

МКОУ «Нижневская средняя общеобразовательная школа»

Принято:
на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «30» 08 2022г.



Утверждаю:
Директор МКОУ
«Нижневская СОШ»
О.М. Тюлобаева
Пр.№ 126/1 «31» 08 2022 г.

Рабочая программа факультатива по социально-коммуникативному развитию «Моё «Я»»

**в средней группе (4 – 5 лет)
общеразвивающей направленности
на 2022-2023 учебный год**

**Составитель:
Педагог психолог: Смолянская М.Н.**

с. Нижнее, 2022г.

Пояснительная записка

Работа факультатива направлена на повышение самооценки детей, сплочению детского коллектива, снижению конфликтности, развитию у детей эмпатии, творческих способностей, воображения самооценки и взаимооценки, наблюдательности, воспитание основ нравственности, профилактике и психокоррекции агрессивности, конфликтности, замкнутости и тревожности.

Основные задачи:

- Сформировать у детей представление о внутреннем мире человека, о его месте в окружающем мире;
- Активизировать ценностно-смысловой компонент сознания и личности детей, побудить их к осмыслению общечеловеческих ценностей, к осознанию собственной внутренней позиции, формированию собственных ценностных ориентаций;
- Развивать умение чувствовать и понимать другого;
- Повысить самооценку детей, их уверенность в себе;
- Способствовать развитию творческих способностей и воображения, индивидуальному самовыражению детей;
- Развивать любознательность, наблюдательность;
- Способствовать сплочению детского коллектива;
- Обучение детей приёмам мышечного расслабления - базового условия для аутогенной тренировки.

Программа разработана для детей в возрасте 4-5 лет. Занятия проводятся один раз в неделю в игровой форме. Каждое занятие состоит из нескольких частей и занимает не более 20 минут, что полностью соответствует возрастным, психологическим и физическим возможностям дошкольников.

Цикл занятий рассчитан на девять месяцев (36 занятий).

Перспективный план занятий

	неделя	неделя	неделя	неделя
	<p>Занятие №1</p> <p>1. Знакомство, приветствие.</p> <p>2. <u>Общий</u> рисунок группы и наш девиз.</p> <p>3. Рисунок «Дом – дерево – человек» визитной карточки</p> <p>5. Ритуал окончания занятия</p>	<p>Занятие №2</p> <p>1.Ритуал начала занятия</p> <p>«Комплименты»</p> <p>2.Презентация каждого участника кружка (хобби, увлечения)</p> <p>3. Напиши сказку и</p> <p>4. Ритуал окончания занятия</p>	<p>Занятие №3</p> <p>1.Ритуал начала занятия</p> <p>«Комплименты»</p> <p>2. Решение необычных проблем.</p> <p>3.Рисунок «Моя семья».</p> <p>занятия</p>	<p>Занятие №4</p> <p>1.Ритуал начала занятия</p> <p>«Комплименты»</p> <p>2. Незавершенные фигуры.</p> <p>3. Рассказ по картинке</p> <p>4. Ритуал окончания</p>
ОКТ ЯБРЬ	<p>Занятие № 5</p> <p>1.Ритуал начала занятия</p> <p>«Дружба начинается с улыбки»</p> <p>2.Игра «Мы соскучились друг по другу».</p> <p>3.Беседа «Что интересного я увидел и узнал за</p> <p>коллективный рисунок «Каким нам запомнилось лето»</p> <p>4.Ритуал окончания занятия «Круг друзей»</p>	<p>Занятие № 6</p> <p>1.Ритуал начала занятия</p> <p>«Дружба начинается с улыбки»</p> <p>2.«Мы все за лето очень выросли, изменились. Давайте расскажем о себе».</p> <p>Игра-беседа «Знаешь ли ты себя».</p> <p>описанию».</p> <p>4. Нарисуй свой портрет</p> <p>5.Ритуал окончания занятия</p> <p>«Круг друзей»</p>	<p>Занятие № 7</p> <p>1.Ритуал начала занятия</p> <p>«Дружба начинается с улыбки»</p> <p>2. Игра-беседа «Опиши семью»</p> <p>3.Ритуал окончания занятия «Круг друзей»</p>	<p>Занятие № 8</p> <p>1.Ритуал начала занятия</p> <p>«Дружба начинается с улыбки»</p> <p>2.Упражнение «Как меня зовут».</p> <p>«Как можно назвать человека по имени»).</p> <p>3. Игра – беседа «Как можно назвать ваших бабушку»</p> <p>4. Пластический этюд «Солнышко».</p> <p>5.Игра «Дотронься до...».</p> <p>6.Ритуал окончания занятия «Круг друзей»</p>

НОЯБРЬ	<p>Занятие № 9</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ритуал начала занятия «Волшебный клубочек» 2.Игра-перевоплощение. «Природа создала репейник, чтобы он ко всем приставал». 3. Мини-этюда «Грибочки». 4. Пантомима «Солим грибы» 5.Ритуал окончания занятия «Доброе Животное» 	<p>Занятие № 10</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ритуал начала занятия «Волшебный клубочек» 2.Игра-беседа «Стрекоза» 3. Пластический этюд «Росинки» 4.Ритуал окончания занятия «Доброе Животное» 	<p>Занятие № 11</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ритуал начала занятия «Волшебный клубочек» 2. Игра-беседа. «Если бы мы были водосточной трубой». 3.Пластический этюд «Капельки». 4. Рисование домов с различными водосточными трубами -мы архитекторы. 5. Ритуал окончания занятия «Доброе Животное» 	<p>Занятие № 12</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ритуал начала занятия «Волшебный клубочек» 2.Игра-перевоплощение «Ты — маленькое деревце». 3.Пластический этюд «Я — маленький листочек» 4.Ритуал окончания занятия «Доброе Животное»
	ДЕКАБРЬ	<p>Занятие № 13</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ритуал начала занятия «Комплименты» 2. Игра «Ветер дует на... ». 3.Ритуал окончания занятия «Эстафета дружбы» 	<p>Занятие № 14</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ритуал начала занятия «Комплименты» 2.Этюд «Скажи хорошее о друге» (2 ребенка). 3.Игра «Рычи, лев, рычи; стучи, поезд, стучи». 4.Ритуал окончания занятия «Эстафета дружбы» 	<p>Занятие № 15</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ритуал начала занятия «Комплименты» 2.Беседа «Как можно пожалеть» 3.Этюды на выражение страдания и печали: 4.Ритуал окончания занятия «Эстафета дружбы»
ЯНВАРЬ	<p>Занятие № 17</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки» 2.Сказка «Маша и сандалики». 3.Беседа по сказке, в которой используются вопросы о чувствах детей по отношению к героям сказки. 4.Этюд «Глаза в глаза». 5.Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики» 	<p>Занятие № 18</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки» 2.Игра-перевоплощение «Все когда-то мечтают стать птицей». 3.Пластический этюд «Птицы». 4. Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики» 	<p>Занятие № 19</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки» 2.Беседа «Как можно понять настроение человека?» 3.Игра «На что похоже настроение?» 4.Этюд «Нарисуй свое настроение и расскажи, почему оно сегодня такое». 5.Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики» 	<p>Занятие № 20</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки» 2.Игра-беседа. «Ты — часть природы» 3. Этюд «Скажи хорошее о друге». 4.Игра «Найди друга». 5.Игра «Мяч в руки». 6.Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»

ФЕВРАЛЬ	<p>Занятие № 21</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ритуал начала занятия «Доброе Животное» 2.Беседа «Как можно назвать человека по имени» 3. Игра «Встреча настроений». 4.Игра «Тренируем эмоции». 5.Ритуал окончания занятия. «Эстафета дружбы» 	<p>Занятие № 22</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ритуал начала занятия «Доброе Животное» 3.Игра-перевоплощение «Представь себе, что ты паучок». 4.Игра «Солнечный зайчик». 5.Подвижная игра «Паутинка». 6.Ритуал окончания занятия «Эстафета дружбы» 	<p>Занятие № 23</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ритуал начала занятия «Доброе Животное» 2.Сказка «Пес Барбос». 3.Беседа по сказке о чувствах и отношении детей к герою. 4.Этюд «Сломанная кукла». 5.Поручение «Поможем нашим игрушкам в группе». 6.Ритуал окончания занятия «Эстафета дружбы» 	<p>Занятие № 24</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ритуал начала занятия «Доброе Животное» 2.Пластический этюд «Солнышко». 3.Игра-перевоплощение «Представь себя облачком, плывущим по небу». 4.Пение песни «Облака, белогривые лошадки» с имитацией движений. 5.Ритуал окончания занятия «Эстафета дружбы»
МАРТ	<p>Занятие № 25</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ритуал начала занятия «Комплименты» 2.Упражнение «Возьми себя в руки». 3.Ритуал окончания занятия «Круг друзей» 	<p>Занятие № 26</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ритуал начала занятия «Комплименты» 2.Упражнение «Заряд бодрости». 3.Ритуал окончания занятия «Круг друзей» 	<p>Занятие № 27</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ритуал начала занятия «Комплименты» 2. Рассказывание сказки «Волшебники». 3.Беседа по сюжету сказки. 4.Игра-имитация «Починим стульчик». 5.Ритуал окончания занятия «Круг друзей» 	<p>Занятие № 28</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ритуал начала занятия «Комплименты» 2.Беседа «Как можно поздороваться». 3.Ритуал окончания занятия «Круг друзей»

АПРЕЛ Ь	<p>Занятие № 29</p> <p>1.Ритуал начала занятия «Доброе Животное»</p> <p>2.Беседа о том, как город готовится к приходу весны. Предложение отправиться в разные уголки города (парки или сквер).</p> <p>3.Игра-перевоплощение «Скамейка в парке».</p> <p>4.Игра-имитация «Маляры» (под музыку).</p> <p>5.Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»</p>	<p>Занятие № 30</p> <p>1.Ритуал начала занятия «Доброе Животное»</p> <p>2.Беседа-продолжение темы предыдущего занятия. 3.Игра-перевоплощение «Волшебник превратил вас в качели».</p> <p>«Представь себе, что ты — качели»</p> <p>4.Этюд «Качели».</p> <p>5.Этюд «Танец морских волн».</p> <p>6.Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»</p>	<p>Занятие № 31</p> <p>1.Ритуал начала занятия «Доброе Животное»</p> <p>2.Игра-перевоплощение «Представь себя камнем у дороги».</p> <p>3.Работа с пластилином, глиной или пенопластом. «Мы — скульпторы».</p> <p>4.Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»</p>	<p>Занятие № 32</p> <p>1.Ритуал начала занятия «Доброе Животное»</p> <p>2.Рассказывание сказки «Про чашечку».</p> <p>3.Беседа о том, как плохо зазнаваться.</p> <p>4.Разыгрывание мини-этюдов из сказки.</p> <p>5.Рассматривание пиктограммы — хвостовство.</p> <p>5.Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»</p>
МАЙ	<p>Занятие № 33</p> <p>1.Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки»</p> <p>2. Урок толерантности.</p> <p>3. Ритуал окончания занятия.</p>	<p>Занятие № 34</p> <p>1.Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки»</p> <p>2. Урок стрессоустойчивости.</p> <p>3. Ритуал окончания занятия.</p>	<p>Занятие № 35</p> <p>1.Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки»</p> <p>2. Урок разрешение конфликтных ситуаций.</p> <p>3. Ритуал окончания занятия.</p>	<p>Занятие № 36</p> <p>1.Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки»</p> <p>2.Урок знакомство с эмпатией (компромисс и сотрудничество)</p> <p>3. Ритуал окончания занятия.</p>

Ритуалы начала кружка

1. «Волшебный клубочек»

Дети сидят на ковре по кругу. Психолог передает клубок ниток ребенку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего по имени, или произносит «волшебное вежливое слово»

2. «Доброе Животное»

Участники встают в круг и берутся за руки. Психолог тихим голосом говорит: «Мы — одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь послушаем вместе!»

Вдох — все делают шаг вперед, выдох — шаг назад. «Так не только дышит животное, так же ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т.д.

3. «Дружба начинается с улыбки»

Сидящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу.

4. «Комплименты»

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он произносит комплимент своему соседу. При затруднении психолог может сделать комплимент или предложить сказать что-то «вкусное», «сладкое», «цветочное».

Во время ритуала психолог находится в кругу вместе с детьми, показывает пример, подсказывает, подбадривает, настраивает детей.

Ритуалы окончания тренинга

1. «Круг друзей»

Стоя или сидя в круге, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.

2. «Эстафета дружбы»

Взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие. Начинает психолог: «Я передам вам свою дружбу, и она идет от меня к Маше, от Маши к Саше и т. д. и, наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покидает и греет. До свидания!»

