

Муниципальное образование г. Яровое Алтайского края  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №19»

Принято  
Педагогическим Советом  
Протокол № 1  
От 30.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБОУ СОШ №19  
Агеева О.Е.  
приказ № 91 от 30.08.2021г.



Коррекционная программа «Шаг на встречу» разработана для обучающихся  
по программе  
специального (коррекционного) образования  
на основе коррекционно-развивающей программы  
центра психолого-медико-социального сопровождения г. Череповец /  
Науч. ред. О. А. Денисова, Н. В. Афанасьева.  
Вологда: Издательский центр ВИРО, 2005.

Составила педагог-психолог  
Глущенко М.В.

## Пояснительная записка

Социальная адаптация и интеграция в общество детей с различными нарушениями в развитии является важнейшей задачей специального (коррекционного) образования на современном этапе. Она предполагает у детей с нарушением интеллекта формирование поведения, адекватного принятым в обществе морально-этическим и правовым нормам. В связи с этим возникла необходимость создания для таких учащихся специальных, адаптированных для их психофизиологических особенностей коррекционных программ.

Для обучающихся с умственной отсталостью характерны: низкий уровень интеллектуальной активности (умственные операции недостаточно сформированы: в частности, дети с трудом обобщают и абстрагируют признаки предметов); некоторое недоразвитие сложных форм поведения (плохо развита произвольная регуляция поведения, вследствие чего детям трудно подчиняться требованиям учителя); речевая активность очень низкая, скуден запас знаний об окружающей действительности, спонтанная речь отличается бедностью словаря, отмечаются трудности понимания логико-грамматических конструкций; интерес к учебной деятельности не выражен, познавательная активность очень слабая и нестойкая; запоминание механическое. Эти учащиеся характеризуются эмоциональной неустойчивостью, наличием импульсивных реакций, неадекватной самооценкой. Социализация детей с умственной отсталостью чрезвычайно затруднена в связи с отсутствием у них навыков межличностного общения в среде нормальных людей, несформированностью потребности в таком общении, негативным восприятием других людей, гипертрофированным эгоцентризмом, склонностью к социальному изживенчеству. Эти дети не имеют широких контактов со сверстниками. Чаще всего они окружены людьми со сходными социально-психологическими и коммуникативными проблемами. Их навыки общения, социальные навыки весьма ограничены. Данная программа ориентирована на личностное развитие и развитие коммуникативных навыков, а также коррекцию эмоционально – волевой сферы.

Программа модифицирована на коррекцию навыков социализации и коммуникации учащихся 7 и 8 классов, имеющих интеллектуальные нарушения в развитии.

**Цель коррекционной работы:** коррекция эмоционально-волевой сферы подростков с умственной отсталостью, повышение самостоятельности и расширение возможности ее общения в современном обществе, через преодоление барьеров в коммуникации, развитие понимания себя и других, снятие психического напряжения, создание возможностей для самовыражения.

### **Задачи коррекционной работы:**

- развитие внимания, памяти, мышления, пространственных представлений;
- освоение навыков работы в коллективе;
- создание благоприятного психологического климата работы в малой группе, в паре;
- обучение коммуникативными навыками и способам выражения эмоций;
- формирование образа «Я», навыков самопознания;
- формирование положительных межличностных взаимоотношений, на основе которых обучающийся смог бы успешно социализироваться;
- мотивация подростка на обращение к своему внутреннему миру, на анализ собственных поступков;
- развитие способности к эмпатии, уважительному отношению к другим людям.

**Целевая аудитория:** обучающиеся 11-15 лет, имеющие интеллектуальные нарушения.

### **Пути реализации программы:**

Сбор и анализ информации (информационно-аналитическая деятельность). Результатом данного этапа является оценка контингента обучающихся для учёта особенностей развития детей с ОВЗ, определения специфики коррекционной работы с детьми с нарушениями интеллекта.

Планирование, организация, координация (организационно-исполнительская деятельность). Диагностика коррекционно-развивающей образовательной среды (контрольно-диагностическая деятельность). Результатом является констатация соответствия созданных условий и выбранной коррекционно-развивающей программы особым потребностям обучающегося.

Регуляция и корректировка (регулятивно-корректировочная деятельность). Результатом является внесение необходимых условий и форм обучения, методов и приёмов работы.

### **Методы и формы реализации программы**

Для реализации поставленных целей выбрана работа в малой группе (2 человека).

В ходе занятий используются следующие методические средства:

1. Арт-терапия. Изобразительная деятельность выступает инструментом коммуникации, позволяя подростку восполнить дефицит общения и построить более гармоничные взаимоотношения с окружающим. Во многих случаях работа с изобразительными материалами позволяет получить седативный эффект и снимает эмоциональное напряжение.
2. Игротерапия позволяет моделировать систему социальных отношений в наглядно – действенной форме в особых игровых условиях, развивать способность к разрешению проблемных ситуаций, формировать равноправные партнерские взаимоотношения со сверстниками. Игротерапия позволяет организовать поэтапную отработку в игре новых, более адекватных способов ориентировки подростка в проблемных ситуациях. Создание ситуации успеха помогает более эффективному усвоению получаемых знаний. Наибольшей привлекательностью обладают ролевые игры.
3. Психогимнастика. В ее основе лежит использование двигательной экспрессии. Основная цель – преодоление барьеров в общении, создание доброжелательной атмосферы, развитию лучшего понимания себя и других, снятие психического напряжения, создание возможностей для самовыражения.

### **Условия реализации программы:**

Программа реализуется в течение полугодия, в объеме 10 часа, время занятий 40 минут. В малой группе (2-3 человека).

