**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Школа имени Евгения Родионова»**

# Коррекционно-развивающая программа

# «Учусь помогать, сопереживать, поддерживать»

(для школьников младших классов)

**Автор-составитель: Огарева Оксана Сергеевна,**

**педагог-психолог**

Ростовский р-н., д. Судино

2018

**Пояснительная записка**

**Агрессия (**от лат. aggressio – нападение) – мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам (правилам) сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и т. п.).

Тема агрессии всегда вызывала интерес психологов. Данной теме посвящено много фундаментальных теоретических исследований, систематизирующих знания о причинах возникновения агрессивного поведения (Р. Бэрон, Д. Ричардсон, А Берковитц, А. Бандура, Реан и др.).

Проблема агрессивного поведения обучающихся актуальна в настоящее время. Педагоги в школе отмечают, что агрессивных детей с каждым годом становится больше, с ними трудно работать, и, зачастую, учителя просто не знают, как справляться с их поведением. Единственное педагогическое воздействие, которое временно спасает, – это наказание или выговор, после чего дети на какое-то время становятся сдержаннее, и их поведение начинает соответствовать требованиям взрослых. Вместе с тем приведённые виды педагогического воздействия могут усиливать особенности данных детей, и не способствуют их перевоспитанию или стойкому изменению поведения к лучшему.

Известный австралийский психотерапевт В. Оклендер, наблюдая за агрессивными детьми, пришла к выводу: «Я воспринимаю ребенка, который обнаруживает деструктивное поведение, как человека, которым движет чувство гнева, отверженности, тревоги, незащищенности, обиды... У него часто отмечается низкая самооценка. Он не способен, или не хочет, или боится выразить то, что он чувствует, иным способом, потому что, если он, это сделает, он может утратить силу, лежащую в основе агрессивного поведения. Он чувствует, что это единственный путь, способствующий выживанию». (В. Оклендер, 1997).

Данная коррекционно-развивающая программа адресована школьным педагогам-психологам для работы с младшими школьниками по снижению проявлений агрессивного поведения обучающихся.

**Цель:**

Способствовать снижению проявлений агрессивного поведения младших школьников.

**Задачи:**

1. Обучать младших школьников навыкам контроля и управления собственным гневом.
2. Обучать детей навыкам отреагирования собственного гнева приемлемыми способами.
3. Обучать детей конструктивным поведенческим реакциям.
4. Уменьшать уровень личностной тревожности младших школьников.
5. Формировать у младших школьников осознание собственных эмоций и чувств других людей, развивать эмпатию.
6. Развивать позитивную самооценку.

**Ожидаемые результаты:**

1. Снижение проявлений агрессивного поведения младших школьников.

2. Обучение детей навыкам отреагирования гнева приемлемыми способами, навыкам контроля и управления собой.

3. Снижение уровня личностной тревожности младших школьников, развитие позитивной самооценки.

4. Развитие эмпатии младших школьников.

**Форма и режим проведения**

Занятия проводятся в подгрупповой форме.

Количество детей – 2 – 6 человек.

Продолжительность занятия – 40 мин.

Количество занятий – 24.

**Материалы и оборудование для занятий:**

Музыкальное сопровождение, бумага, тетрадь для каждого учащегося, цветные карандаши, фломастеры, краски, 3 коробки из-под обуви, полотняный мешочек, клубок с шерстяными нитками.

**Психологический инструментарий для диагностики агрессивных проявлений младших школьников**

**1. Критерии определения агрессивности (М. Алворд, П. Бейкер):**

Ребёнок:

1. Часто теряет контроль над собой.

2. Часто спорит, ругается со взрослыми.

3. Часто отказывается выполнять правила.

4. Часто специально раздражает людей.

5. Часто винит других в своих ошибках.

6. Часто сердится и отказывается сделать что-либо.

7. Часто завистлив, мстителен.

8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают его.

Предположить, что ребенок агрессивен можно лишь в том случае, если в течение не менее чем 6 месяцев в его поведении проявлялись хотя бы 4 из 8 перечисленных признаков.

**2. Анкета (Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко, 1992).**

## Критерии агрессивности у ребенка (анкета):

1. Временами кажется, что в него вселился злой дух.

2. Он не может промолчать, когда чем-то недоволен.

3. Когда кто-то причиняет ему зло, он обязательно старается отплатить тем же.

4. Иногда ему без всякой причины хочется выругаться.

5. Бывает, что он с удовольствием что-то разбивает, потрошит.

6. Иногда он так настаивает на чём-то, что окружающие теряют терпение.

7. Он не прочь подразнить животных.

8. Переспорить его трудно.

9. Очень сердится, когда ему кажется, что кто-то над ним подшучивает.

10. Иногда у него вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих.

11. В ответ на обычные распоряжения стремится сделать все наоборот.