3. «Солнечные лучики»

Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

СЕНТЯБРЬ

Занятие 1

1. Знакомство, приветствие

Психолог по очереди передает мягкую игрушку каждому ребенку по кругу и каждый рассказывает о себе то, что хочет, как можно больше и подробно.

2. Рисунок «Дом – дерево – человек»

Технология рисунка «Дом – дерево – человек»

Проективная методика исследования личности. Предложена Дж. Буком в 1948 г. Тест предназначен для обследования как взрослых, так и детей, возможно групповое обследование.

Обследуемому предлагают нарисовать дом, дерево и человека. Затем проводят детально разработанный опрос. Выбор предметов для рисования автор обосновывает тем, что они знакомы каждому обследуемому, наиболее удобны как объекты для рисования и, наконец, стимулируют более свободные словесные высказывания, нежели другие объекты.

По мнению Дж. Бука, каждый рисунок - это своеобразный автопортрет, детали которого имеют личностное значение.

3. Заполнение визитной карточки

Образец заполнения:

Меня зовут _____

Я люблю _____

Меня раздражает _____

Я умею _____

Я хочу научиться _____

считаю правильным _____ Я

Я мечтаю _____

Несколько слов обо мне (что я за человек) _____

4. Общий рисунок группы и наш девиз.

Психолог предлагает учащимся сделать общий (групповой) рисунок на ватмане карандашами, выявляя при этом активистов и лидеров (формального и неформального лидера).

5. Ритуал окончания занятия

СЕНТЯБРЬ

Занятие 2

1. Ритуал начала занятия «Комплименты»

2. Презентация каждого участника кружка (хобби, увлечения)

Психолог предлагает каждому участнику представить себя, обдумав при этом свою визитную карточку.

3. Напиши сказку и расскажи о ней.

Поиграем и обсудим.

«Имя превратилось»

Участники представляют себе Страну Имен, в которой все имена превратились в животных (растения). Придумывают, в какое животное (растение) могло превратиться их собственное имя.

«Ласковое имя»

Ведущий рассказывает о том, что на занятиях психологией дети будут стараться называть друг друга ласково. Предлагает придумать ласковые имена каждому участнику.

«Рисунки имени»

Участники представляют, что каждый из них стал известным мореплавателем или врачом, ученым или писателем. И ему уже при жизни решено поставить памятник, на котором должно быть написано имя и нарисованы интересные рисунки. Дети придумывают рисунки к своим именам, описывают их устно, а затем рисуют в альбомах рядом с красиво написанным именем. (Если дети не умеют писать свое имя, им помогает ведущий).

«Чужие рисунки»

Ведущий показывает детские рисунки на тему «Страх». Детям необходимо угадать, какому страху посвящен рисунок.

«Закончи предложение»

Дети заканчивают предложения: «Дети обычно боятся...», «Взрослые обычно боятся...», «Мамы обычно боятся...», «Воспитатели (учителя) обычно боятся...»

4. Ритуал окончания занятия

СЕНТЯБРЬ

Занятие 3

1. Ритуал начала занятия «Комплименты»

2. Решение необычных проблем.

Инструкция: Подумайте и напишите, что Вы будете делать в случае, если:

- все люди на Земле станут легкими, как пушинки?
- все люди смогут в любой момент и на любом расстоянии читать мысли друг друга? Оцениваются продуктивность и оригинальность ответов.

3. Нарисуй свою семью.

В рисунке не может быть ничего случайного. Ведь ребенок рисует не предметы с натуры, а выражает свои эмоции и переживания по поводу близких ему людей и значимых предметов. Оговорки типа: "А брата я просто забыл нарисовать" или "Сестра у меня не получилась" должны потерять для вас значение. Если кто-то из членов семьи на рисунке отсутствует, это может означать:

1. Наличие бессознательных негативных чувств к этому человеку, которые ребенок, однако, воспринимает как запретные. Например, сильная ревность к младшему брату или сестре. Ребенок как бы рассуждает: "Я должен любить брата, а он меня раздражает, и это плохо. Поэтому вообще ничего не нарисую".
2. Полное отсутствие эмоционального контакта с забытым на рисунке человеком. Этого человека как бы просто нет в эмоциональном мире ребенка.

Если на рисунке отсутствует сам автор, то вы можете строить гипотезы в двух направлениях:

1. Либо это трудности самовыражения в отношениях с близкими: "Меня здесь не замечают", "Мне трудно найти свое место".
2. Либо: "Я и не стремлюсь найти здесь свое место или способ выражения", "Мне и без них неплохо".

4. Ритуал окончания занятия

Сентябрь
Занятие 4

1. Ритуал начала занятия «Комплименты»

2. Незавершенные фигуры.

Инструкция: Дорисуйте предложенные фигуры до целой картинке и придумайте и напишите к ним названия. Если хочется, можно рисовать несколько картинок по каждой фигуре. После работы с отдельными фигурами при желании можно создать общую картину, включающую в качестве отдельных ее частей все незавершенные фигуры и, конечно, что-то еще.

Рис.1. НЕЗАВЕРШЕННЫЕ ФИГУРЫ

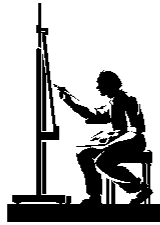


Примерные уровни выполнения задания

Определяется оригинальность ответов. В случае наличия у испытуемого дополнительных картинок он получает дополнительные 2 балла за каждую такую картинку.

3. Рассказ по картинке

Инструкция: Посмотрите на картинку! Расскажите, пожалуйста, прошлое, настоящее и будущее того предмета или живого существа, которое изображено на картинке.



Экспериментатор показывает сначала несколько картинок. Испытуемый может выбрать из них для рассказа любую. После рассказа по первой выбранной картинке он выбирает следующую. Записываются ответы испытуемого. Оцениваются продуктивность (объем) рассказа и его оригинальность.

4. Ритуал окончания занятия

ОКТЯБРЬ

Занятие 5

1. Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки»

2. Игра «Мы соскучились друг по другу».

Психолог предлагает сесть в круг, протягивает свои руки в центр круга, и дети кладут свои ладошки на ладонь воспитателя так, чтобы получилось крепкое пожатие «узел дружбы», которое никому не разжать.

— Давайте скажем, друг другу, как мы скучали, как мы друг друга любим (можно сказать сначала психологу).

3. Беседа «Что интересного я увидел и узнал за лето» (поделитесь с нами своей радостью).

4. Чтобы лето не ушло сразу, мы его нарисуем (коллективный рисунок «Каким нам запомнилось лето» можно рисовать под веселую музыку).

5. Ритуал окончания занятия «Круг друзей».

ОКТЯБРЬ

Занятие 6

1. Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки»

2. «Мы все за лето очень выросли, изменились. Давайте расскажем о себе».

Игра-беседа «Знаешь ли ты себя».

1. Начало: Внесение волшебных зеркал.

Ситуация — потерялся ребенок, его надо описать.

Все люди разные, чем они отличаются, почему не путают людей.

2. Вопросы к детям:

— Кто ты, мальчик или девочка?

— Сколько тебе лет?

— Какого цвета у тебя волосы? (Светло-русые, темно-русые, каштановые, черные, белые, рыжие, пепельные.)

— Прямые или вьющиеся?

— Мягкие или жесткие?

— Какая прическа? (Стрижка, коса, до плеч, до середины спины...)

— Какого цвета у тебя глаза? (Серые, черные, карие, голубые, зеленые...)

— Что еще можно сказать о твоих глазах? (Форма, выражение.)

— Какой формы у тебя носик? (Вздёрнутый, прямой, курносый, с веснушками.)

- Какие у тебя губы? (Пухлые, полненькие, узкие, как ниточка, бантиком.)
- Если сравнить с другими детьми, как ты думаешь, какого ты роста?
- Ты худенький или полненький?
- Какого цвета твоя кожа? (Смуглая, белая, розовая, бледная.)
- Есть ли у тебя родинки, по которым тебя можно узнать?
- Какой формы у тебя брови, на что они похожи?
- Какую одежду ты больше всего любишь носить?
 - Какой цвет одежды тебе нравится больше всего? Или сочетание цветов?
- Любишь ли ты носить украшения? Какие?
 - Что больше всего в твоей внешности нравится родителям, окружающим, а тебе?

3. Игра «Узнай по описанию».

Психолог описывает какого-нибудь ребенка, он должен узнать себя.

Учитывать особенности внешнего вида, не обсуждать недостатки, дефекты внешности. Во время разговора пытаться убедить ребенка, что он очень привлекательный, особенно девочек, шутить, использовать сравнения типа: веснушки — привет от солнечных лучиков, которые тебя полюбили и оставили свои следы, чтобы не спутать ни с кем другим...

Для игры можно использовать зеркала, фотографии, рисунки.

4. Нарисуй свой портрет (цветные карандаши). Устройство галереи портретов.

5. Ритуал окончания занятия «Круг друзей».

ОКТАБРЬ

Занятие 7

1. Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки»

2. Игра-беседа «Опиши семью». (Опиши свою маму, папу, бабушку, дедушку, сестру, брата).

Вопросы задаются аналогично первой игре.

— Какую обувь носит мама? У нее туфли на высоких каблуках или на низких?

1. Носит ли мама, бабушка, дедушка очки?
2. Есть ли у дедушки борода?
3. Какая мама по характеру?
4. Чем отличается лицо старого человека от молодого?
5. Изменяется ли цвет волос с возрастом?
6. Одинаковая ли походка пожилого и молодого?

3. Ритуал окончания занятия «Круг друзей».

ОКТАБРЬ

Занятие 8

1. Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки»

2. Упражнение «Как меня зовут».

Дети называют свое имя: краткое, полное, ласковое, самое любимое (за основу можно взять беседу «**Как можно назвать человека по имени**»).

3. Игра – беседа «Как можно назвать ваших маму, папу, дедушку и бабушку»

Каждый день тебя окружают близкие люди: мама, папа, бабушка, дедушка. Они все очень разные. У каждого есть свои имена. Каждый день ты с ними общаешься, разговариваешь. И давай с тобой вспомним, как ты называешь своих маму, папу,

бабушку, Дедушку.

—Ты любишь их? Почему? (Потому, что они добрые, ласковые, заботятся обо мне.)

—А что делает твоя мама? (Гладит белье, моет посуду, готовит еду...)

—Значит, какая твоя мама? (Трудолюбивая, заботливая.)

—А как ты обычно называешь свою маму? (Мама, мамочка, мамуля.)

—А как ты называешь своего папу? (Папа, папуля, папулечка.)

—А как называют твою маму бабушка с дедушкой? (Лена, Леночка, дочка.)

—А когда к твоей маме приходят подруги, знакомые, как они ее называют? (Лена, Ленок.)

—А почему, как ты думаешь? (Потому, что они очень давно дружат.)

—А как зовут твоего папу? (Саша.)

—А как ты его называешь? (Папа, папочка.)

—А мама? (Саша, дорогой.)

—А бабушка с дедушкой? (Сынок, Сашенька.)

—Как зовут твоих бабушку и дедушку? (Баба Аня, дедушка Ваня.)

—А как называют твои родители? (Мама, папа.)

—А когда ты гуляешь с бабушкой или с дедушкой, и к вам подошла соседка — как она называет твоих бабушку и дедушку?

(Анна Сергеевна, Иван Петрович.)

—А почему? А как ты думаешь? (Потому что они уже пожилые, старенькие, они старше, их нужно уважать.)

—А если твои бабушка и дедушка заболеют, как ты их будешь называть? (Дорогие, любимые.)

4. Пластический этюд «Солнышко».

— От ласковых имен стало тепло, как от солнышка. Все мы сейчас станем солнышками и согреем друг друга.

5. Игра «Дотронься до...».

— Сегодня мы ближе познакомились друг с другом, узнали любимые имена каждого, согрели друг друга солнечным теплом, а теперь хорошо рассмотрите, друг друга, кто, во что одет и какого цвета одежда.

Психолог предлагает: «Дотронься до... синего!» Все должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого предмета.

Цвета периодически меняются, кто не успел — ведущий. Психолог следит, чтобы дотрагивались до каждого участника.

7. Ритуал окончания занятия «Круг друзей».

НОЯБРЬ

Занятие 9

1. Ритуал начала занятия «Волшебный клубочек»

2.Игра-перевоплощение.

«Природа создала репейник, чтобы он ко всем приставал». Осень, природа готовится к зиме, только репейнику хорошо.

Давайте отправимся в путешествие на луг.

Представь себе теплый солнечный день. Кругом цветут ромашки, колокольчики, луговые гвоздики, кашка и другие цветы. Прямо через середину луга проходит узкая тропинка. Возле этой тропинки растет одинокий репейник. Он цепляется за всех, кто

проходит мимо. Даже кошки и собаки не могут пройти, не зацепив липучих головок репейника. Одни люди смеются, прицепляют репейник к себе на маечки, как брошки. Другие начинают злиться и сердиться.