### **Критерии оценки эффективности программы:**

- повышение уровня теоретической и практической подготовки обучающегося в соответствии с учебной программой;
- повышение учебной мотивации;
- развитие личности учащегося;
- повышение уровня произвольной регуляции эмоций;
- социализация ребенка с ОВЗ, повышение жизненной компетенции;

### **Обучающиеся должны уметь**

- сочувствовать другим, своим сверстникам, взрослым и живому миру;
- выплескивать гнев в приемлемой форме, а не физической агрессией;
- работать самостоятельно, в парах, в группах
- адекватно воспринимать окружающую действительность и самого себя;
- знать об опасности курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- овладеть навыками коммуникации;
- уметь идентифицировать свое эмоциональное состояние.

### **Планируемые результаты**

Результатом реализации данной программы данного учащегося может считаться не столько успешное освоение им образовательной программы по предметам, сколько освоение жизненно значимых компетенций:

- овладение навыками коммуникаций;
- осмысление своего Я;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях;
- гражданской идентичности;- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир;
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- овладение навыками адаптации в среде сверстников, других взрослых;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие доброжелательности и эмоционального, понимания и сопереживания

чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов;

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

ТЕМА	Количество часов
1. Знакомство, снятие напряжения, слушание музыки	1 час
2. «Мои чувства». Снятие негативных переживаний, обучение выражению своих чувств.	1 час
3. «Волшебный дождь» Повышение самооценки и значимости ребенка, настрой на успех.	1 час
4. «Чего я боюсь» Уверенное поведение в конкретных ситуациях.	1 час
5. «Спокойное место для размышления» Восстановление внутреннего равновесия, развитие навыков саморегуляции в состоянии стресса.	1 час
6. «За что меня любят» Повышение значимости каждого ребенка в глазах окружающих.	1 час
7. «На ошибках учатся» Корректировка позиции ребенка при негативно-целостном суждении о себе.	1 час
8. «Мое настроение»(арт-терапия) Развитие позитивного отношения к жизни, снятие психо-эмоционального напряжения.	1 час
9. «Моя уверенность» Тренировка детей в умении чувствовать настроение окружающих.	1 час

10. «Как я понимаю счастье?»  Активизация жизненных сил, развитие самостоятельности и умения присоединяться к группе, чувствовать себя достойным и ценным.	1 час
<b>ВСЕГО</b>	<b>10 часов</b>

#### Литература

1. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники/ О.Н. Истратова. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 347 с.- (Психологический практикум).
2. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. – М., 1997..
3. Комплексное сопровождение и коррекция развития детей сирот: социально-эмоциональные проблемы./ Под ред. Л.М. Шипициной, Е.И. Казаковой. СПб., 2000..
4. Непомнящий Н.И. Становление личности ребенка. – М., 2004 .
5. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками/Азарова Т.В., Барчук О.И., Беглова Т.В., Битянова М.Р., Королева Е.Г., Пяткова О.М.; под общей ред. Битяновой М.Р. – СПб.: Питер, 2005. – 304с.: ил. – (Серия «Практикум по психологии»)

### СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

#### Занятие 1.

**Цель:** отработка способов знакомства, снятие напряжения в незнакомой обстановке, знакомство с основными принципами тренинга, принятие правил работы группы, восприятие музыки и нахождение соответствующих образов.

Оснащение: Запись И. Штрауса «Вальсы», листы бумаги, карандаши, клубок ниток.

#### 1. Упражнение «Паутина».

**Инструкция:** Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. У каждого из Вас есть сейчас возможность сообщить нам свое имя и что-нибудь рассказать о том, что у него лучше всего получается, или о том, чем он любит заниматься в свое свободное время. У Вас есть минута, чтобы подумать, что Вы хотите рассказать нам о себе...

Меня зовут Наталья Петровна, и я люблю рисовать.... /зажмите свободный конец нити крепко в руке и киньте клубочек ребенку, сидящему напротив/.

Если хочешь, ты можешь назвать нам свое имя и что-нибудь рассказать о себе.

Таким образом, клубок передается дальше, пока все дети не окажутся частью одной постепенно разрастающейся паутины. Затем детям можно сообщить о том, чем они будут заниматься, о чем узнают и чему научатся.

После разговора паутину нужно будет распутать. Для этого каждый ребенок должен вернуть клубок предыдущему, назвать его по имени, и пересказывая его рассказ о себе.

#### Анализ упражнения:

- Все ли высказались в ходе игры?
- Как ты чувствуешь себя сейчас?
- Трудно ли тебе было запомнить имена?
- Чьи рассказы заинтересовали больше всего?

## 2. Релаксационная гимнастика.

### 3. Упражнение «Графическая музыка».

Детям предлагается под музыку, закрыв глаза, проводить на бумаге линии в соответствии с восприятием мелодии. Затем, открыв глаза, найти в этих линиях образы и обвести их карандашом разного цвета.

/Обсуждение задания/.

### 4. Упражнение «Что я чувствовал сегодня на занятии?»

### 5. Прощание.

Упражнение «Ток». Взяться за руки и передать рукопожатие.

## Занятие 2.

**Цель:** повышение эмоциональной устойчивости детей, снятие негативных переживаний, обучение внутренней разрядке через выражение своих чувств, формирование навыков принятия собственных негативных эмоций.

**Оборудование:** вырезанная из бумаги «черная метка» овальной формы, листы бумаги, краски, запись «Вальсы». Упражнение: «Пересядьте те, кто...»