12. Часто не по возрасту ворчлив.

13. Воспринимает себя как самостоятельного и решительного.

14. Любит быть первым, командовать, подчинять себе других.

15. Неудачи вызывают у него сильное раздражение, желание найти виноватых.

16. Легко ссорится, вступает в драку.

17. Старается общаться с младшими и физически более слабыми.

18. У него нередки приступы мрачной раздражительности.

19. Не считается со сверстниками, не уступает, не делится.

20. Уверен, что любое задание выполнит лучше всех.

Положительный ответ на каждое предложенное утверждение оценивается в 1 балл.

Высокая агрессивность – 15 – 20 баллов.

Средняя агрессивность – 7 – 14 баллов.

Низкая агрессивность – 1 – 6 баллов.

**3. Hand-test.**

**4. Тест «Лесенка» (В.Г. Щур).**

**Учебно-тематический план:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Задачи:** |
| Занятие 1 «Копилка хороших поступков». | Упражнения: «Мешочек для криков», «Камушек в ботинке» (К. Фопель, 1998), «Копилка хороших поступков» (Фопель), «Мой портрет в лучах солнца». | Выражение учащимися приемлемым способом отрицательных эмоций, снижение эмоционального напряжения обучающихся.  Способствование осознанию учащимися своих достоинств (сильных сторон). |
| Занятие 2 «Мои достижения». | Упражнения: «Стаканчик для криков», «Ласковые лапки» (И.В. Шевцова), «Мои умения», «Глаза в глаза» (Н.Л. Кряжева Н.Л., 1997), «Тетрадь моих достижений» (от 8 лет), (Фонель). | Выражение учащимися приемлемым способом отрицательных эмоций, снятие напряжения, снижение агрессивности. Способствование осознанию учащимися своих умений, развитию у обучающихся чувства эмпатии. |
| Занятие 3 «Я горжусь тем, что я…». | Упражнения: «Волшебная труба», «Крик», «Железная дорога», «Кричалки – шепталки – молчалки» (И.В. Шевцова), «Ловим комаров» (Е.К. Лютова, Г.Б. Монина), «Я горжусь тем, что я». | Выражение учащимися приемлемым способом отрицательных эмоций, способствование формированию доверия к одноклассникам, узнаванию другими хороших дел каждого учащегося. |
| Занятие 4 «Учимся злиться правильно». | Упражнения: «Маленькое привидение» (Е.К. Лютова, Г.Б. Монина), «Лист гнева», «Гвалт» (Е.В. Коротаева, 1997), «Просьба», «Обзывалки» (Н.Л. Кряжева, 1997). | Обучение учащихся выражать в приемлемой форме накопившийся гнев, снятие вербальной агрессии. Способствование развитию коммуникативных навыков обучающихся. |
| Занятие 5 «Учимся анализировать своё поведение». | Упражнения: «Менялки», «Учимся анализировать своё поведение», «Два барана» (Н.Л. Кряжева, 1997), «Реконструкция позитивного образа через детские воспоминания (для детей от 9 лет). | Развитие коммуникативных навыков учащихся, закрепление положительного образа себя. Снятие невербальной агрессии, предоставление учащимся возможности приемлемым способом выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение. |
| Занятие 6 «Учимся делать комплименты». | Упражнения: «Разговор с руками» (И.В. Шевцова), «Комплименты», «Бумага», «Доброе животное» (Н.Л. Кряжева, 1997), рисование на тему: «Когда я сержусь». | Обучение учащихся навыкам контроля собственных действий, способствование созданию доверительной атмосферы на занятия, стремления обучающихся к сотрудничеству и поддержке. Обучение учащихся приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности, отреагирование учащимися негативной ситуации в целом. |
| Занятие 7 «Ищем хорошее в себе и других». | Упражнения: «Говори!» (Е.К. Лютова, Г.Б. Монина), «Тух-тиби-дух» (К. Фопель, 1998), «Ищем хорошее в себе и других», «Пластическое выражение гнева» (И. Фурманов, 1997). | Способствование развитию умения учащихся контролировать импульсивные действия. Отреагирование гнева учащимися через движения, тренировка самоподкрепления. |
| Занятие 8 «Что нам нравится». | Упражнения: «Броуновское движение» (Ю.С. Шевченко, 1997), «Прогулка с компасом» (Е.В. Коротаева, 1997), «Галерея негативных портретов» – 1 вариант (для детей от 9 лет), рисование на тему «Когда я радуюсь». | Формирование у учащихся чувства доверия к окружающим. Обучение учащихся выражению конструктивным образом негативного отношения к другим людям. Распознавание учащимися своего эмоционального состояния, Обучение находить занятия, приятные другим людям. |
| Занятие 9 «Что приятно нам и что приятно другим». | Упражнения: «Время тишины и время «можно» (Н.Л. Кряжева, 1997), «Что нам приятно?», «Попроси тетрадь» (ручку) – вербальный вариант (Е.В. Карпова, Е.К. Лютова, 1999), «Попроси тетрадь» (ручку) – невербальный вариант (Е.В. Карпова, Е.К. Лютова, 1999), рисование на тему «Когда я счастлив». | Предоставление возможности учащимся выплеснуть накопившуюся энергию. Определение поведения, которое вызывает положительные эмоции у других людей. Обучение учащихся эффективным способам общения. Распознавание учащимися своего эмоционального состояния, развитие потребности говорить о своём эмоциональном состоянии. |
| Занятие 10 «Учимся находить хорошее в людях». | Упражнения: «Передай мяч» (Н.Л. Кряжева, 1997), «Учимся находить хорошее в людях», «Галерея негативных портретов» – 2 вариант (для детей от 9 лет), рисование на тему «Когда я несчастлив». | Снятие повышенной двигательной активности. Обучение учащихся терпимому отношению к людям, Распознавание учащимися своего эмоционального состояния. |