Представь, что ты и есть этот репейник. На что ты бы обижался, стоя у дороги? Чего бы ты боялся? Как бы ты отнесся к тому, что дети обрывают твои колючки и кидаются ими друг в друга?

Что бы ты мог рассказать прохожим о себе хорошего?

В какие игры мог бы предложить поиграть ребятам?

Хотел бы ты расти в глухом месте, где не ходят люди? Почему?

О чем мечтаешь?

Почему ты ко всем цепляешься?

Как много можно узнать о растении, которое не сразу заметишь.

3. Мини-этиюд «Грибочки».

Ребята, закройте глазки, представьте, что вы грибочки. Вот грибочки в траву спрятались, вставать им не хочется, тесно прижались друг к другу. Но вот первый луч солнца упал на землю. И грибочки потянулись к нему, вылезли из травы, подняли голову, посмотрели на солнышко, показали друг другу свои красивые шляпки, порадовались солнышку!

показали друг другу ручки, подняли их в верх, погрели на солнышке.

Но вот туча набежала, дождик закапал: кап-кап-кап. Убрали свои ручки грибочки, спрятали под шляпку и стоят прямо, чтобы их дождик не намочил.

Но вот дождик кончился дождик, выглянуло солнышко.

Радуются грибочки, прячутся в траве, чтобы их никто не нашел.

вот и день прошел. Пора спать. Закрыли глазки, прижались друг к другу и заснули.

4. Пантомима «Солим грибы».

5. Ритуал окончания занятия «Круг друзей».

Ноябрь

Занятие 10

1. Ритуал начала занятия «Волшебный клубочек» 2.Игра-беседа «Стрекоза»

Случилось это на озере. Прилетела большая стрекоза и стала кружить над озером. Вскоре она выбрала себе место в зарослях камыша и начала откладывать яйца. Окунет кончик хвоста в воду - одно яичко, постоит над водой, окунет – еще одно яичко. Побросала их в воду и улетела.

Сначала яички лежали неподвижно, затем зашевелились, и из них появились личинки. Они совершенно небыли похожи на свою мать, у них не было крыльев, поэтому они только ползали.

Личинки были очень прожорливы и хватали свою добычу сильными челюстями. Затем заталкивали себе в рот и проглатывали.

Так шел день за днем.

Настала пора личинкам превращаться в стрекоз.

Ухватились они крепкими лапками за стебель тростника и начали карабкаться вверх. Выбрались из воды и стали выбираться из тесной одежды личинки. Одежда личинки держится крепко и трудно из нее выбираться, как из скафандра.

Последние усилия — и вот на тростнике молодые стрекозы.

Погрелись они на солнышке и стали расправлять свои крылышки.

Расправили свои крылышки, а лететь боятся.

Надо сделать специальную зарядку для крыльев.

Сначала ими надо немного пошевелить. Затем немного и часто помахать. Теперь хорошенько расправить и помахать.

Можно лететь. Полетели стрекозки над рекой, закружились над ней. Потом взмыли высоко-высоко и полетели.

Весь день до вечера резвились на лугу. Устали и решили отдохнуть. Одна села на малиновый куст, другая — на лист яблони, третья — на забор. Сели отдохнуть, да так и проспали до самого утра.

Так и прожили стрекозки все лето без забот и хлопот на лугу.

3. Пластический этюд «Росинки»

Наступило утро. Солнышко еще дремало. В лесу все спали, только птички проснулись и запели: «Чик-чирик».

На травинках проснулись росинки.

Они покачались, кивнули птичкам, потянулись, захлопали в ладоши и сказали всем радостно: «С добрым утром!»

Вместе со всеми росинки разбудили и злую крапиву. Она выставила свои колючки и обожгла росинки.

Сжались росинки от боли, испугались, притихли.

Но ветерок откатил росинки от крапивы, и они упали в домик-колокольчик. Удивились росинки, осмотрелись и обрадовались, что рядом нет злоюки-крапивы. Голубой колокольчик был очень красивым. Вот таким (руки, пальцы). Колокольчик закачался и зазвенел: «Динь-дон, динь-дон».

Росинки умыли колокольчик, его стебелек, лепестки, листочки.

Попрощались и покатались дальше.

4. Ритуал окончания занятия «Доброе Животное»

Ноябрь

Занятие 11

1. Ритуал начала занятия «Волшебный клубочек»

2. Игра-беседа. «Если бы мы были водосточной трубой».

На улице все чаще идет дождь. Стучит по крыше, стекает по водосточной трубе.

Недавно шел дождь, его капли стучали по крышам, собирались в ручейки и стекали по водосточным трубам вниз, с шумом выливаясь на тротуар. Я спряталась под крышу дома, чтобы не намочить путь под дождем. Стояла я долго, прислушиваясь к шуму дождя, но вдруг услышала разговор двух водосточных труб. Они рассказывали о своей трудной жизни, радостях и огорчениях. Это было так интересно, что даже, когда закончился дождь, я еще некоторое время стояла и слушала. А может, мне это просто показалось?

Давай представим, что эти водосточные трубы — мы с тобой? Давай поговорим?

Представь, что ты — водосточная труба, которая находится на стене старого дома. Тебя давно не красили, и старая краска начала шелушиться и облетать.

О чем ты думаешь, мечтаешь в жаркий летний день? Когда идет сильный ливень? Когда в мороз в тебе замерзает и превращается в лед вода?

О чем бы ты хотела поговорить с птицами, которые каждый день прилетают на крышу твоего дома?

Что ты чувствуешь, когда дует сильный ветер и гудит в тебе?

Старый дом окружен деревьями и кустарниками. Мимо него редко ходят люди, почти не проезжают машины. Хотелось бы тебе перебраться на центральную улицу? Почему?

Любишь ли ты слушать пение птиц летним теплым вечером? О чем ты тогда мечтаешь?

Что тебе больше нравится, когда вода стекает по тебе маленькой струйкой или бурлящим потоком, когда капельки с тающих сосулек разбиваются о твои стенки?

На доме напротив поставили новые водосточные трубы. Они блестят на солнце, их все замечают, говорят о них. О чем ты думаешь, глядя на них?

3. Пластический этюд «Капельки».

Постучать в металлофон (как капельки). Предложить детям поиграть в игру.

— Ребята, помните, вчера вечером шел дождь. С неба летели капельки — большие и маленькие. Вот и вы сейчас станете капелька ми. Хотите? Дождь шел сильный, но теплый. Капельки, одна за другой, падали на землю, на травку, на листочки деревьев.

Вот дождь и кончился, капельки лежат на листочках, не высыхают, ведь уже наступила ночь.

Капельки так устали, что заснули. А утром они проснулись.

Было холодно: «Брр», капельки потянулись, зевнули, задрожали.

Вот подул ветер, и капельки стали прыгивать с листочка на листочек, с листочка на веточку. Но вот уже и самая последняя, нижняя ветка. Капельки посмотрели вниз. До земли ой как далеко! Ведь капельки такие маленькие. А ветер все сильнее, капельки слетели с дерева и закружились в воздухе.

Они плавно летели то в одну, то в другую сторону, то опускались вниз, то кружили вокруг себя, капали. А вот и земля, и наши капельки упали на травку, на цветочки.

Выглянуло долгожданное солнце, капельки потянулись к нему, пригрелись, погрели один бочок, другой.

День разгорался жаркий, солнце пекло все сильнее, и наши капельки стали понемногу испаряться.

А испарившиеся капельки собрались на небе в большое облачко. Капелькам стало очень весело вместе.

— Понравилось вам быть вместе капельками? Хотите побыть кем-нибудь еще? Кем? Хорошо, в следующий раз еще поиграем.

4. Рисование домов с различными водосточными трубами — мы архитекторы.

5. Ритуал окончания занятия «Доброе Животное»

Ноябрь

Занятие 12

1. Ритуал начала занятия «Волшебный клубочек»

2. Игра-перевоплощение «Ты — маленькое деревце».

Недавно мы гуляли по улицам города и видели, как много высажено молодых деревьев взамен больных и старых. Люди привязали их к колышкам, чтобы ветер не повалил их. Каждый день специальная машина поливает деревца, чтобы они не засохли.

Представь себе, что ты — молоденькое слабенькое деревце с нежными зелеными листочками, тоненьким стволом и веточками — еще тоньше. Всякий может обидеть

тебя.

Подул сильный ветер и сломал маленькую хрупкую веточку. Болит пальчик-веточка? Расскажи об этом ветру-озорнику. Давай я пожалею твой пальчик.

Выглянуло теплое весеннее солнышко, пригрело тебя. Какое у тебя настроение? Что ты хочешь сказать солнышку?

Пошел холодный дождь с градом, град повредил молодые листочки. Как ты себя чувствуешь? Как тебе можно помочь?

Снова выглянуло солнышко. Прилетела красивая бабочка и села на веточку. Она долго летела, устала и захотела отдохнуть. Ты рад бабочке? О чем бы ты с ней поговорил?

Расскажи, какая бабочка? Тебе нравится все красивое? Почему? Мимо шел мальчик, сорвал веточку, чтобы подарить ее маме. Как ты к этому отнесешься? Правильно ли он поступил? Расскажи ему, что ты чувствуешь, когда он ломает веточку.

Но вот еще беда. На веточках поселились прожорливые гусеницы, которые съедают твои молодые листочки. Как тебе можно помочь?

О чем ты мечтаешь, глядя на другую сторону улицы, где растут большие деревья? Хотелось бы тебе расти где-то в другом месте?

Почему люди высадили молодые деревца вдоль дорог? Какую пользу ты приносишь людям?

Спасибо тебе за заботу о людях. Мы тоже будем заботиться о тебе.

3. Пластический этюд «Я — маленький листочек»

Как вы думаете, какое сейчас время года?

Посмотрите в окошко — сколько красивых листиков. И желтых, и зеленых, и красных! А хотели бы вы сейчас побыть красивыми листочками? Ну, тогда давайте превратимся в разноцветные листочки.

Закройте глазки. Я считаю: «Раз, два, три». Вот вы и листочки. Кто желтый листочек, кто красный, а кто зеленый. Живут наши листочки на могучем дереве. Вот какое могучее дерево!

Осеннее солнышко пригревает, листочкам очень приятно.

Но вдруг подул сильный ветер, и все листочки зазвенели песенку: «Дует, дует ветер, дует-задувает, желтые листочки с дерева срывает и...».

От сильного ветра листочки один за другим стали падать на землю. Падают листики на землю плавно, неслышно.

Легли на землю и отдыхают. А ветер тут как тут, опять подхватил листочки и подгоняет их, подгоняет, листочки опять зазвенели свою песенку: «...И летят листочки, кружат по дорожке, падают листочки прямо к нам под ножки». Наши листики шуршат от ветра.

И очутились листики на веранде детского садика. Забились они в угол веранды, чтобы ветер их не нашел. И так на веранде уснули.

А нам, ребята, пора возвращаться в группу.

Закройте все глазки, я считаю до трех, и вы открываете глаза: «Раз, два, три». Вот мы и вернулись обратно.

4. Ритуал окончания занятия «Доброе Животное»

ДЕКАБРЬ

Занятие 13

1. Ритуал начала занятия «Комплименты»

2. Игра «Ветер дует на...».

Со словами «Ветер дует на...» психолог начинает игру. Чтобы все участники игры больше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» — все светловолосые собираются в одну кучку. «Ветер дует на того, у кого есть сестра... брат... кто больше всего любит сладкое... и т. д.». Варианты можно взять из предыдущего занятия (игра «Мяч в руки»).

Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

3. Этюд «Сочиним историю».

Психолог начинает историю: «Жили-были дети старшей группы одного детского сада...», следующий участник продолжает, и так далее по кругу. Когда очередь опять доходит до ведущего, он корректирует сюжет истории, делает более осмысленным, и упражнение продолжается.

4. Игра «Дракон».

Играющие становятся в линию, держась за плечи. Первый участник «голова», последний — «хвост» дракона. «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватит «хвост», она становится «хвостом». Желательно, чтобы большее количество участников побывали в двух ролях.

5. Ритуал окончания занятия «Эстафета дружбы»

Декабрь

Занятие 14

1. Ритуал начала занятия «Комплименты»

2. Этюд «Скажи хорошее о друге» (2 ребенка).

3. Игра «Рычи, лев, рычи; стучи, поезд, стучи».

Психолог говорит: «Все мы — львы, большая львиная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу: «Рычи, лев, рычи!» — пусть раздастся самое громкое рычание.

Затем все выстраиваются друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего. Это — паровоз. Он пыхтит, свистит, колеса работают четко в такт, каждый слушает и подстраивается под соседей. Паровоз едет в разных направлениях, темпе, издавая громкие звуки и свист. Машинист на станциях меняется. В конце игры может произойти «крушение», и все валятся на пол.