1. **Приветствие** «Невербальный подарок».
2. **Разминка.** Участники группы сидят в кругу. Нужно поменяться местами «Кто сегодня завтракал?», «Умывался?» и т.д.
3. **Упражнение «Черная метка».** Дети сидят в кругу. Ведущий, зажав в ладонях «черную метку», рассказывает о своих неудачах, обидах, страхах в детстве. Говорит, что с помощью «черной метки» можно избавиться от этих неприятностей. Нужно только подумать о них, рассказать и сильно зажать «метку» в ладони. «Метка» передается по кругу. Если ребенок не хочет говорить, то надо только постараться вспомнить и все передать «метке». Когда «метка» снова доходит до ведущего, он рвет её на глазах детей и все вместе они проговаривают: «Уходи, мой страх, исчезай, моя обида!».

#### Анализ упражнения:

- Кому «метка» «помогла»?
- Кому стало легче от этого упражнения?
- Было ли у тебя ощущение, что другие тебя внимательно слушают?
- Что ты испытывал во время рассказа?
- Что ты чувствовал, когда слушал?
- Переживал ли ты нечто похожее?
- Понимаешь ли, теперь кого-то из детей лучше?

#### Релаксационная гимнастика.

### 4. Упражнение «Рисуем чувства»

Возьмите бумагу, и нарисуйте, как вы себя в данный момент ощущаете. Подберите цвета, подходящие Вашему чувству. Вы можете рисовать линии, цветные пятна, узоры или картинку, вообще все, что хочется. Под своей картинкой вы должны написать название чувства.

#### Анализ упражнения:

- Какое чувство тебе больше всего нравится?
- Какое чувство тебе не нравится?

- С каким чувством ты идешь в школу?
  - Когда ты радуешься?
  - Когда тебе страшно?
  - Когда ты злишься?
5. **Прощание.** Дети по очереди подходят друг к другу и говорят «Спасибо всем!»

### Занятие 3.

**Цель:** повышение самооценки ребенка, его значимости в коллективе, развитие умения говорить другому человеку приятное, выслушивать добрые слова в свой адрес и благодарить. Обучение способам настроя на успех.

**Оборудование:** лист ватмана, старые зубные щетки, гуашь.

1. **Приветствие.** Невербально поздороваться как «инопланетяне».

2. **Упражнение «Очищающее дыхание»**

Инструкция: Назовите мне день, когда Вы охотно идете в школу... Назовите, когда Вы неохотно идете в школу... Назовите ситуацию, в которой вы бываете собранными, когда Вы взволнованы и невнимательны...

Я хочу вам показать, как можно научиться чувствовать себя уверенным, довольным и бодрым.

Сядь, выпрямившись на стул и держи спину прямо. Положи руки на колени так, чтобы они смотрели в потолок. Теперь мысленным взором посмотри в центр своей груди. Вдохни глубоко и выдохни без паузы между вдохом и выдохом. Вдох происходит быстрее, чем выдох... когда ты вдыхаешь, представь себе, что твой выдох долетает до двери нашей комнаты. А когда ты вдыхаешь, - не напрягайся, пусть воздух просто снова войдет в твое тело... если хочешь, можешь придать своему дыханию какой-нибудь цвет. Например, выдыхать серый воздух. И представь себе, что выдыхаешь свое беспокойство, свой страх, свое напряжение. А вдыхаемому воздуху можно придать какой-нибудь приятный цвет. Например, голубой. И представь себе, что вдыхаешь спокойствие, уверенность и легкость.

/Упражнение выполняется 3 минуты под классическую музыку/

3. **Упражнение «Похвалилки».**

Дети в кругу делают краткое сообщение о том, как однажды они здорово выполнили какое-то действие или совершили позитивный поступок.

Ведущий начинает словами: «Однажды я...». Например: «Однажды я помог товарищу в школе», или «Однажды я быстро выполнил домашнее задание».

**Анализ упражнения:**

- Краткая беседа о том, что каждый ребенок обладает какими-либо талантами, но для того, чтобы это заметить, необходимо очень внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к людям, окружающим нас.

4. **«Волшебный дождь».**

Перед детьми – большой лист бумаги. В руках – старые зубные щетки и карандаши в качестве «волшебной палочки». Опуская щетки в жидкие краски и легко постукивая по ним «волшебными палочками», дети разбрызгивают краски, как дождь. В результате получается необыкновенная картина, которой все вместе придумывают название.

Обсуждение:

- 1) Что чувствовали. Когда получился рисунок?
  - 2) Легко ли было придумать название?
5. **Прощание.**
- «Чем я могу тебе помочь?»

Дети, дотрагиваясь друг до друга, спрашивают: «Чем я могу тебе помочь?», «Что для тебя сделать?». Ответы могут быть ситуативные: «Улыбнись», «спой», «станцуй»...

#### Занятие 4.

**Цель:** научить детей распознавать свои школьные страхи, помочь найти способы их преодоления.

**Оборудование:** таблички с ответами «да», «нет», «иногда» (для упражнения «Чего я боюсь?»); бумага, цветные карандаши и краски для каждого ребенка (для упражнений «На ошибках учатся», «Рисуем слово»).

**1. Приветствие:** Невербальный подарок.

**2. Разминка. Упражнение «Если весело живется, делай так»**

Вся группа сидит на стульях по кругу, водящий (им может быть по очереди каждый из учащихся) задает какое-либо веселое движение (хлопки, притопы, щелканье языком), остальные все вместе повторяют его, произнося при этом: «Если весело живется, делай так». Упражнение длится, пока каждый не побудет ведущим. В конце можно повторить все действия по порядку, точно и ритмично.