| Занятие 11 «Радуем окружающих». | Упражнения: «Сиамские близнецы» (Н.Л. Кряжева, 1997), «Радуем окружающих», «Галерея негативных портретов» – 3 вариант (для детей от 9 лет), «Водопад» (К. Фопель, 1998). | Обучение учащихся конструктивному общению, выражению конструктивным образом негативного отношения к другим людям. Способствование расслаблению, развитию воображения обучающихся. |
| Занятие 12 « Хорошие дела и поступки». | Упражнения: «Подарок под ёлкой», «Волшебный стул» (И.В. Шевцова), «Письмо гнева» (для детей старше 9 лет), упражнение на релаксацию. | Способствование повышению самооценки учащихся, улучшению взаимоотношений между детьми. Обучение учащихся выражению конструктивным образом негативного отношения к другим людям. Расслабление, способствование снижению проявлений агрессии. |
| Занятие 13 «Осознавание гнева через сенсорные каналы». | Упражнения: «Колпак мой треугольный», «Толкалки» (К. Фопель, 1998), «Осознавание гнева через сенсорные каналы» (Т.П. Смирнова), упражнение на релаксацию. | Обучение учащихся управлению движениями и контролю своего поведения, отреагирование проявлений гнева. Расслабление, способствование снижению проявлений агрессии. |
| Занятие 14 «Учимся разрешать конфликты». | Упражнения: «Слушай команду» (М.И. Чистякова, 1990), Ласковые лапки» (И.В. Шевцова), «Ролевая игра» (Т.П. Смирнова), упражнение на релаксацию. | Способствование развитию внимания, произвольности поведения. Снятие мышечного напряжения. Оказание помощи в снижении агрессивного поведения учащихся. Способствование развитию навыков конструктивного поведения обучающихся. |
| Занятие 15 «Доверие друг к другу». | Упражнения: «Расставь посты» (М.И. Чистякова, 1990), «Гусеница» (Е.В. Коротаева, 1997), «Корабль среди скал» - (с 8 лет), (Фопель, 1998), упражнение на релаксацию. | Обучение учащихся доверию. Предоставление возможности обучающимся приобрести коммуникативные навыки, опираясь на интуицию и доброжелательные отношения, основанные на доверии друг к другу. Расслабление, способствование снижению проявлений агрессии. |
| Занятие 16 «Учимся понимать чувства других людей». | Упражнения: «Король сказал...», «Жужа» (Н.Л. Кряжева, 1997), работа с фотографиями (карточками)», упражнение на релаксацию. | Предоставление возможности обучающимся посмотреть на себя глазами окружающих. Способствование развитию способности учащихся к пониманию чувств других людей, эмпатии. Расслабление, способствование снижению проявлений агрессии. |
| Занятие 17 «Символическое изображение эмоций». | Упражнения: «Запрещённое движение» (Н.Л. Кряжева, 1997), «Слепой танец», «Символическое (пластическое, через рисунок) изображение эмоций (игры с карточками)», упражнения на дыхание. | Развитие доверия обучающихся друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения. Способствование развитию способности учащихся к пониманию чувств других людей, эмпатии. |
| Занятие 18 «Я радостный и грустный, когда…». | Упражнения: «Слушай хлопки» (М.И. Чистякова, 1990), «Многоножки», «Двуножки», «Рубка дров» (К. Фопель, 1998), «Я грустный (радостный и т.д.), когда...». | Тренировка внимания, контроль двигательной активности. Развитие эмпатии учащихся. |
| Занятие 19 «Доброта в каждом сердце». | Упражнения: «Замри» (М.И. Чистякова, 1990), «Слоны», «Бумажные мячики» (К. Фопель, 1998), «Ролевая игра, в которой «Агрессор» проигрывает роль «жертвы», «Снежная бабушка». | Снижение беспокойства и напряжения учащихся. Способствование развитию эмпатии учащихся. Способствование расслаблению, отдыху учащихся. |
| Занятие 20 «Что нам нравится в других». | Упражнения: «Давайте поздороваемся», «Весёлая игра с колокольчиком» (Е.В. Карпова, Е.К. Лютова, 1999), «Дракон» (Н.Л. Кряжева, 1997), «Мне в тебе нравится...», «Театр масок» (Е.К. Лютова, Г.Б. Монина). | Снятие мышечного напряжения, переключение внимания. Оказание помощи обучающимся, испытывающим затруднения в общении, для обретения уверенности. Способствование сплочению коллектива, развитию эмпатии обучающихся. |
| Занятие 21 «Учимся управлять собой». | Упражнение: «Драка», «Воздушный шарик», «Корабль и ветер», «Изображение различных предметов и явлений природы, составление рассказов от лица этих явлений», «Камень», «Черепаха» (Алворд, 1998). | Способствование расслаблению, отдыху учащихся, снятие напряжения. Способствование развитию эмпатии обучающихся. |
| Занятие 22 «Отдыхаем с пользой». | Упражнения: «Зеваки» (М.И. Чистякова, 1990), «Дудочка», «Штанга», «Сосулька», «Шалтай-Болтай». «Мышечная релаксация для детей от 9 лет с использованием глубокого дыхания и визуальных образов». | Обучение умению управлять своим телом и выполнять инструкции. Предоставление возможности учащимся почувствовать себя успешными. Способствование расслаблению, отдыху учащихся. |
| Занятие 23 «Учимся понимать чувства других людей». | Упражнения: «Винт», «Насос и мяч», «Танцы - противоположности» (Фопель), «Морская звезда». | Способствование развитию способности учащихся к пониманию чувств других людей, эмпатии.  Способствование расслаблению, отдыху учащихся. |
| Занятие 24 «Поступки, которыми мы гордимся». | Упражнения: «Хвасталки» (Фопель), «Найди отличие» (Е.К. Лютова, Г.Б. Монина), «Трио – с (8 лет), (Фопель, 1998) .  Мышечная релаксация (модификация релаксационных упражнений Алворда, 1998 Т.П. Смирновой). | Оказание помощи обучающимся в поддержании положительного образа своего Я. развитие умения обучающихся концентрировать внимание на деталях. Обучение учащихся синхронизировать свои движения с движениями других детей. Способствование расслаблению, отдыху учащихся. |