4. Ритуал окончания занятия «Эстафета дружбы»

Декабрь

Занятие 15

1. Ритуал начала занятия «Комплименты»

2. Беседа «Как можно пожалеть»

Можно ввести игровой персонаж.

Дети, вам всегда бывает весело? Иногда всем бывает плохо, вас кто-то обидел, вы ушиблись и, наверное, так хочется, чтобы вас кто-нибудь пожалел. Так и другому ребенку или взрослому, когда ему плохо, хочется, чтобы его пожалели. Давайте поговорим о том, как можно пожалеть, утешить. Как вас жалеет мама?

Что можно сказать человеку, чтобы он успокоился?

Что можно сделать?

Как будете себя вести, если у мамы болит голова? Если сестренка или братик ушиблись? Если заболела кошка, собака?

Из-за чего человеку может быть плохо? Во всех ли случаях вы будете жалеть одинаково?

Дети, даже, если вы спешите, вам весело, то обязательно пожалейте того, кому плохо, больно.

Поступайте так, как хотелось бы вам, чтобы поступили с вами.

Делайте людям добро, и оно вернется к вам.

3. Этюды на выражение страдания и печали:

— «Ой-ой, живот болит!»

Два медвежонка Тим и Том съели вкусные, но невымытые яблоки. У них разболелись животы. Медвежата жалуются:

Ой, ой, живот болит!

Ой, ой, меня тошнит!

Ой, ой, мы яблок не хотим!

Мы хвораем. Том и Тим.

Выразительные движения: брови приподняты, живот втянут, руки прижаты к животу.

Психолог предлагает «медвежатам» пожалеть друг друга/ Этюд «Я так устал».

Маленький гномик несет на спине большую еловую шишку. Вот он остановился, положил шишку у своих ног и говорит: «Я так устал, я очень устал...».

Выразительные движения: стоит, руки висят вдоль тела, плечи опущены.

Психолог предлагает одной группе детей изобразить гномиков, а другой — помочь донести большую шишку, пожалеть. Затем дети меняются местами.

4. Ритуал окончания занятия «Эстафета дружбы»

Декабрь

Занятие 16

1. Ритуал начала занятия «Комплименты»

2. Игра-перевоплощение «Бездомному всегда плохо».

3. Этюд «Спаси птенца».

Психолог говорит о том, что в нашей помощи нуждаются многие животные, предлагает спасти маленького птенца:

— Представьте, что у вас в руках маленький беспомощный птенец. Вытяните руки ладонями вверх. А теперь согрейте его, медленно, по одному пальчику сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложите ладони к своей груди, дайте птенцу тепло своего сердца и дыхания. А теперь раскройте ладони и вы увидите, что птенец радостно взлетел, улыбнитесь ему и не грустите, он еще прилетит к нам!

4. Ритуал окончания занятия «Эстафета дружбы»

ЯНВАРЬ

Занятие 17

1. Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки»

2. Сказка «Маша и сандалики».

В одном детском саду жили-были сандалики. Они были очень красивые, мягкие и удобные, розового цвета с белыми бантиками. Как ни странно, но эти сандалики очень

не нравились их хозяйке — Маше. Ей всегда хотелось иметь сандалики на липучках, точно такие же, как у ее подружки — Светы. Маше никак не хотелось носить их, и однажды вечером, перед выходом на прогулку, она со злостью забросила их под свой шкафчик.

Обидно стало сандаликам, и решили они уйти от Маши куда глаза глядят. Долго ли, коротко ли шли сандалики, вдруг подул сильный ветер и начался дождь. От сырости отклеился и потерялся один бантик. Бедные сандалики промокли насквозь и простудились.

Тогда они решили попроситься в другой детский сад. Когда они переходили улицу, на них чуть не наехала большая грузовая машина. Простуженные и испуганные сандалики еле добрались до здания детского сада. Как ни стучались они в дверь, никто их так и не услышал.

А тем временем Машино желание сбылось: мама купила ей новые сандалики с липучками. Весь день Маша ходила и хвалилась своими сандаликами.

Но к вечеру Маша так сильно растерла ногу новыми сандаликами, что не могла в них сделать больше ни шагу. И тут она вспомнила про свои мягкие и удобные сандалики, которые когда-то забросила под свой шкафчик.

— Их нет, — прошептала Маша.

Она никак не могла понять, куда же делись сандалики. Она точно, помнила, что несколько дней назад забросила их именно сюда. И Маша поняла, что сильно обидела их и что они, наверно, ушли от нее и больше никогда не вернуться, и еще она подумала о том, что ей придется носить вот эти сандалики на липучке, которые ей будут натирать ногу.

У Маши выступили слезы:

— Сандалики, милые, прошу вас, вернитесь. Мне без вас очень плохо. Я обещаю вам, что никогда не буду вас обижать.

И как только она произнесла эти слова, она увидела перед собой свои сандалики.

Вечером она отнесла их домой, аккуратно протерла тряпочкой, высушила и приклеила к ним красивые беленькие бантики. И они теперь стали, как новенькие.

3. Беседа по сказке, в которой используются вопросы о чувствах детей по отношению к героям сказки.

4. Этюд «Глаза в глаза».

Воспитатель говорит о том, что нужно быть очень внимательным к окружающим людям. Предлагает поупражняться в понимании выражения лица, глаз друг друга. Дети разбиваются на пары, берутся за руки. Психолог предлагает:

— Глядя только в глаза и чувствуя руки, друг друга, попробуйте молча передать разные эмоции: «Я грущу, помоги мне!», «Мне весело, давай поиграем!», «Я хочу с тобой дружить!»

Этюды дети выполняют в парах. Потом дети обсуждают, в какой, раз какая, эмоция передавалась и воспринималась.

4. Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»

Январь

Занятие 18

1. Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки»

2. **Игра-перевоплощение «Все когда-то мечтают стать птицей».**

Везде рядом с человеком живут птицы. Одни из них полностью зависят от ухода за ними людей, другие живут самостоятельно и не очень любят, когда человек вмешивается в их жизнь.

Птицы могут летать, об этом мечтает каждый. Сколько интересного можно увидеть сверху! Люди даже придумали самолеты, вертолеты, дельтапланы. Чтобы хоть чуть-чуть побыть на месте птиц.

Представь себе, что у тебя выросли крылья. Теперь ты можешь летать, где захочешь, увидеть весь мир! Птичка, расскажи мне, как ты живешь!

Где бы ты хотела жить? (Лес, луг, горы, море, деревня, город, юг, север...)

Где бы ты хотела свить гнездо: на траве, на дереве, в кустах, на воде, в песке?.. Почему?

Какие у тебя соседи?

Чем бы ты хотела питаться?

Как бы ты себя чувствовала, если бы мальчишки стреляли в тебя из рогаток? Как бы ты к ним относилась?

Ты долго высиживала яйца, чтобы из них вылупились птенцы. Вот они и появились, такие маленькие, беззащитные. Ты улетела за кормом, когда вернулась, увидела, что гнездо разорено. Что бы ты почувствовала в этот момент?

Ты очень оберегала яйца с будущими птенцами, согревала их, но проголодалась, и пришлось улететь за кормом. Прилетела назад, а на дереве сидит мальчик и берет в руки яйца, рассматривает их.

Что бы ты почувствовала в этот момент? Что бы сказала этому мальчику?

Представь, что тебя поймали и посадили в клетку. Правда, клетка красивая, просторная, тебя кормят и ухаживают. О чем бы ты думала, мечтала, сидя в клетке? Как бы тебе жилось в месте, где много машин, заводов, фабрик?

Как бы ты себя чувствовала, если бы, искупавшись в реке, увидела, что все твое оперенье покрылось нефтью?

В какой воде ты хотела бы купаться, какую воду пить? Каким воздухом ты хотела бы дышать?

Что бы ты хотела сказать всем людям?

Жаль, что мы не можем в жизни превратиться в птицу, но так приятно помечтать и заодно понять, как надо относиться ко всем птицам.

3. **Пластический этюд «Птицы». (Музыкальное сопровождение).**

Сначала дети рассматривают картинки с изображением разных птиц и цветов, наблюдают за птицами на участке.

—Ребята, представьте себе, что вы — птички.

Закройте глаза и присядьте — птички сидят на ветке и спят. Вот пригрело теплое весеннее солнышко, и птички проснулись, расправили крылышки, перышки, потянулись.

Взмахнули крылышками и полетели по голубому небу. Летали птички и устали, опустились на травку возле ручейка, попили водички.

Снова птички полетели и опустились на птичий двор.

Поклевали зернышек и стали рассматривать обитателей птичьего двора. А во дворе кого только нет: и важный-преважный индюк, и гордый петух, и куры-хохотушки, и утята непослушные, и уточка-кряква, и гусь-задира.

Погостили птички у них и полетели домой обратно.

А солнышко уже садиться стало, небо потемнело, птички уселись снова на веточки, сложили свои крылышки и уснули.

— А теперь откроем глазки и снова станем, детьми и нарисуем того, кого видели на птичьем дворе.

4. Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»

Январь

Занятие 19

1. Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки»

2. Беседа «Как можно понять настроение человека?»

1. У меня сегодня плохое настроение. А у вас?

Всегда ли у вас бывает хорошее настроение?

Посмотрите на эти фотографии и скажите, чем они отличаются?

2. Почему бывает так грустно?

—Если тебе грустно, плохо, как ты себя ведешь?

—А если у твоего друга, мамы плохое настроение, как это заметишь?

—Каким бывает лицо у такого человека?

—Как вы можете поднять настроение?

—Как можно спросить о причине плохого настроения?

—Если человеку просто хочется побыть одному?

—Как вы узнаете, что у человека хорошее настроение? Отчего оно бывает?

—Как погода действует на настроение человека?

—Если в доме гости, все веселые, праздник, а у тебя плохое настроение, будешь ли ты его показывать остальным? Как ты думаешь, их это огорчит?

—Давайте возьмем друг друга за руки и заглянем друг другу в глаза, скажем друг другу ласковые слова. Пусть у всех будет хорошее настроение.

Можно предложить детям фотографии, вырезки из газет, иллюстрации и попросить определить настроение персонажей, определить причину. Объяснить детям, как важно уметь определять настроение человека, быть внимательным и предусмотрительным, добрым, наблюдательным. Можно предложить схематическое изображение лиц, изображающих разное настроение. Определить, объяснить почему.

Предложить детям каждый день, когда они здороваются, обязательно посмотреть в глаза другому.

3. Игра «На что похоже настроение?»

Дети по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать лучше воспитателю воспоминанием «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?» В конце психолог обобщает — какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т. д.

Надо учитывать, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

4. Этюд «Нарисуй свое настроение и расскажи, почему оно сегодня такое».

5. Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»

Январь

Занятие 20

1. Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки»

2. Игра-беседа. «Ты — часть природы»

Дети, на нашей планете Земля живут вместе разные народы, множество животных и растений. Все мы дышим одним воздухом, пьем одну воду и очень зависим друг от друга. В мире растений и животных нет ненужных, лишних. Человек тоже часть природы. Без нее он не может жить. Если человек неправильно ведет себя в природе, уничтожает растения и животных, загрязняет реки, моря, землю, то ему самому становится жить плохо. Грязный воздух и вода, зараженная земля вызывают разные заболевания и даже гибель людей. Уничтожение животных ведет к исчезновению многих видов животных. Все вы знаете о «Красной книге». Помните о том, что вы всегда должны бережно относиться ко всему, что вас окружает, чтобы наша земля не превратилась в пустыню.

Считаете ли вы животных своими друзьями? Почему?

Похожа ли жизнь животных и растений на нашу с вами жизнь? Чем?

Как за вами ухаживает мама? А надо ли ухаживать за растениями, чтобы они росли и расцветали?

Если у Вас не будет мамы, вам будет плохо?

А если охотник убьет медведицу и медвежонок останется один, как ему в жизни будет одному?

Вам бывает больно, когда вас случайно дернут за волосы, руку?

А как вы думаете, растению больно, когда вы ломаете ветку, рвете листок, цветок?

Если мама вас не будет вовремя кормить, забудет вам приготовить еду, как вы себя будете чувствовать? А если не полить растение, не покормить животных, рыбок?

Если мама не будет вас умывать, мыть, стирать одежду, какими вы будете?

А если растение не мыть, не протирать листочки, не мыть клетку животного?

Как настроение ваше и растений, животных зависит от погоды?

Если бы вы были волшебниками, в какого животного, или какое растение вы бы хотели превратиться? Почему?

Похожи ли они на вас? Чем?

3. Этюд «Скажи хорошее о друге».