**3. Упражнение «Чего я боюсь?»**

Развесьте таблички с ответами «да», «нет», «иногда» на разные стены комнаты. Предложите детям послушать утверждения, которые вы будете читать, подумать, выбрать ответ и встать рядом с нужной табличкой.

Прочитайте следующие утверждения:

- Я волнуюсь по поводу своей учебы.
- Я сильно нервничаю перед контрольной работой и во время её выполнения.
- У меня часто болит голова или живот.
- Мне трудно сосредоточиться.
- Мне трудно принимать решения.
- Иногда мне немного страшно знакомиться с новыми людьми.
- Я чувствую, что на меня давят другие люди.
- Ночью я не всегда отдыхаю хорошо.
- Думаю, я слишком много волнуюсь.
- Взрослые слишком многого от меня ждут.
- Я боюсь ошибаться и проигрывать.

Спросите детей, похожи ли их проблемы. Многие ли отвечали на вопросы одинаково?

Скажите следующее: «Человеку свойственно ошибаться в ситуациях, когда есть какая-то неопределенность, например, неожиданная контрольная работа, или вы не выполнили домашнее задание и не знаете, как к этому отнесется учитель».

Вы можете начать переживать неудачу заранее, еще даже не отдавая себе отчета в том, что вас конкретно беспокоит. Бывают ли у вас такие ситуации, что вы выучили стихотворение, но боитесь, что не сможете рассказать его без ошибки? Вспомните такие случаи.

Волноваться перед контрольной работой или перед ответом у доски – это нормально. Волнение помогает нам собраться, лучше вспомнить материал, но только в том случае, если оно не очень сильное. Если же мы слишком тревожимся, то, наоборот, иногда забываем даже то, что знаем хорошо. Можно справиться со своим страхом, стоит только захотеть. Для этого надо научиться верить в свои силы и не бояться делать ошибки».

**4. Упражнение «На ошибках учатся»**

Это упражнение поможет детям осознать неизбежность ошибок и научиться извлекать из них пользу, снизив, таким образом страх перед ошибками. Дети смогут поговорить друг с другом о том, как они обычно реагируют на свои ошибки.

Скажите следующее: «Каждый из нас совершает ошибки. Только таким образом мы можем чему-то учиться. Каждый из вас знает, что он время от времени ошибается. Можете ли вы вспомнить сейчас какую-нибудь свою крупную ошибку?»

Некоторые люди, совершив ошибку, устраивают над собой строгий суд. Другие же просто еще раз пытаются сделать то, что у них не получилось. С каждым разом они учатся и не делают больших проблем из своих неудач. А как вы реагируете на свои ошибки?

Ответьте, пожалуйста, на оба вопроса. Если хотите, можете еще нарисовать небольшие иллюстрации к своему рассказу.

Теперь объединитесь по двое-трое и обсудите, что же вы думаете по этому поводу.

А сейчас возьмите новый лист бумаги и напишите на нем очень крупно: «Делать ошибки – это нормально. На своих ошибках мы учимся». Украсьте свои листы, чтобы вам было приятно на них смотреть. Потом вы можете взять эти плакаты себе домой на память».

После завершения работы задаются следующие вопросы:

- Переживаешь ли ты, когда совершаешь ошибку?
- Пытаешься ли ты снова и снова совершать какое-то действие до тех пор, пока не научишься его делать правильно?
- Кто радуется вместе с тобой, когда у тебя что-то получается?

#### **Анализ упражнения.**

#### **5.Отработка адаптивного поведения:**

«Мне страшно. Не надо так кричать. Мне очень страшно».

Конструктивная готовность к контакту, разрешение конфликта:

«Что мне сделать, чтобы ты успокоилась, чтобы ты не ругалась?».

Уход от неконструктивного взаимодействия: уйти из поля зрения, переждать в укромном уголке.

#### **6. Прощание.**

«Добрая улыбка на память»

Каждый дарит соседу слева улыбку на память.

### **Занятие 5**

**Цель:** Восстановление внутреннего равновесия, развитие навыков саморегуляции в состоянии стресса, развитие эмпатии.

**Оборудование:** декоративный камень, листы бумаги, краски, аудиозапись «Звуки леса», мяч.

## 1.Приветствие.

**2.Разминка.** Участники бросают друг другу мяч с пожеланиями, на счет «три» хлопнуть вместе.

### Упражнение «Сад чувств».

**Инструкция:** Дети сидят в кругу. Давайте, поговорим о том, что для вас тяжело и что происходит, когда Вы чувствуете напряжение. Вы расстраиваетесь? Или у вас болит живот или голова? Или Вы не можете сосредоточиться и делаете очень много ошибок? Много в жизни вызывает у Вас тяжелое состояние: когда мы испытываем страх перед контрольной, когда мы на кого-нибудь сильно рассердимся, когда мы плохо выспались, когда поссорились с родителями. Но и хорошие вещи могут вызвать у нас напряжение, например, когда мы чрезмерно радуемся своему дню рождения, так, что даже не можем заснуть.

Думали ли вы о том, что вызывает у Вас напряжение, приводит к стрессу? И как он у Вас появляется? Подумайте об этом минутку в тишине. Теперь будет говорить только кто-нибудь один из Вас.

Этот ребенок должен взять «Камень повествования». Все остальные будут внимательно слушать.

Сначала каждый ребенок расскажет о своей стрессовой ситуации, а ведущий запишет на доске список различных ситуаций. Затем можно обсудить с детьми, что можно сделать, чтобы справиться с напряжением.

### 3. Релаксационное упражнение

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Я хочу Вам показать, как и в плохие времена можно пополнить запас внутреннего спокойствия и обрести свежие силы. Три раза глубоко вдохните и слушайте внимательно мой голос.

