого сделал Колобок? За что мы можем осудить его? После этого группа подразделяется на команды: выбирается участник, который сыграет роль «подсудимого Колобка», формируются группы «защиты», «обвинения», «присяжных заседателей». «Обвинению» предстоит придумать как можно больше доводов, доказывающих что именно «подсудимый» виноват (согласно придуманной легенде). «Защита», как ей и полагается, приводит доказательства в пользу «подсудимого. Каждая из сторон судебного процесса может «приглашать свидетелей» для «дачи показаний» в защиту или против подсудимого. В заключении следует обсуждение с участниками результатов и подведение итогов игры.

Рефлексия

Ритуал прощания.

Занятие 6. «Общаться КАК?»

Цель: обучение навыкам деловой дискуссии.

Задачи: развитие умений и навыков активного слушания, развитие умения высказывать сущность своей аргументации.

Ход занятия:

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!»; «Скажите добрые слова друг другу».

Ритуал приветствия.

Разминка: Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «А» (аккуратный, аппетитный, ароматный, ангельский, авторитетный, активный и др.).

Упражнение «Перекрестные движения»: Под музыку дети выполняют перекрестные координированные движения: одновременно с правой рукой двигается левая нога. Передвигаться можно вперед, вбок, назад. Одновременно они совершают движения глазами во все стороны. Это позволяет «пересечь» среднюю линию, то есть активизировать оба полушария одновременно.

Упражнение «Имя-движение»: Первый участник называет свое имя и производит любое движение. Второй участник повторяет имя и движение предыдущего и называет свое имя, производя новое движение и т.д.

Основная часть

Упражнение 1. «Испорченный телефон».

Инструкция: Психолог приглашает 5 добровольцев. 4 человека выходят за двери, одному (кто остался) ведущий зачитывает текст: «Учитель русского языка Татьяна Львовна просила передать ст. воспитателю Назарову, что экскурсия в Екатерининский парк переноситься со вторника 24 апреля в 17.00 на пятницу 27 апреля в 16.00 часов. Всем участникам экскурсии иметь при себе 50 рублей на приобретение входных билетов. А также по желанию орешки или семечки для белок. Задача слушающего участника передать то, что он запомнил следующему участнику. Участники заходят по очереди – пассивно слушают и передают полученную информацию. Обсуждение: % оставшейся информации от первоначального текста и эффективна ли техника пассивного слушания? Что запоминается из нашего сообщения? Что необходимо запомнить из нашего сообщения?

Упражнение 2. «Поменяйся ролями»

Этап 1. Выбирается тема для дискуссии, значимая в данной группе. Участники делятся на две микрогруппы, занимающие противоположные позиции по выбранному вопросу. Начинается дискуссия.

Этап 2. На высшей точке накала ведущий просит участников поменять свои позиции на противоположные. Дискуссия продолжается.

Возможные темы для дискуссии:

Манипуляция другими – за и против.

Ложь во спасение.

Все, что с нами случается, происходит не с нами, а для нас.

Деньги – залог счастливой жизни.

Альтруизм – сила или слабость.

Любовь к себе и эгоизм.

Обратная связь, строится на обсуждении следующих вопросов: «Удалось ли прийти к согласию?», «Изменилась ли ваша модель поведения в споре во второй части игры?», «Насколько подобные паттерны характерны для вас в реальной жизни?», «Эффективны ли они?», «Как изменилась атмосфера в группе?».

Рефлексия

Ритуал прощания.

Занятие 7. «Техника вежливого отказа»

Цель: развитие независимости от внешних влияний и оценок.

Задачи: развитие способности самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него.

Ход занятия:

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь»; «Скажите добрые слова друг другу».

Ритуал приветствия.

Разминка: Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «Е» (естественный, единственный и др.).

Упражнение «Шапка для размышлений»: «Надеть шапку» - дети должны «мягко завернуть» уши от верхней точки до мочки 3 раза. Это помогает им слышать резонирующий звук.

Основная часть

Упражнение на развитие асертивного поведения: 15 минут, обратная связь - 15 минут.

Участники разбиваются на пары. Один в паре – рекламный агент, цель которого – навязать какой-либо товар. Другой – его потенциальный клиент, в задачу которого входит не позволить собой манипулировать и не выйти за рамки вежливой интеллигентности.

Обратная связь строится на обсуждении особенностей асертивного поведения.

Рефлексия

Ритуал прощания.

Занятие 8. «Без слов»

Цель: приобретение навыков прочтения невербального языка.

Задачи: развитие коммуникативных навыков, спонтанное самовыражение.

Ход занятия:

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!»; «Скажите добрые слова друг другу».

Ритуал приветствия.

Разминка: Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «З» (заботливый, здоровый, занимательный, заинтересованный, законный, знаменательный, знаменитый и др.)

Упражнение «Качание головой»: Для расслабления мышц шеи и плеч. Дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперед. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение, подбородок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи. После этого голос звучит более уверенно.

Основная часть

Упражнение 1. «Угадай смысл диалога»

Участники просматривают отрывки из фильма без звука. После этого они пытаются угадать смысл диалога по выражению лиц, позам, жестам. Обратная связь: обсуждается анализ ситуации.

Упражнение 2. «Упражнение на приобретение навыков прочтения невербального языка»

Играющие образуют круг и закрывают глаза. Один из игроков задумывает какое-нибудь чувство, после чего открывает глаза и передает соседу свои чувства через телесные проявления. Следующий игрок пытается понять, что ему было передано, и отдает это чувство дальше по кругу, но уже своим способом выражения.