По желанию выбирается ребенок, его сажают в круг, и каждый говорит о том, что ему нравится в этом ребенке. Воспитатель обращает внимание детей на то, чтобы они не повторялись, дает образец. В своих высказываниях дети отмечают внешние и внутренние достоинства ребенка, приводят примеры любых жизненных ситуаций.

На одном занятии выбирать более двух детей. Периодически возвращайтесь к этому этюду на других занятиях.

4. Игра «Найди друга».

Детей делят на две группы, одной из которых завязывают глаза и дают возможность походить по помещению. Им предлагают подойти и узнать друг друга. Узнать можно с помощью рук, ошупывая волосы, одежду, руки. Затем, когда друг найден, игроки меняются ролями.

5. Игра «Мяч в руки».

Психолог по очереди бросает мяч каждому ребенку в кругу, а поймавший должен ответить на вопрос: «Что ты любишь больше всего?» или «Что тебе не нравится больше всего?», или «Чем ты любишь заниматься?», или «Чего ты больше всего боишься?»

6. Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»

ФЕВРАЛЬ

Занятие 21

1. Ритуал начала занятия. «Доброе животное»

2. Беседа «Как можно назвать человека по имени» (поговорим еще раз о настроении)

Варианты начала.

1. Ребята, сегодня утром я шла в детский садик и видела, как два мальчика о чем-то спорили и называли друг друга некрасиво — Сашка, Мишка. На них так было неприятно смотреть! В нашей группе я тоже слышу иногда, как вы грубо называете друг друга.

2. Когда я шла в детский садик, то на скамеечке во дворе увидела куклу Катю. Она сидела и горько плакала. Когда я спросила ее, почему она плачет, Катя рассказала что девочки, которые с ней играют, называют ее Катькой. А ей нравится, когда ее зовут ласково: Катенька, Катюша. Как еще?

3. Ребята, вы знаете, что у каждого из нас есть имя. Этим именем вас называют мама, папа, бабушка, дедушка, другие люди.

Каждое имя награждает человека и разными отличительными чертами характера.

Например, имя... означает... Но человека можно называть не только именем, а любимым ласковым словом (солнышко, зайчик, рыбка, цыпленочек, лапушка...).

Может быть, кого-то из вас тоже называют не вашим именем, а таким вот ласковым словом? Какими словами? А как можно назвать себя? Послушайте, какя буду называть Лену: Лена, Аленушка, Алена, Аленка, Леночка...

(Спросить детей их варианты.) Вы знаете, что имена дают, когда человек рождается.

Когда он маленький, его зовут очень ласково и нежно — Оленька, Олюшка (спросить детей, как еще), а когда человек подрастает, его зовут по-другому — Ольга.

А меня зовут: Оксана Ивановна. Почему меня так зовут? Как имя вашего папы? Взрослых людей чаще называют по имени и отчеству. Вот какие интересные имена у наших ребят.

4. А как вы обращаетесь друг к другу? Я знаю, что у вас есть прозвища. Мне хочется услышать, почему же вы так называете друг друга?

Как вы называете Диму? Как считает Дима, это хорошее или плохое прозвище? Как думают об этом дети?

Теперь мы знаем, какое имя у наших ребят, как по-другому их называют, как их будут называть, когда они станут взрослыми, как их называют друзья сейчас. И будет очень хорошо, если мы будем называть друг друга ласковыми, нежными, добрыми именами.

3. Игра «Встреча настроений».

Психолог раскладывает две группы карточек с изображениями эмоций (пиктограммы) и просит детей представить, как встречаются разные эмоции: та, которая нравится, и та, которая неприятна. Психолог изображает «хорошую», а ребенок «плохую», затем меняются кучками карточек. Идет обсуждение, как можно помирить эмоции.

Детям предлагается набор фотографий или иллюстраций с изображениями людей с разным настроением. Ребенку нужно выбрать такое изображение, которому соответствует его сегодняшнее настроение, картинку с

изображением настроения мамы, папы, друга.

Выбор обсуждается.

4. Игра «Тренируем эмоции».

Психолог просит детей:

—Нахмуриться, как осенняя туча; рассерженный человек; злая волшебница.

—Улыбнуться, как кот на солнце; само солнце; Буратино; хитрая лиса; радостный ребенок; будто ты увидел чудо.

—Позлиться, как ребенок, у которого отняли мороженое; два барана на мосту; человек, которого толкнули.

—Испугаться, как ребенок, потерявшийся в лесу; заяц, увидевший волка; котенок, на которого лает собака.

—Устать, как папа после работы; человек, поднявший тяжелый груз; муравей, притащивший большую веточку.

—Отдохнуть, как ребенок, который много потрудился, но помог маме; лошадь, которая привезла большой груз; мама после работы.

(Выбрать варианты.)

5. Ритуал окончания занятия. «Эстафета дружбы»

Февраль

Занятие 22

1. Ритуал начала занятия. «Доброе Животное»

2. Игра-перевоплощение «Представь себе, что ты паучок».

Игра-беседа проводится после наблюдения за местом обитания, особенностями поведения паука.

Воспитатель предлагает ребенку вспомнить мультфильм про паучка, у которого не было друзей, потому что все его боялись и считали некрасивым.

Помнишь, как мы наблюдали за жизнью паучка, а Маша хотела его раздавить. Давай подумаем, почему я ей не разрешила это сделать. Что ты знаешь о паучке?

Давай с тобой поиграем? Представь, что ты маленький паучок. У тебя восемь ножек, и ты, ловко перебирая ими, ползешь по травинкам и даже по ровной стене. А еще ты умеешь плести паутину. Она у тебя такая легкая, ажурная, воздушная, как кружево. Иногда на нее попадают капельки росы и блестят на солнце. Тогда твоя паутинка становится еще красивее. Твоя паутинка расположена в очень тихом и уютном месте. Ты любишь раскачиваться на ней, когда дует легкий ветерок.

Что ты можешь рассказать о себе, паучок?

С кем из насекомых ты дружишь?

Бездомные собаки часто болеют, нападают на людей, поэтому их отлавливают и уничтожают. Это справедливо? Что бы ты сказал об этом людям?

На твое счастье, нашелся человек, который взял тебя домой, отмыл, накормил, приласкал. О чем бы ты подумал, лежа на теплом мягком коврик? Что бы ты пожелал собакам, у которых нет хозяина?

Давай покормим того щенка, которого мы видели.

Никогда не жалея куска хлеба для бездомных, не обижай их, они ведь и так обижены. Расскажи об ответственности за животных, которую несут люди, купившие или взявшие себе животное. Они не игрушки, они живые.

3. Игра «Солнечный зайчик».

Психолог говорит, что дети-паучки любят солнышко, как детки: — Представьте себе,

что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Зайчик побежал дальше по лицу, нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щеках, на подбородке, поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот — погладьте его и там. Солнечный зайчик — не озорник, он любит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним. Вот и появился друг у паучков.

4. Подвижная игра «Паутинка».

Психолог говорит, что дети, как паучки, сейчас будут плести паутину-путанку. Дети встают в круг, берутся за руки и, пролезая под руками по очереди не разжимая рук, запутывают паутинку, а затем распутывают ее.

5. Ритуал окончания занятия. «Эстафета дружбы»

Февраль

Занятие 23

1. Ритуал начала занятия. «Доброе Животное»

2. Сказка «Пес Барбос».

Жил-был мальчик Вова. Он очень любил играть. У него было много игрушечных друзей. Самым любимым среди них был плюшевый ушастый пес Барбос. Мальчик целыми днями играл со своими игрушками, но был, к сожалению, ленивым и не убирал их на место. Они оставались лежать на полу, хотя у каждой игрушки было свое место, где они должны были спать ночью.

Однажды в такую ночь псу Барбосу стало очень грустно. Он подумал, что Вова, наверное, не любит его. И он решил уйти из дома и найти нового хозяина. Утром Вова проснулся и не увидел любимого Барбоса.

— Почему же он ушел от меня? Ведь я же его очень люблю, — расстроился мальчик, — я обязательно должен его найти. И он отправился в сказочную страну, где жили все потерянные игрушки.

Вова не знал туда дороги, но шел прямо и прямо и надеялся, что найдет ее. И вот он увидел красивый дом, мальчик не испугался и вошел в него. А это был дом доброго волшебника, у которого жили все потерянные игрушки. Вова спросил, не знает ли волшебник, где его пес Барбос.

— Да, он живет у меня, — ответил добрый маг.

— А вы не могли бы вернуть его мне?

— Я верну его тебе. Но ты должен пожить у меня и выполнить мое поручение. И если ты поймешь, почему от тебя ушел твой пес, то он вернется к тебе, а если нет, то его больше не увидишь у себя дома.

Это были последние слова волшебника. Как только он их произнес, сразу исчез. А поручение, мальчику дал вот какое: три дня прожить в доме и каждый день наводить порядок среди игрушек. Вова не очень понравилось предложение волшебника, потому что он был ленив, но ему очень хотелось вернуть любимого Барбоса домой, и он согласился. Вова жил у него три дня и очень аккуратно обращался с игрушками, убирал их всегда на место. Каждый день он вспоминал любимого песика, которого не было среди этих игрушек. Вова понял, почему им нравится жить в сказочном царстве — да потому, что их всегда убирают на место, они возвращаются в свои уютные дома, ведь никто не может жить без дома. Видно, и Барбосу у волшебника лучше живется. И Вова дал себе слово, что всегда будет убирать игрушки на место, чтобы никто больше не ушел от него.

Когда прошел срок, в доме вновь появился добрый хозяин.

— Ты хорошо выполнил мое желание и осознал свою ошибку, и за это я выполню твое желание.

С этими словами перед мальчиком появился его любимый пес. Они друг другу очень обрадовались. В награду за хорошее выполнение его поручения волшебник подарил Воле новую игрушку — заводного зайчика. Мальчик поблагодарил его за подарок. Волшебник произнес магические слова, и Вова с Барбосом оказались дома.

С тех пор Вова больше не ленится и убирает игрушки на место. А игрушки еще больше полюбили своего хозяина за то, что он стал таким внимательным и аккуратным.

3. Беседа по сказке о чувствах и отношении детей к герою.

4. Этюд «Сломанная кукла».

Психолог говорит, что иногда игрушки ломаются, но им можно помочь.

Предлагает детям изобразить куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, тело, ноги. Она вся «разболталась», с ней не хотят играть, предлагает потрясти всеми разломанными частями одновременно.

— А сейчас собирайте, укрепляйте веревочки — медленно, осторожно соединяйте голову и шею, выпрямите их, теперь расправьте плечи и закрепите руки, подышите ровно и глубоко, и на месте будет туловище, ну и выпрямите ноги. Все. Куклу починили сами, теперь она снова красивая, с ней все хотят играть!

5. Поручение «Поможем нашим игрушкам в группе».

6. Ритуал окончания занятия. «Эстафета дружбы»

Февраль

Занятие 24

1. Ритуал начала занятия. «Доброе Животное»

2. Пластический этюд «Солнышко».

Каждый день всходит солнце, чтобы обогреть всю землю. Все рады солнышку! Но пока оно спит. Ночь подходит к концу. Сторож-месяц пошел отдыхать и по пути постучал к солнышку, чтобы оно просыпалось.

А солнышко сладко спит.

Услышало оно, что в дверь постучали. Открыло свои глаза, а на улице темно. Не хочется вставать.

Солнышко зевнуло и снова крепко закрыло свои глазки.

Но время не ждет. Надо будить Землю. Солнышко потянулось и встало с кровати.

Умыло глазки, ротик, щечки.

Взяло расческу и расчесало свои золотые волосы-лучики.

Лучики распрямились, ярко засияли. Солнышко расправило свое платьице и вышло на небо.

Вдохнуло свежий воздух и улыбнулось всем.

3. Игра-перевоплощение «Представь себя облачком, плывущим по небу».

Мне так понравилось наблюдать за облаками! Какие они красивые! Когда я за ними наблюдаю, мне кажется, что попадаю в сказочную страну. Жалко, только поговорить с облаками нельзя, они бы рассказали о своих путешествиях. Давай ты станешь облачком? У тебя белоснежное воздушное платье. Оно меняет свой цвет в зависимости от освещения. Когда светит солнышко, оно становится золотистым, когда заря освещает его, оно становится розовым, а заход солнца окрашивает его даже в

красный цвет.

Где ты летало, облачко? Что ты видело интересного? С кем ты познакомилось?

На что тебе нравится смотреть сверху?

Что тебя огорчает внизу?

Что бывает, когда ты ссорисься с другими облаками?

Какой формы ты бываешь? Можно узнать погоду по твоей форме?

В какие игры ты любишь играть? С кем?

Тебе нравится отдыхать на самой высокой горе?

Легко ли тебе дышится над городом? Деревней? Лесом? Морем?

Тебе не мешают самолеты, птицы? Как ты к ним относишься?