Представь себе, что ты идешь по саду, по которому много лет не ступала нога человека, и твоя задача – позаботиться об этом саде. Тебе надо навести в саду порядок, и сгрести старые листья, сухие ветки, отцветшие цветы. Ты берешь легкие грабли и другой инструмент, который может понадобиться при уборке сада. Ты срезаешь старые сухие ветки, которые загораживают свет живым растениям, и выдергиваешь сорняки, которыми заросли маленькие тропинки. Ты заботишься о том, чтобы все снова было красиво и можно было бы любоваться ухоженным садом. Затем ты сажаешь новые растения, следя за тем, чтобы всем необычным и редким растениям нашлось свое место. Теперь сад выглядит уже намного ярче, и повсюду красочно сверкают пестрые цветы.

Ты слышишь чудесные звуки в этом саду: жужжание шмелей, пение птиц, шум далекого водопада. Но между тем, каким глубочайшим спокойствием наполнена природа! Этот покой помогает тебе хорошо сосредоточиться. Ты начинаешь острее слышать, ощущать самые тонкие запахи, становишься более чутким ко всему...

Все вокруг наполнено сильными запахами: смолистым ароматом сосен, запахом травы, благоуханием сирени, розы и жасмина. Вот в воздухе запахло дымом: где-то зажгли костер, чтобы приготовить еду. Представь себе всю эту вкусную еду и на сладкое – свой любимый десерт. Тебе настолько любопытно, что ты идешь к этому лагерному костру.... и находишь богато накрытый стол. Кто-то подарил тебе еще одну радость! И ты садишься за стол и наслаждаешься едой. Сидишь ты при этом на большом пне, бывшим когда-то частью могучего дерева. Ты проводишь рукой по коре и ощущаешь, сколько силы было в этом дереве.

В этом саду ты мог бы провести еще много времени. За работу, которую ты сделал, ты будешь щедро вознагражден. Внутренний голос говорит, что ты можешь вернуться в этот чудесный сад в любое

время, когда захочешь отдохнуть или найти покой. Этот сад цветет в твоём собственном воображении, которое также полно жизни и ярко, как и сам этот сад.

Теперь вздохни глубоко попрощайся с садом. Ты знаешь, что ты всегда сможешь туда вернуться. Потянись и открой глаза.

#### **Обсуждение:**

- Знаком ли тебе стресс, который приносит пользу?
- Каких стрессов ты можешь избежать?
- Что происходит с твоим телом, когда ты испытываешь стресс?
- Что делают твои родные, когда испытывают стресс?
- Когда у вас в классе бывают стрессовые ситуации?
- Достаточно ли тебе перемены, чтобы отдохнуть и «заправиться» энергией?
- Что больше всего тебе понравилось в воображаемом саду?
- Что доставило тебе наибольшую радость в твоей прогулке по саду?

#### **4. Прощание «Комплименты»**

Дети говорят на прощание добрые слова соседу слева.

### **Занятие 6**

**Цель:** повышение значимости каждого ребенка в глазах окружающих людей.

**Оборудование:** магнитофон, аудиозапись «Шум океана».

**1. Приветствие:** Поздороваться так, как здороваются ваш любимый сказочный герой.

**2. Разминка. Упражнение «Клубок».** Встаем на корточки и все на счет «раз» ползем в центр круга с закрытыми глазами. Собраться в центре круга как можно плотнее. Ведущий страшит, чтобы дети не отдавили руки друг другу.

#### **3. Упражнение «За что меня любит мама?»**

Дети по кругу говорят всем, за что их любит мама, повторяя рассказ своего соседа справа.

**Анализ:** обсуждение, приятно ли было им узнать, что все, что они сказали, другие дети запомнили.

**Вывод:** надо внимательно относиться к окружающим и слушать их.

#### **4. «Спокойное место для размышления».**

**Инструкция:** Можете ли Вы назвать мне вопросы, которые ребята Вашего возраста больше всего любят обсуждать со своими друзьями, братьями и сестрами? Можете ли Вы назвать вопросы, которые Ваши сверстники больше всего любят обсуждать со своими мамами, папами?

Теперь я хочу, чтобы Вы некоторое время поразмышляли и придумали вопрос, на который Вам очень хочется узнать ответ. У всех есть такие вопросы? Кто уже придумал такой вопрос, поднимите руку. Я хочу показать Вам, каким образом Вы сами сможете ответить, полностью или частично, на свой вопрос.

Сядьте поудобнее и закройте глаза.... Сделайте три глубоких вдоха и выдоха и найдите внутри себя точку внутреннего спокойствия – такое место в душе, где тихо и спокойно.

/Аудиозапись «Шум океана»/

Если ты хорошенько прислушаешься, то можешь услышать, как волны океана мягко накатываются на берег. Может быть, сначала шум океана слышится где-то вдали, однако постепенно звук накатывающейся на берег волны становится все громче и громче...Затем волна откатывается обратно.... Потом снова бросается на берег и снова отступает... Ритм прибоя звучит ровно и успокаивающе. Пусть волны смоят и унесут твои заботы и все, что тебя напрягает. И подобно тому, как волны разглаживают песок на берегу, они могут сделать твой ум спокойным и ясным. Представь себе, что ты сидишь на берегу моря. Окружающий тебя песок совершенно сухой и мягкий. Оглянись вокруг и ты обнаружишь, что на берегу ты один. Солнце клонится к закату и окрашивает небо в золотые, красные, розовые и сиреневые тона. Ты чувствуешь тепло весеннего солнца всей своей кожей и, бросая взгляд на воду, видишь играющие на волнах блики.