Обратная связь: обсуждается анализ ситуации и чувства участников.

Рефлексия

Ритуал прощания.

Занятие 9. «Стоп — конфликт!»

Цель: обучение навыкам быстрого реагирования на конфликтную ситуацию.

Задачи: развить навыки социально приемлемых норм поведения.

Ход занятия:

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь»; «Скажите добрые слова друг другу».

Ритуал приветствия.

Разминка: Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «Л» (ласковый, любимый, ловкий, лучший и др.).

Упражнение «Шапка для размышлений»: «Надеть шапку» - дети должны «мягко завернуть» уши от верхней точки до мочки 3 раза. Это помогает им слышать резонирующий звук.

Основная часть

Упражнение «Если бы..., я стал бы...»

Упражнение происходит по кругу: один участник ставит условие, в котором оговорена некоторая конфликтная ситуация. К примеру: «Если бы меня обсчитали в магазине...». Следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение. К примеру: «...я стал бы требовать жалобную книгу».

Целесообразно проводить это упражнение в несколько этапов, в каждом из которых принимают участие все присутствующие, после чего следует обсуждение.

Психолог отмечает, что как конфликтные ситуации, так и выходы из них, могут повторяться.

Обратная связь, строится на обсуждении следующих вопросов: «Как часто подобные ситуации встречаются в вашей реальной жизни?», «Какими способами вы выходите из них?», «Что вы при этом чувствуете?», «Узнали ли вы более эффективные способы выхода из конфликтной ситуации?», «Будете ли вы применять их в реальной жизни?».

Рефлексия

Ритуал прощания.

Занятие 10. Итоговая рефлексия

Цель: подведение итогов спонтанное самовыражение, повышение уверенности в себе, выработка навыков эффективного взаимодействия, развитие креативности.

Задачи: снижение уровня тревожности, развитие коммуникативных навыков, развитие воображения, гибкости, оригинальности мышления.

Ход занятия:

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!»; «Скажите добрые слова друг другу».

Ритуал приветствия.

Разминка: Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на «Щ» (щедрый, щеголеватый, щеголь и др.).

Основная часть

Упражнение 1. «Чемодан в дорогу» Группа садится по кругу. Участникам дается инструкция: Мы завершаем нашу работу. Сейчас каждый из вас по очереди будет ставить перед собой этот стул (ведущий ставит стул в центр круга). Все участники группы в том порядке, в котором вам будет удобно, будут подходить к вам, садиться на стул и называть одно качество, которое, на их взгляд помогает вам, и одно, которое мешает. При этом надо помнить, что называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы и поддаются коррекции. После того, как все выскажут свое мнение, следующий участник берет стул и ставит напротив себя. Упражнение повторяется и т.д.

Упражнение 2. «Комплимент»: У психолога в руках мяч. Он бросает его одному из участников, предварительно назвав его по имени, и говорит ему комплимент. Поймавший мячик благодарит за комплимент словом «спасибо». Затем, бросает его другому, предварительно назвав его по имени, и говорит свой комплимент. Желательно, чтобы мяч побывал у каждого. Обсуждение: Какие эмоции испытывает человек, услышав комплимент в свой адрес, и как это способствует сближению людей. Что вам было приятнее: слушать комплимент или говорить его?

Фестиваль полюбившихся игр.

Выставка работ.

Вручение дипломов: «Самый умный», «Самый любознательный», «Самый активный».

Ритуал прощания.

Список литературы:

1. Битянова М.Р., Беглова Т.В. Учимся решать проблемы: Программа развития проектного мышления у младших подростков. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов. – 2-е изд., стер. – М.: Генезис, 2007.
2. Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников.-М.: Сфера,2002.-80с.
3. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста. -М.: Генезис, 2008.-319с.
4. Занков Л. В. Очерки психологии умственно отсталого ребенка. - М., Учпедгиз, 1935.
5. Мамайчук И. И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии. – СПб.: Речь, 2006г. – 400 с.
6. Слабинский В.Ю. Характер ребёнка. Диагностика, формирование, методы коррекции. СПб: Наука и техника 2012 г.
7. Осорина М.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. СПб, 2007.
8. Берн Э. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. – В кн.: Игры, в которые играют люди. – СПб.: Лениздат, 2004
9. Семаго Н.Я. Методика формирования пространственных представлений у детей дошкольного и младшего школьного возраста.- М.: Айрис, 2007.-112с.
10. Оклендер В. Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии. – М.: «Класс», 2005.
11. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками - развиваем речь. - М.:Центрполиграф,2002.-32 с.
12. Копытин А.И. Арт-терапия детей и подростков. – М.: «Когито-Центр», 2010.
13. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии, СПб: Речь, 2001 г.
14. Капская А.Ю., Мирончик Т.Л. «Планета чудес». Развивающая сказкотерапия для детей.- СПб.: Речь,2006.-224с.
15. Акимова М.К., Козлова В.Т. Коррекционно-развивающие упражнения для учащихся 3-5 классов. М., 1993.

16. Винокурова Н.К. Сборник тестов и упражнений для развития ваших творческих способностей, Серия «Магия интеллекта*». М., 1995.

17. Локалова Н.П. Уроки психологического развития в средней школе (V-VI классы). – М.: Издательство «Ось-89», 2001г.