Спасибо, облачко. Может, мы когда-нибудь прилетим к тебе в гости на самолете, вертолете, дельтаплане или волшебном ковре-самолете.

4. **Пение песни «Облака, белогривые лошадки» с имитацией движений.**

5. **Ритуал окончания занятия «Эстафета дружбы»**

МАРТ

Занятие 25

1. **Ритуал начала занятия. «Комплименты»**

2. Психолог говорит о том, что часто мы излишне волнуемся, не можем сосредоточиться на чем-то, переживаем, тревожимся. Надо научиться помогать себе.

Упражнение «Возьми себя в руки».

Как только вы почувствуете, что забеспокоились, захочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхватите ладонями локти и сильно прижмите руки к груди — это поза выдержанного человека.

Упражнение «Врасти в землю».

Попробуйте сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сложите в кулачки, крепко сцепите зубы. Вы — могучее, крепкое дерево, у которого сильные корни, и никакие ветры вам не страшны. Это поза уверенного человека.

Упражнение «Сбрось усталость».

Встаньте, расставьте широко ноги, немного согните их в коленях, нагните тело и свободно опустите руки, расправьте пальцы, склоните голову к груди, приоткройте рот. Слегка покачайтесь в стороны, вперед, назад. А сейчас резко потряните головой, руками, ногами, телом. Вы стряхнули всю усталость, чуть-чуть осталось, повторите еще.

Упражнение «Стойкий солдатик».

Когда вы сильно возбуждены и не можете успокоиться, взять себя в руки, встаньте на одну ногу, а другую подогните в колене, руки опустите по швам. Вы — стойкие оловянные солдатик на посту, честно несете свою службу. Оглянитесь по сторонам, заметьте, что вокруг вас делается, кто чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяйте ногу и посмотрите еще пристальнее. Молодцы! Вы — настоящие защитники!

Упражнение «Торт».

Психолог говорит, что дети очень старались, и за это он хочет угостить их тортом. Одному ребенку он предлагает лечь на коврик:

— Сейчас мы из тебя будем делать торт.

Каждый из детей представляет собой одну из составных частей: муку, сахар,

молоко, масло, яйца и т. д.

Психолог — повар.

Сначала надо замесить тесто. Нужна мука — «мука» руками «посыпает» тело лежащего, слегка массируя и пощипывая его.

Теперь нужно молоко — «молоко» «разливается» руками по телу, поглаживая его.

Необходим сахар. Он «посыпает» тело, и немного соли — чуть-чуть, нежно прикасается к голове, рукам, ногам. Повар «замешивает» тесто, хорошенько разминая его.

А теперь тесто кладется в печь и там поднимается — ровно и спокойно лежит и дышит, все дети, изображающие составляющие, тоже дышат, как тесто. Наконец тесто испеклось. Чтобы торт был красивый, надо его украсить красивыми цветами. Все участники, прикасаясь к «торту», дарят ему свой цветок, описывая его. Торт необыкновенно хорош! Сейчас повар угостит каждого участника вкусным кусочком. (Упражнение должно проходить весело.)

4. Ритуал окончания занятия. «Круг друзей»

МАРТ

Занятие 26

1. Ритуал начала занятия. «Комплименты»

2. Психолог говорит о том, что в прошлый раз дети учились сдерживать себя и расслабляться, а сегодня она научит их снимать усталость, заряжать себя активностью, бодростью.

Упражнение «Заряд бодрости».

Психолог предлагает детям сесть свободно, вытянуть руки и приготовить два пальчика: большой и указательный.

— Возьмитесь ими за самые кончики ушей — один сверху, другой снизу ушка. Помассируйте свои ушки, приговаривая: «Ушки, ушки слышат все!» — 10 раз в одну сторону и 10 — в другую. Прижимайте слегка. А теперь опустите руки. Стряхните ладошки. Приготовьте указательный палец, вытяните руку и поставьте его между бровей над носом. Помассируйте эту точку 10 раз со словами: «Просыпайся третий глаз!» Сильно нажимать не надо. Стряхните ладошки. Соберите пальцы рук в горсточку, найдите внизу шеи ямку, положите туда руку и со словами: «Я дышу, дышу, дышу!» — помассируйте ямку 10 раз в одну и 10 раз в другую сторону. Нажимайте не очень сильно. Молодцы! Вы видите, слышите, чувствуете!

Упражнение «Дыши и думай красиво».

Когда вы волнуетесь, попробуйте красиво и спокойно дышать. Закройте глаза, глубоко вдохните и мысленно (про себя) скажите:

«Я — лев», — выдохните; вдохните, скажите: «Я — птица», — выдохните; вдохните, скажите: «Я — камень», — выдохните; вдохните, скажите: «Я цветок», — выдохните; вдохните, скажите: «Я спокоен», — выдохните.

И вы действительно успокоитесь.

Упражнение «Очки».

Психолог объясняет, как делать двумя указательными пальцами легкие массирующие движения от переносицы под глазами, за ушами, по шее вниз до впадины внизу шеи (6—10 раз).

Упражнение «Усы».

Психолог объясняет и показывает, как делать массирующие легкие движения двумя

указательными пальцами рук от надгубной впадинки вдоль губ, вниз по шее до впадинки внизу шеи (6—10 раз).

Упражнение «Губы».

Указательными и средними пальцами руки массируйте легко область над губами и под губами (6—10 раз).

Упражнение «Бородка».

Щипком пальцев руки массируется легко подбородок (6—10 раз).

3. Детям предлагается отдохнуть и поучиться управлять своим телом. Танцующие встают в круг. Звучит ритмическая музыка. Психолог показывает порядок выполнения движений. Сначала нужно совершать движения только головой и шеей в разные стороны, вперед и назад в разном ритме (осторожно!). Затем двигаются только плечи, то вместе, то попеременно, то вперед, то назад, то вверх, то вниз. Далее — движения рук в локтях, затем в кистях. Следующие движения — бедрами, затем коленями.

А теперь надо постепенно прибавлять каждое отработанное движение по порядку: голова + плечи + локти + кисти + бедра + колени + ступни.

В конце упражнения надо стараться двигаться всеми этими частями тела одновременно.

4. Ритуал окончания занятия. «Круг друзей»

МАРТ

Занятие 27

1. Ритуал начала занятия. «Комплименты»

2. Рассказывание сказки «Волшебники».

Жил-был мальчик Дима. Ему уже исполнилось пять лет, и у него был верный друг. Он был волшебником и умел превращаться в самолет, машину, корабль и даже в коня. Этот друг был изготовлен руками настоящих мастеров и раньше был великолепен: бархатная обивка, резные ножки и спинка. Все им любовались и восхищались. Но со временем волшебник постарел: обивка не выглядела уже такой привлекательной, а на полированных ножках появились царапины.

Как вы, наверно, уже догадались, это был старый стул, который теперь скрипел, как полагается всем старикам. Он часто вспоминал о прожитых годах. Часто, стоя в детской, стул подолгу мечтал. Ему очень хотелось вновь стать красивым и радовать всех, кто проходил мимо него. Стул понимал, что этому уже не бывать, и довольствовался тем, что у него есть. Он любил играть с Димой, превращаться во что угодно. Но больше всего ему нравилось, когда приходили гости и один из них сидел на нем. Но это случалось редко, так как наш старичок сильно скрипел, и поэтому мама выносила его, только когда гостей было очень мало.

Наступил Новый год. В семью Димы пришло много гостей. Среди них был человек, который работал в музее.

— Вот было бы хорошо, если бы он меня заметил, — подумал стул.

Но его никто не заметил. Все дарили друг другу подарки в блестящих обертках, а до старого стула никому не было дела.

Однажды, когда Дима был в детском саду, мама убирала его комнату и увидела старый стул.

— Что эта развалина здесь делает? — удивилась мама и отнесла

стул на улицу.

Когда Дима вернулся и не обнаружил своего друга, он очень расстроился, но ничего уже нельзя было поделать.

Стул некоторое время стоял на улице. Мимо проходил старый мастер. Он увидел стул и решил взять его и починить. Но у мастера было очень много дел, и он поставил старичка в тесный, темный чулан. Стул очень грустил. Теперь он уже и не мечтал, а вспоминал своего друга-мальчика.

Прошло время. Дима начал учиться в школе. Ему очень нравились уроки труда, которые вел старый мастер. Дима подолгу мог сидеть и что-то строгать, пилить.

Однажды мастер пригласил мальчика к себе домой. У него было много интересных старинных вещей, и вот, совершенно случайно, мастер открыл чулан и обнаружил в нем старый стул.

Дима во что бы то ни стало решил отремонтировать своего друга. Он отлакировал ножки, поменял обивку. И вот наш старичок превратился в красавца! Дима взял его домой и поставил на самое видное место. И теперь все, кто приходил в гости, любовались стулом и удивлялись, откуда появился такой красавец.

А стул был очень рад, что вновь обрел своего друга и его мечта осуществилась. Теперь уже не стул, а Дима стал волшебником!

3. Беседа по сюжету сказки.

—Что чувствовал стульчик, когда Дима сломал его?

—Почему стульчик заплакал?

—Как повела себя мебель в группе, которая очень переживала за стульчик?

—Как изменилось настроение стульчика, когда Дима попросил прощения?

—Как вы оцениваете поведение Димы?

—А у нас так бывает?

4. Игра-имитация «Починим стульчик».

Дети изображают следующие движения: пилят, забивают, красят, любуются и т.д.

5. Психолог предлагает детям посмотреть вокруг.

— Никто не нуждается в нашей помощи?

Дети осматривают игровой уголок, растения, животных уголка природы, определяют, что надо сделать, планируют оказание помощи вещам вечером и в ближайшее время. Психолог заводит «Тетрадь добрых дел», где отмечает добрые дела детей.

6. Ритуал окончания занятий. «Круг друзей»

МАРТ

Занятие 28

1. Ритуал начала занятия. «Комплименты»

2. Беседа «Как можно поздороваться».

Ребята, давайте с вами подумаем, что мы говорим, когда встречаем знакомых людей или приходим в гости? (Да, мы говорим: «Здравствуйте».) А всех ли мы одинаково приветствуем? Как, например, вы скажете, встретив своего друга? (Привет, здорово, здрасьте.)

—А как вы думаете, можно ли взрослым сказать так же? (Нет.)

Да, взрослым лучше говорить: «Здравствуйте», но своим родителям (маме, папе) можно сказать как другу.

—А вы знаете, что, когда здороваемся, мы желаем этому человеку здоровья.

—А можно ли сказать незнакомому человеку: «Привет». (Нет.) Да, это будет выглядеть неприлично. «Привет» — это только для самых близких людей.

—А можно ли сказать: «Доброе утро»? (Да.) А когда именно? Можем ли мы днем сказать: «Доброе утро»? (Нет.) Утром мы говорим: «Доброе утро», днем — «Добрый день», вечером — «Добрый вечер». Говоря человеку «Доброе утро», мы желаем человеку, чтобы утро прошло хорошо, чтобы было добрым и удачным.

—Как нужно вести себя, когда вы здороваетесь? (Улыбаться, кивать головой, смотреть в глаза.) Правильно, а пожилым людям, как вы думаете, как нужно говорить? (Громче.) Да, ведь они могут не дослышать, и кивок головой также может служить им сигналом, что с ними поздоровались.

—Как здороваться мужчине с женщиной? Как здороваются мужчины? Давайте попробуем поздороваться.

3. Тренинг ритуала общения при встрече с разными людьми.
4. Придумывание детьми и разыгрывание сценок с куклами из жизни детей по проблемам общения. Обсуждение мини-этюдов.
5. **Ритуал окончания занятия. «Круг друзей»**

АПРЕЛЬ

Занятие 29

1. Ритуал начала занятия «Доброе животное»

2. Беседа о том, как город готовится к приходу весны. Предложение отправиться в разные уголки города (парки или сквер).

3. Игра-перевоплощение «Скамейка в парке».

Малыш, садись рядом со мной поудобнее. Я знаю очень интересную игру. Хочешь со мной поиграть? Сегодня мы с тобой будем маленькими волшебниками. Представь себе парк или сквер. Кругом много деревьев, кустарников, цветов. А вот и липовая аллея. Вдоль по аллее расставлены скамейки, чтобы на них могли отдохнуть люди. Помнишь, как мы ходили в парк и тоже отдыхали на скамеечке? Я сейчас произнесу заклинание, и мы превратимся в подружек, а эти подружки — скамеечки в парке.

Расскажи мне немного о себе. Я долго была в ремонте, а потом меня поставили в другой парк. Какой ты формы? Какого цвета? Какого размера?

В каком месте парка ты теперь стоишь? Какие деревья растут около тебя?

Какие цветы распустились на клумбе около тебя? Где ты была зимой? Что с тобой делали мастера весной?