Набери всей грудью побольше воздуха и ощути солоноватый запах моря. Морской воздух свежий и немного влажный. Ты слышишь, как кричат чайки, позволяя ветру уносить себя высоко в небо. Временами они парят почти неподвижно, замирая во встречном потоке воздуха. Ты чувствуешь себя сейчас совершенно спокойно и безмятежно и пользуешься спокойствием и тишиной моря, чтобы задать себе важный вопрос. Найди для своего вопроса простые и ясные слова. И пока ты будешь тихо произносить свой вопрос, смотри на морскую даль и будь готов к тому, что море даст тебе какой-нибудь ответ.

Возможно, ты услышишь этот ответ сквозь шум прибоя... Возможно, море покажет тебе какую-нибудь картину, какой-то образ... Возможно, ты ощутишь в себе какое-то чувство, которое подскажет тебе новые слова, чтобы ты смог четко и ясно сформулировать свой вопрос.

В любом случае, теперь ты знаком с этим тихим и спокойным местом в глубине твоей души. И ты можешь возвращаться сюда в любое время, когда захочешь обдумать что-то важное. Сейчас ты можешь попрощаться с этим местом и медленно вернуться сюда, в эту комнату, потянись, выпрямись, открой глаза и снова будь здесь, свежий и полный бодрости.

#### **Анализ упражнения:**

- Получил ли ты какой-нибудь ответ на свой вопрос?
- Изменился ли твой вопрос?
- Как ты чувствуешь себя сейчас?

#### **5. Рисунок «Спокойное место».**

Ты можешь нарисовать то место у моря, где ты сейчас был, или то чувство, которое ты испытал, или твой вопрос, или полученный ответ. Нарисуй то, что считаешь нужным.

#### **6. Прощание.**

Сказать соседу слева: «Мне нравится в тебе...».

## Занятие 7.

**Цель:** обучение расслаблению, корректировка позиции ребенка при негативно-ценностном суждении о самом себе.

**Оборудование:** магнитофон, запись «Шум моря».

### 1.Приветствие.

**2.Разминка** «На счет 3 хлопнуть вместе».

### 3. Упражнение «Водопад».

**Инструкция:** Сядьте поудобнее и закройте глаза. Три раза глубоко вдохните и выдохните....

Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове.... Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.

Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по твоей груди, животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются, и ты сам, без всякого усилия, можешь глубже вдохнуть и выдохнуть. Это позволяет ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по твоим рукам и ладоням, по пальцам. Ты знаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами...

Теперь поблагодари этот водопад света за то, что он так чудесно тебя расслабил. Немного потянись, выпрямись и открой глаза.

### 4. Упражнение «На ошибках учатся».

**Инструкция:** Каждый из нас совершает ошибки. Только таким образом мы можем чему-то учиться. Каждый из вас знает, что он время от времени ошибается. Можете ли вы вспомнить сейчас какую-нибудь свою крупную ошибку?

Некоторые люди, совершив ошибку, устраивают над собой строгий суд. Другие же просто еще раз пытаются сделать то, что у них не получилось. С каждым разом они учатся и не делают больших проблем из своих неудач. А как вы реагируете на свои ошибки?

*Все ребята высказываются.*

**Давайте запомним правило: «Делать ошибки – это нормально. На своих ошибках мы учимся».**

### **Анализ упражнения:**

- Переживаешь ли ты, когда совершаешь ошибку?
- Можешь ли ты, после того, как совершишь ошибку, начать делать что-то другое?
- Пытаешься ли ты снова и снова совершать какое-то действие до тех пор, пока не научишься его делать правильно?
- Кто радуется вместе с тобой, когда у тебя что-то получается?

### **5. Упражнение «Скульптура».**

Дети разбиваются на пары. Один из них – скульптор, другой – скульптура. По заданию ведущего скульптор лепит из «глины» скульптуру:

- ребенка, который ничего не боится;
- ребенка, который всем доволен;
- ребенка, который выполнил сложное задание;
- ребенка, у которого все получилось;
- ребенка, у которого неприятности позади.

### **6. Рисунок под музыку И. Штрауса «Вальсы».**

### **7. Прощание. «Спасибо всем!»**

## **Занятие 8.**

**Цель:** развитие позитивного отношения к жизни, закрепление положительных эмоций, снятие психо-эмоционального напряжения, стимулирование воображения.

**Оборудование:** листы А4, карандаши.

### **1.Приветствие.**

### **2.Разминка «Пересядьте те, кто...».**

### **3.Упражнение «Я – уникальный».**

**Инструкция:** Какие самые-самые приятные слова ты слышал о себе самом за всю свою жизнь? Говорил ли кто-нибудь тебе, что ты уникальный человек и неповторимая личность? Правильно ли будет сказать кому-нибудь: «Ты – уникальный человек»? Как можно доказать уникальность и неповторимость каждого человека?

- Хочешь ли ты время от времени слышать от других людей о том, что ты уникальный, особенный человек?

### **4. Упражнение «Концентрические круги»**

**Инструкция:** Расставьте, пожалуйста, стулья по кругу в два ряда так, чтобы они стояли друг против друга и были повернуты друг к другу. А теперь, пожалуйста, рассаживайтесь. Я буду задавать вам тему для беседы, и два партнера, сидящие друг напротив друга, могут поговорить на эту тему. Через две минуты ученики, сидящие во внутреннем кругу, должны будут передвинуться на одно место влево, тем

самым они окажутся уже напротив других людей. Первая тема звучит так: «Что я умею хорошо делать?»  
/2 минуты/

Завершайте беседу. Пусть дети из внутреннего круга сейчас передвинутся на один стул влево...

#### **Другие темы для обсуждения:**

- Что интересного я могу придумать?..
- Как я реагирую на критику в мой адрес?..
- Место, в котором я могу хорошо отдохнуть?..
- Успехи, которые я достиг в жизни?..
- Очень важная цель для меня?..
- Чем я в себе горжусь?..
- Как ты избегаешь стрессов?..
- Самая большая радость, которую я кому – либо доставил...
- Самое лучшее в моей семье...
- Самое лучшее в моем классе...

#### **Анализ:**

- О чем ты больше всего любишь говорить?
- На какую тему тебе труднее всего говорить?
- Какое настроение у тебя сейчас?

#### **5. Рисование «Цветовые пятна на зеркале» /мое настроение/**

#### **6. Прощание: «Спасибо за прекрасный день!»**

### **Занятие 9.**

**Цель:** тренировка детей в умении чувствовать настроение окружающих, проявлять положительные эмоции.

#### **1.Приветствие.**

#### **2.Разминка «Передай рукопожатие».**

#### **3.Упражнение «Твоя звезда».**

Я хочу пригласить Вас в путешествие в страну фантазий, во время которого Вы услышите много приятных и прекрасных слов в свой адрес.

Сядьте поудобнее и закройте глаза, сделайте три глубоких вдоха и выдоха, расслабьтесь.

Ты знаешь о том, что в самой-самой глубине каждого из нас скрывается неповторимая и чудесная звезда? Эта звезда отличает нас от всех остальных людей. Ведь у каждого из нас звезда своя собственная. Некоторые звезды отличаются друг от друга по цвету, некоторые – по величине, но каждый из нас несет в своей душе ту звезду, которая и делает его уникальным и неповторимым человеком.

Давай разыщем твою собственную звезду.

Прекрасно! Ты нашел свою звезду. Посмотри на нее повнимательнее. Какого она цвета? Какого размера? А теперь представь себе, какое счастливое и довольное лицо у твоей звезды. Ты видишь широкую улыбку на всем ее лице? А, может быть, ты видишь тихую и маленькую улыбку? Когда ты разглядишь улыбку на лице твоей звезды, тихонько подними руку.

Твоя звезда смеется или улыбается, потому что она знает одну большую и важную тайну /начните говорить более тихим и проникновенным голосом/. Осторожно-осторожно возьми свою звезду на руки, поднеси ее к уху и внимательно послушай, что она хочет сказать тебе. Пусть она расскажет тебе, благодаря чему ты такой уникальный и неповторимый человек. После того, как ты внимательно выслушаешь все, что скажет тебе твоя звезда, снова потихоньку подними руку.

Теперь ты знаешь, почему ты такой уникальный и неповторимый человек. Теперь аккуратно погрузи свою звезду глубоко-глубоко на дно своей души, туда, где разыскал её, теперь она всегда будет напоминать тебе о твоей неповторимости и особенности. Тихо-тихо скажи самому себе: «Я уникальный и неповторимый человек!». А теперь ты можешь потянуться, поочередно напрягая и расслабляя все мышцы своего тела. Попрощайся со своей звездой и постепенно открой глаза. Посмотри на окружающих тебя детей в классе и возвращайся к нам.

#### **Анализ:**

- Где ты нашел свою звезду?
- Есть ли у нее имя?
- Тебе она нравится?
- Что она сказала тебе?
- Теперь ты веришь в свою уникальность и особенность?
- Как ты себя сейчас чувствуешь?

#### **4. «Прими уверенность» /для детей, которые не получили каких-нибудь ощущений в предыдущей игре/**

Эти дети становятся в круг. Сейчас мы все вместе сделаем вам хороший подарок. Дождитесь, пока вы его почувствуете. Все закройте глаза и сделайте три вдоха и три выдоха.

Теперь представьте себе, что над тобой - чудесное сияющее солнышко, которое медленно опускается к тебе... Солнышко ласковое и дружелюбное, от его теплого света тебе становится хорошо и приятно. Свет солнца соединится сейчас с твоим собственным чувством уверенности. И эти чувства мы сейчас пошлем тем, кто стоит в кругу. Пусть солнце спускается сверху к твоей голове... И пусть оно наполняет тебя своим теплом и уверенностью... Вот ты уже ощущаешь это тепло, эту уверенность каждой клеткой своего тела...

Пусть солнышко опустится на твое лицо, согревая лоб, глаза, уши... От затылка тепло разливается по плечам и рукам, по груди и животу... Ощути, как уверенность струится по твоему телу и делает тебя сильнее и сильнее.

Пусть уверенность наполнит твоё тело, и ты становишься все более сильным и смелым...

Теперь сосредоточь своё внимание на Кате и Олеге... Поделись наполняющей тебя энергией, твоей уверенностью и вместе с теплыми лучами солнца пошли ее ребятам.

Олег и Катя, принимайте направленные вам чувства. Чтобы легче воспринимать нежность и заботу группы, раскройте внутренне навстречу этим чувствам. Ощутите, как внутри Вас самих возникает все больше и больше уверенности, веры в свои собственные силы...

Удерживай, пожалуйста, в себе наполняющие тебя ощущения. Сохрани их в памяти до того времени, когда тебе понадобится уверенность – для самого себя или поделись ею с друзьями.

Теперь медленно возвращай своё внимание назад в класс. Сделай три вдоха и выдоха и вернись бодрым и свежим.

### **5. «Моя уверенность» /рисунки на зеркале/**

### **6. Прощание «Улыбка»**

## **Занятие 10.**

**Цель:** активизация жизненных сил, развитие самостоятельности и умения присоединиться к группе, уметь сочувствовать другим, чувствовать себя достойным и ценным.