С нами в жизни все бывает. Как бы ты себя чувствовала, если бы на тебе ножиком вырезали чье-то имя или плохое слово, или просто так испортили от нечего делать? А если бы на тебе красивую резьбу сделал мастер?

На скамейку садятся разные люди, с кем тебе приятнее общаться? Почему?

Какое время года ты больше всего любишь? Почему?

Есть ли у тебя друзья, кто они?

В каком окружении ты хотела бы находиться?

Как ты относишься к тому, что рядом с тобой стоит урна? А что бывает, когда ее нет?

Как работники парка заботятся о тебе? А бывают случаи, когда все про тебя забывают? Что ты при этом чувствуешь?

Я желаю тебе, моя подружка-скамеечка, чтобы все тебе были рады, чтобы не

обижали, ухаживали, не мусорили около тебя, не вставали на твою платице ногами.

Ну, как, малыш, тебе понравилась моя игра? Думаю, что теперь, проходя мимо любой скамейки, ты внимательно посмотришь на нее и, если надо, поможешь ей, никогда не обидишь.

4. Игра-имитация «Маляры» (под музыку).

Все мы хотим, чтобы в наших скверах и парках было уютно, красиво. Давайте мы отмоем и покрасим скамейки в нашем воображаемом парке, чтобы они стали красивыми и чистыми.

—Засучили рукава.

—Взяли веники, смели мусор.

—Взяли тряпочки, намочили, выжали.

—Отмыли «скамейки».

—Взяли ведро, кисть, покрасили скамейку.

—Вытерли руки, любимся, улыбаемся, радуемся порядку и чистоте.

5. Ритуал окончания занятия. «Солнечные лучики»

АПРЕЛЬ

Занятие 30

1.Ритуал начала занятия. «Доброе животное»

2.Беседа-продолжение темы предыдущего занятия. Игра-перевоплощение «Волшебник превратил вас в качели».

«Представь себе, что ты — качели»

Малыш, ты любишь гулять во дворе? А в твоём дворе есть качели? Какие они? Любишь ли ты на них кататься? А ты когда-нибудь задумывался, как им живётся в вашем дворе?

А теперь закрой глаза и представь, что ты и есть эти самые качели.

Уважаемые качели, расскажите, пожалуйста, о себе. Какой вы формы? Какого цвета? В каком месте двора вы стоите? Кто катается на вас?

В какие дни у вас бывает радостное настроение?

Когда вы так долго висите на руках, вам не больно?

Почему вы начинаете скрипеть? О чем вы тогда хотите попросить мастера?

Как вы себя чувствуете, когда на вас садится тяжелый взрослый человек?

Вам нравится, когда на вас встают ногами? Почему?

Что вы испытываете, когда мальчики сильно раскачиваются и спрыгивают с качелей? Вам не страшно?

Если бы вы умели говорить, что бы вы сказали людям, качающимся на вас слишком долго?

Чего вы больше всего боитесь?

О чем вы мечтаете по вечерам, когда все расходятся по домам?

Что вам снится по ночам в пустом дворе?

За что вы бы хотели сказать людям спасибо?

Что бы вы хотели изменить в своей жизни?

Спасибо вам, уважаемые качели, за общение. Пора превращаться вам в ребенка. Ну вот, дружок, теперь мы с тобой так много знаем о жизни качелей. Когда придешь во двор, посмотри на них внимательно, может, им надо помочь. Пошепчись с нами, может, они тебе расскажут много интересного?

3.Этюд «Качели».

Дети разбиваются на пары. Один садится в позу «зародыша»: поджимает колени и наклоняет к ним голову, ступни плотно прижаты к полу, руки обхватывают колени, глаза закрыты. Второй встает сзади, кладет руки на плечи сидящему и начинает осторожно покачивать его, как качели. Ритм медленный, движения плавные (2—3 минуты).

Сидящий не должен мешать и открывать глаза. Затем дети меняются местами.

4. Этюд «Танец морских волн».

Качаться можно не только на качелях, но и на волнах. Дети выстраиваются в одну линию и разбиваются на первый и второй. Ведущий — «ветер» — включает спокойную музыку и «дирижирует» волнами.

При поднятии руки приседают первые номера, при опускании — вторые. Море может быть и спокойным — рука на уровне груди.

Волны могут быть мелкими, большими, частыми или редкими.

Красота «танца волн» зависит от «дирижера-ветра».

5. Ритуал окончание занятия. «Солнечные лучики»

АПРЕЛЬ

Занятие 31

1. Ритуал начала занятия. «Доброе животное»

2. Игра-перевоплощение «Представь себя камнем у дороги».

Мы много раз проходили около разных предметов, совсем не замечая их. Недавно я переходила дорогу и споткнулась о камень, который около нее лежал. Я хотела заругаться на него, но потом подумала, что он ни в чем не виноват. Присмотревшись повнимательнее, я увидела, что камень очень интересной формы, гладкий, розоватого цвета. Откуда он, как оказался на дороге? Давай поиграем? Ты станешь этим камнем и расскажешь о себе.

Что ты чувствуешь, лежа у дороги, когда машины обдают тебя грязью и газом?

А какое настроение у тебя в жаркую погоду, когда пыль всего заполняет тебя?

Какие машины, которые проезжают мимо, тебе больше всего нравятся?

Как ты себя чувствуешь, когда дождик умоет тебя?

Дворники тебя не обижают? О чем бы ты хотел их попросить?

Часто об тебя спотыкаются люди? Что бы ты хотел им посоветовать?

Как ты попал на дорогу? Где ты раньше жил?

Хотелось бы тебе, чтобы тебя отвезли в родное место?

О чем ты мечтаешь?

Хотел бы ты попасть к хорошему мастеру-скульптору? Что из тебя можно сделать?

Мы желаем тебе хорошего новоселья.

3.Рассматривание коллекции разнообразных камешков (собраны заранее или коллекция минералов), составление композиций.

4.Работа с пластилином, глиной или пенопластом. «Мы — скульпторы».

5.Ритуал окончания занятия. «Солнечные лучики»

АПРЕЛЬ

Занятие 32

1. Ритуал начала занятия. «Доброе животное»

2. Рассказывание сказки «Про чашечку».

В фарфоровом царстве, в хрустальном государстве, среди другой посуды жила-была

чашечка. На первый взгляд, ничем она не выделялась от своих родственников — других чашек — такая же веселая и беззаботная. Однако, в отличие от своих сестер, она была очень горда и своенравна, потому что считала себя самой красивой чашкой в государстве. Надо сказать, она и вправду была хороша: ее перламутровое светло-зеленое платье, похожее на колокольчик, было украшено золотыми горошинками, у нее было тоненькое доньшко и маленькая изящная ручка, которые тоже были позолоченными. Но больше всего чашечка гордилась маленькой золотой розочкой, нарисованной внутри, на самом доньшке. Она то и дело хвалилась своими нарядами:

— Посмотрите, какая я красивая. Ни у кого нет такого платья в горошек, а моя розочка на доньшке, не правда ли, она великолепна?

Чашечка очень гордилась своей красотой, она даже не дружила с другими чашками и не водила с ними хороводы.

Но больше всего она не любила, когда пузатый чайник наполнял их кипятком.

Только наша чашечка-красавица всегда капризничала: прыгала, падала на бок, каталась по столу, расплескивая все, что в нее наливали. А еще она не любила мыться, боясь, что щетки и порошок испортят ее прекрасный наряд.

Вскоре все поняли, что чашечка зазналась, и просто перестали обращать на нее внимание.

Только одно белое блюдце, которое было влюблено в чашечку, не перестало восхищаться ее красотой. А хвостунья и не замечала, как страдает бедное блюдце. Однажды оно решилось признаться чашечке и, подойдя к ней, тихо сказала:

— Милая чашечка! Ты мне очень нравишься. Пусть я не такое красивое, но зато я сделаю для тебя все, что ты захочешь. Давай всегда будем вместе.

Услышав это, чашечка страшно рассердилась:

— Да как ты, простое блюдце, смеешь предлагать мне это! Посмотри на себя! У тебя нет даже золотой полосочки! А я — самая лучшая чашка в мире! — крикнула она и сильно ударила блюдце.

Блюдце упало и разбилось. Но и чашечка разбилась тоже.

3. Беседа о том, как плохо зазнаваться.

4. Разыгрывание мини-этиюдов из сказки.

5. Рассматривание пиктограммы — хвостовство.

6. Ритуал окончания занятия. «Солнечные лучики»

МАЙ

Занятие 33

1. Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки»

2. Урок толерантности.

Беседы с учащимися о толерантности (№1 Цель беседы - раскрыть понятие «Толерантность», познакомить с основными принципами толерантности, выделить характеристики толерантного человека, познакомить с основными правами ребенка и человека; №2 Цель: Развивать стремления быть терпимым в обществе людей; воспитывать интернационализм; способствовать развитию устной речи учащихся.)

Игра «Комплимент». В течение урока учащиеся должны делать друг другу комплименты.

Рассуждение на тему «Каждому из нас по силам сделать этот мир лучше, для этого нужно...»

В первую очередь толерантность проявляется дома, в школе. Все знают, что

нужно жить дружно, но иногда трудно сдержаться, когда мы видим недостатки других. Иногда у нас возникает ощущение, что к нам придираются, стремясь быть сильными, мы становимся нетолерантными и остаемся в одиночестве. Как нам стать толерантными? Прежде всего надо остаться самим собой, видеть свои ошибки. Давайте поиграем. Я называю ситуацию, а вы поднимите красный кружок, если вам подходит первое выражение, черный – второе.

1. Младший брат сломал твою игрушку.

- А. Ты его прощаешь.
- В. Ты ударяешь его.

2. Ты поссорился со своей сестрой.

- А. Ты попытаешься объясниться с ней.
- В. Ты обижаешься и мстишь.

3. С тобой поступают жестоко.

- А. Ты отвечаешь тем же.
- В. Ты говоришь "нет" и стремишься заручиться помощью.

4. Ты недоволен собой.

- А. Ты говоришь, что людей без недостатков не бывает.
- В. Ты все сваливаешь на других.

5. Тебе не хочется идти на прогулку со своими близкими.

- А. Ты устраиваешь истерику.
- В. Ты идешь с ними гулять.

В школе, как и везде, все разные: есть маленькие, большие, худые, полные. Почему мы иногда смеемся над ними. Потому что мы их боимся, мы не хотим делиться или мы не уверены в себе. Быть толерантным – означает уважать других, невзирая на различия. Это означает быть внимательным к другим и обращать внимание на то, что нас сближает. Давайте попробуем проверить себя, проявляем ли мы толерантность.

1. Саша плохо одет...

- А. !Это неважно.
- В. ?Ты подсмеиваешься над ним.

2. Пожилая женщина медленно идет.

- А. ?Ты отталкиваешь ее, чтобы обогнать.
- В. !Ты помогаешь ей и придерживаешь дверь

3. На твоих глазах на кого-то нападают...

- А. !Ты пытаешься защитить его.
- В. ?Ты делаешь вид, что ничего не замечаешь.

Проявлять толерантность – это значит бережно относиться ко всему живому на нашей планете, вместе бороться с насилием, понимать друг друга, чтобы строить мирное будущее. Давайте обсудим.

1. Для того чтобы больше не было войны.

- А. Нужно понимать, почему она происходит.
- В. Ничего нельзя сделать.

2 Когда говорят о детях, пострадавших от войны.

- А. Ты об этом услышал и забыл.
- В. Ты ищешь возможность проявить солидарность.

3. В классе ты уже ответил.

- А. Тебе хочется отвечать еще

В. Ты предоставляешь другим.

Заканчиваем наш урок толерантности. Что нового вы узнали из сегодняшнего урока? Что такое толерантность? Кто после этого урока стал по-другому относиться к окружающим людям, товарищам?

3. Ритуал окончания занятия.

Май

Занятие 34

1. Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки»

2. Урок стрессоустойчивости.

Скорая помощь при остром стрессе.