### **1. Приветствие.**

### **2. Разминка.**

### **3. «Посылай хорошие чувства»**

**Инструкция:** Приходилось ли вам когда-нибудь заходить в помещение, где ощущается «напряженная атмосфера», т.е. находятся раздраженные, недовольные или разочарованные люди? По каким признакам можно определить, заметить это, даже если не знаем о том, что там произошло до нашего появления? И очень трудно самому сохранить хорошее настроение в такой ситуации. А по каким признакам мы замечаем, что в группе парит хорошее настроение? Передается ли и нам это хорошее настроение?

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Теперь представь себе, что над твоей головой висит чудесная золотая звезда. Это – твоя звезда, она принадлежит тебе и заботится о том, чтобы ты был счастлив. Представь себе, что ты с ног до головы озарен светом этой звезды, светом любви и радости... Представь себе, что этот свет насквозь пронизывает все твоё тело... Теперь последовательно приложи свою руку сначала к сердцу, потом – к груди и ко лбу. Почувствуй, как золотой свет особенно ясно сияет в этих местах. Представь себе, что ты, как и твоя звезда тоже испускаешь во все стороны лучи ясного теплого света, и что этот свет идет ко всем ребятам в этой комнате... Подумай обо всех, кто находится в этой комнате, и пошли всем немного своего света...

Теперь пошли немного света людям, которых нет в этой комнате: твоим домашним, друзьям, а также близким и знакомым, живущим в других городах...

Теперь прислушайся к самому себе. Ощущаешь ли ты какие-нибудь сильные чувства, которые мы все сейчас посылаем друг другу?..

Сохрани в памяти эти чувства и обращайся к ним в тех случаях, когда ты устал, или у тебя грустное настроение, ты волнуешься, или тебе просто нужны свежие силы...

А теперь попрощайся со своей звездой и мысленно возвращайся назад, когда я досчитаю до трех, ты сможешь открыть глаза и снова оказаться в этой комнате. Раз...два...три...

### **Анализ упражнения:**

- Какие ощущения ты испытывал, когда посылал свет другим людям?
- Кому ты посылал особенно много света?
- Было ли у тебя ощущение, что ты и сам получаешь свет от кого-то из ребят?
- Что было самым трудным для тебя?

### **1. «Дружелюбные требования»**

Инструкция: Временами мы хотим чего-то от других людей. Например, хотим, чтобы они нас приняли в свою игру. Когда мы чего-то хотим от другого человека, мы можем выразить свое желание удачно и не очень. Если мы тревожимся или робеем, то формулируем наши желания недостаточно ясно. Если мы чересчур решительны и напористы, то можем задеть чувства другого человека, оскорбить или обидеть его, лучше всего, если мы высказываем свои требования ясно и дружелюбно. Сделать это можно, например, следующим образом:

Мы смотрим человеку прямо в глаза, говорим спокойным и уверенным голосом и сразу начинаем с того, чего мы хотим, говоря например:

«Я хочу...Мне нужно...». Разумеется, мы не всегда слышим в ответ « да», и не всегда получаем то, чего хотим. Но если мы не пытаемся получить желаемое, то гораздо чаще оказываемся разочарованными и испытываем чувство собственной слабости и беспомощности. Мне хочется, чтобы вы сегодня научились выдвигать свои требования ясно и дружелюбно.

Представьте себе, вы пришли в магазин за покупками и продавщица не полностью отдает вам сдачу. Что вы ей скажете? /обсуждаются эффективные и неэффективные варианты реплик/.

Теперь возьмите листы, которые я вам приготовила. Разбейтесь на пары и обсудите, как лучше сказать в данной ситуации.

### **Лист участника.**

#### **Что бы ты сказал в следующих ситуациях:**

1. Ты видишь несколько играющих друг с другом ребят и хочешь включиться в игру...
  2. Несколько твоих друзей идут в кино, а тебя не пригласили. Ты хочешь пойти с ними...
  3. Твоя подруга взяла у тебя книгу почитать и не возвращает её обратно. Ты хочешь получить книгу назад...
  4. Ты хочешь, чтобы родителя давали тебе больше карманных денег...
  5. Ты не понял, как надо решать пример, и хочешь, чтобы учитель объяснил еще раз...
  6. Неделю назад ты спросил у своего отца, можно ли тебе поехать в туристический поход на два дня с ночевкой, и до сих пор не получил ответа...
  7. Твой друг взял у тебя деньги в займы и не вернул. Эти деньги нужны тебе сейчас самому...
  8. Кто-то из ребят смеется над твоей прической...
  9. Ты стоишь в магазине в очереди, а какая-то женщина пытается подойти без очереди...
  10. Вы дома давно ни во что не играли все вместе. Ты узнал новую игру и хочешь, чтобы родители поиграли в нее вместе с тобой...
- 6. «Счастье»**

**Инструкция:** знаете ли вы какую-нибудь историю про счастливое животное? Знаете ли вы какого-нибудь человека, который практически всегда счастлив? Когда вы счастливы, что вы испытываете? /записать на доске высказывания детей/

Я хочу, чтобы вы нарисовали картинку, которая покажет, что бывает, когда вы счастливы. Используйте краски и линии, формы и образы, которые выразят ваше понимание счастья...

**Анализ:**

- Почему мы не можем чувствовать себя постоянно счастливыми?
- Что ты делаешь, чтобы после какой-нибудь неприятности снова стать радостным?
- Когда ты испытываешь большое-большое счастье?
- Делаешь ли ты что-то, что делает счастливым другого?

**6. Прощание «Подарок друг другу» /рисунок/**