1. Умойтесь холодной водой. Выпейте воды или лучше сока.
2. Найдите в теле напряженные мышцы и расслабьте их. Потрясите кистями, руками, ногами.
3. Сожмите кисти в кулак что есть силы и продержите их так 10 секунд. Сбросьте напряжение. То же самое сделайте с локтями, плечами, ногами, животом.
4. Вдохните животом и медленно выпускайте воздух. Мычите при этом, как будто вы стонете.
5. Переведите нервное напряжение в мускульное - пробегитесь и помашите руками.
6. Помассируйте тело - прогладьте себя с ног до головы, похлопайте и пощипите руки, ноги, тело, разотрите шею.
7. Сделайте себе массаж лица и головы. Помассируйте мышцы радости, которые находятся в верхней части щек.
8. Переключите внимание на посторонний объект. Это может быть блестящий шарик, на котором можно сконцентрировать внимание, или простая безделушка. Внимательно рассмотрите их. Найдите в них что-то новое.
9. Нарисуйте вашу стрессовую ситуацию. Сожгите рисунок. Уменьшите значение события. Скажите себе: «Это не конец света! Мы еще проживем! Бывали дни и похуже! Я все равно себя люблю!» Пошлите все к чертям и прогуляйтесь без спешки, смотря на толпу и красивых людей.
10. Закройте глаза. Мысленно представьте себе тихое место, в котором вам было хорошо и комфортно. Это то место, которое психологи называют «Безопасное место, в котором восстанавливаются ресурсы». Побудьте в нем несколько минут.
11. Подумайте о ваших друзьях и близких, которые вас любят несмотря ни на что. Улыбнитесь им. Вы в полном порядке.

Как справиться с сезонной депрессией.

Ученые уверены, что от зимней депрессии страдают многие, примерно 80% всех людей. А 6% населения демонстрируют столь явные симптомы болезни, что нуждаются в помощи специалистов. Угнетенное состояние, тоска такая, что жизнь не мила, ничего не радует, все из рук валится, лица друзей и знакомых вызывают раздражение, незнакомым хочется нагрубить... Все это – симптомы сезонной депрессии, возникающей осенью, когда дни становятся короткими, а ночи - длинными. Типичны плохое настроение, апатия, постоянное чувство усталости, снижение работоспособности, сонливость, повышение аппетита и увеличение массы тела. Характерны жалобы на боль в спине, шее, животе, грудной клетке, руках, ногах, на головную боль. Причина хандры – короткий световой день.

Может помочь светотерапия, лечение светом ламп. Этот метод абсолютно безвреден.

Но и, конечно, надо чаще бывать на свежем воздухе. Не зашторивать окна в доме. Вечером не экономить на электричестве. И можно попить «травки», такие, как препараты женьшеня, элеутерококка или золотого корня. Еще одно неплохое средство - это зимний отпуск для взрослых и зимние каникулы для детей! Будьте здоровы!!!

4. Ритуал окончания занятия.

Май Занятие 35

1. Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки»

2. Разрешение конфликтных ситуаций.

Цель: познакомить с понятиями спор и конфликт, с правилами предупреждения конфликтов; развивать умения нравственного самопознания, самоанализа и самооценки.

План урока:

- ✓ Понятие конфликта.
- ✓ Структура конфликта.
- ✓ Причины конфликтов.
- ✓ Типология конфликтов.
- ✓ Значение конфликтов (положительное и отрицательное).

1. Актуализация чувственного опыта и опорных знаний учащихся.

А) Какие ассоциации возникают у вас со словом “конфликт” (ссора, спор, драка, война, неприязнь, крик, слёзы...)?

Спасибо за ответы. Все эти действия и переживания связаны с конфликтами.

Б) Что же такое конфликт? Дайте ему определение из своего личного опыта.

2. Основные структурные элементы конфликта.

Стороны конфликта – люди или группы людей, находящиеся в конфликтных отношениях или же явно или неявно поддерживающие конфликтующих (участники).

Предмет конфликта – то, из-за чего он возникает (объект, идея).

Образ конфликтной ситуации – отражение предмета конфликта в сознании втянутых в него людей (переживания).

Мотивы конфликта – внутренние или внешние силы, подталкивающие к нему людей (причины).

Позиции конфликтующих сторон – то, что люди заявляют друг другу, какие требования предъявляют (действия).

Почему же в жизни так часто возникают конфликты? Назовите возможные причины конфликтов (из-за порванной куртки; из-за того, что комната не убрана; из-за разных взглядов на одно и то же; из-за того, что человек нам неприятен...)

3. Упражнение “Снежинки”

Я предлагаю вам выполнить следующее задание.

Главное условие – работать молча, не смотря на соседей.

Возьмите листок бумаги. Сложите его пополам. Оторвите правый верхний угол. Сложите еще раз пополам. Еще раз оторвите правый верхний угол. Ещё раз сложите пополам. И еще раз оторвите правый верхний угол. Теперь разверните листок и покажите всем получившуюся снежинку (поднимите её вверх).

Обсуждение: Почему все снежинки получились разными?

Каждый из нас – индивидуальность. У нас разные интересы, мечты, стремления. Это

может вызывать конфликты.

4. Типология конфликтов *Ситуации:*

Ты должен подготовиться к контрольной работе по физике на завтра, а по телевидению показывают интересный фильм (внутриличностный конфликт).

Друг взял у тебя книгу и обещал вернуть её через неделю. С тех пор прошёл месяц, а он её так и не вернул. А она позарез нужна тебе для подготовки домашнего задания. Вчера ты позвонил ему домой и напомнил про книгу, он клятвенно обещал её принести. А сегодня говорит: “Извини, я забыл, куда её положил, и теперь не могу её найти” (межличностный конфликт).

Ваша компания все вечера проводит в беседке во дворе вашего дома. Однажды, выйдя погулять, в вашей беседке вы увидели группу незнакомых вам молодых людей. Попытавшись объяснить им, что это ваше место, вы услышали грубость в свой адрес (межгрупповой конфликт).

5. Степень вовлечённости людей в конфликт:

✓ Внутриличностные

✓ Межличностные

✓ Межгрупповые

Работа в группах.

Делимся на группы. Каждая группа обсуждает, что такое спор и что такое конфликт.

Обсуждение результатов работы.

По одному представителю от группы на доске записывают свои результаты, выводят общее понятие спора и конфликта, сравнивают их с понятиями, которые предлагает психолог.

Работа в группах.

Обсуждение конфликтных ситуаций. Вспомнить случаи из своего жизненного опыта. В группе каждый должен высказаться по проблеме и найти пути решения конфликта.

Первая группа: ученик - ученик (например, ситуация, когда один из учеников по ходу спора выбросил учебник другого ученика в мусорное ведро).

Вторая группа: ученик - учитель (например, учитель, после нескольких замечаний ученику выставил оценку за поведение в учебный журнал).

Третья группа: ученик - родитель (например, ученик был ударником - стал троечником, родители запретили ходить на улицу гулять). Обсуждение результатов работы.

Каждая группа по очереди раскрывает свою ситуацию и предлагает пути выхода из конфликта. Учащиеся высказывают свое мнение.

3. Ритуал окончания занятия.

Май

Занятие 36

1.Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки»

2.Урок знакомство с эмпатией (компромисс и сотрудничество)

Цель: Расширить представления детей о таком понятии как «эмпатия», формировать положительную нравственную оценку таких качеств как целеустремленность, ответственность, честность, воля, терпимость, терпение, желание помочь и выслушать

своего собеседника.

1. Настройтесь на собеседника. На время забудьте о себе, своих переживаниях, проблемах. Проверьте себя: нет ли у вас предубеждения к собеседнику, нежелания его слушать, критического или негативного отношения к нему, настроены ли вы на понимание и одобрение.

2. Обращайте внимание не только на слова, но и на позу, мимику, жестикуляцию собеседника.

3. Не торопитесь, держите паузу. Дайте человеку время выговориться, не перебивайте его, не забрасывайте ненужными уточнениями и разъяснениями. Иногда собеседнику бывает трудно оформить свои чувства в слова, он сам не понимает, что с ним происходит. Рассказывая, человек постепенно разбирается в нахлынувших эмоциях, и затем уже яснее представляет, что с ним произошло.

4. В нужный момент помогите человеку разобраться в собственных переживаниях. Когда все переживания «излиты», наступает пауза, во время которой собеседник обретает способность логически проанализировать ситуацию. Тут вы можете помочь, если чувствуете, что он ждет от вас поддержки и помощи и самому ему не разобраться.

— до этого вы безмолвно слушали: в выжидающей, наклоненной к собеседнику позе, с поддерживающим выражением лица, кивая головой в знак готовности слушать дальше;

— затем наступает черед уточнения: обратитесь к собеседнику с просьбой дополнить, разъяснить что-то из того, что он говорил, для того, чтобы более точно понять его (например, услышав фразу: «У меня большие проблемы с родителями», уточните: «Что ты имеешь в виду, говоря „большие проблемы“?»);

— далее попробуйте пересказ: изложите своими словами то, что сказал собеседник, выделяя и сохраняя то, что показалось слушателю главным;

— обязательно получите обратную связь: переспросите «Правильно ли я тебя понял, что...», «Насколько я понял, ты имеешь в виду..., верно?»;

— в дальнейшем полезно развить мысль собеседника: проговорите подтекст его высказываний — то, что он не договаривает (боится, стесняется, не догадывается и т.д.).

5. Иногда человеку просто нужно «выговориться». Ему важна ваша эмоциональная поддержка и участие, а уж выход из ситуации он найдет сам. Достаточным может оказаться простое отражение чувств собеседника, без анализа скрытых мотивов поведения и объяснения поступков.

6. Старайтесь почувствовать, что нужно вашему собеседнику.

В следующем упражнении вы можете применить эти правила.

Упражнение. Выполняется в парах. Лучше выбрать в пару человека, которого вы не очень хорошо знаете. Распределите между собой роли: один будет «говорящим», другой — «слушающим».

Психолог читает инструкцию:

«Задание будет состоять из нескольких шагов (этапов). Каждый шаг рассчитан на определенное время, но вам не надо следить за временем. Я каждый раз буду говорить, что надо делать и когда надо завершить выполнение задания.

Итак, „говорящий“ в течение 5 минут рассказывает „слушающему“ о своих трудностях, проблемах в общении. Особое внимание при этом он обращает на те свои

качества, которые порождают эти трудности. „Слушающий“ соблюдает правила хорошего слушания и тем самым помогает „говорящему“ рассказывать о себе».

Через 5 минут психолог останавливает беседу.

«Сейчас у „говорящего“ будет 1 минута, в течение которой ему надо будет сказать „слушающему“, что в поведении последнего помогало ему открыто высказываться, рассказывать о себе, а что затрудняло этот рассказ. Отнеситесь, пожалуйста, к этому заданию очень серьезно, потому что именно от вас ваш собеседник может узнать, что в его поведении побуждает других людей высказываться открыто, говорить о себе, а что затрудняет такой рассказ, а знать это каждому очень важно».

После того как 1 минута прошла, психолог дает следующее задание:

«Теперь „говорящий“ в течение 5 минут будет рассказывать „слушающему“ о своих сильных сторонах в общении, о том, что ему помогает устанавливать контакты, строить взаимоотношения с людьми. „Слушающий“, не забывая соблюдать правила хорошего слушания, должен учесть всю ту информацию, которую он получил от „говорящего“ в течение предыдущей минуты».

Через 5 минут психолог останавливает беседу и предлагает перейти к следующему шагу.

«"Слушающий"» за 5 минут должен повторить «говорящему», что он понял из двух его рассказов о себе, т.е. о трудностях и проблемах в общении и его сильных сторонах в общении. На протяжении этих 5 минут «говорящий» все время молчит и только движением головы показывает, согласен он или нет с тем, что говорит «слушающий». Если он делает отрицательное движение головой в знак того, что его неправильно поняли, то «слушающий» должен поправляться до тех пор, пока не получит подтверждения правильности своих слов. После того как «слушающий» скажет все, что он запомнил из двух рассказов «говорящего», последний может сказать, что было пропущено или искажено.

Во второй части упражнения участники пары меняются ролями: тот, кто был «слушающим», становится «говорящим» и наоборот. Все четыре шага упражнения повторяются, при этом психолог каждый раз сам дает задание на следующий шаг.

4. Ритуал окончания занятия.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Данный курс поможет детям быстрее адаптироваться к новым условиям жизни и новым требованиям, благодаря выстроенным упражнениям и тренингам на сплочение коллектива, на формирование положительного отношения к школе, формирование учебной мотивации.

Развитие памяти, мышления, речи, воображения, самооценки поможет улучшить показатели успеваемости. А курс по межличностным отношениям скорректирует агрессивное поведение детей, поможет застенчивым детям в преодолении трудностей в общении. В целом создаст благоприятное отношение к школе, доброжелательное отношение к окружающим, повысит собственную самооценку, веру в себя и свои силы.

Литература

1. Алябьева Е.А. **Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста:** Методическое пособие в помощь воспитателям и психологам дошкольных учреждений. – М.: ТЦ Сфера, 2003
2. Вайнер М.Э. **Профилактика, диагностика и коррекция недостатков эмоционального развития дошкольников.** Учебно-методическое пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2006
3. Жучкова Г.Н. **Нравственные беседы с детьми 7-14 лет.** Занятия с элементами психогимнастики. Практическое пособие для психологов, воспитателей, педагогов. – М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2002
4. Чистякова М.И. **Психогимнастика** / Под ред. М.И. Буянова. – М.: Просвещение, 1990