**Занятие 1 «Копилка хороших поступков».**

**Упражнение «Мешочек для криков».**

Цель: выражение учащимися приемлемым способом своих отрицательных эмоций (гнева, злости).

Перед началом занятия каждый желающий может подойти к «Мешочку для криков»

и покричать в него. Таким образом учащиеся «избавляются» от своего крика на время занятия. После занятия дети могут «забрать» свой крик обратно. Обычно в конце занятия дети с шутками и смехом оставляют содержимое «Мешочка» педагогу на память

**Упражнение «Камушек в ботинке» (К. Фопель, 1998).**

Цель: снижение эмоционального напряжения обучающихся.

Упражнение проходит в 2 этапа: 1 этап (подготовительный). Учащиеся сидят в кругу, педагог спрашивает: «Ребята, случалось ли, что вам в ботинок попадал камушек?». По кругу все делятся своими впечатлениями о том, как это происходило. Как правило, ответы сводятся к следующему: «Сначала камушек не очень мешает, мы пытаемся отодвинуть его, найти удобное положение для ноги, но постепенно нарастает боль и неудобство, может даже появиться ранка или мозоль. И тогда, даже если очень не хочется, нам приходится снимать ботинок и вытряхивать камушек. Он почти всегда совсем крошечный, и мы даже удивляемся, как такой маленький предмет смог причинить нам такую большую боль. Нам-то казалось, что там огромный камень с острыми, как лезвие бритвы, краями». Далее педагог спрашивает у учащихся: «Случалось ли, что вы так и не вытряхивали камушек, а, придя домой, просто снимали ботинки?” Дети отвечают, что и такое уже бывало у многих. Тогда в освободившейся от ботинка ноге боль стихала, происшествие забывалось. Но наутро, сунув ногу в ботинок, мы внезапно ощущали острую боль, соприкоснувшись со злополучным камушком.

2 этап. Педагог говорит учащимся: «Когда мы сердимся, чем-то озабочены, взволнованы, нами это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы сразу же почувствуем неудобство, вытащим его оттуда, то нога останется невредимой. А если оставим камушек на месте, то у нас, скорей всего, возникнут сложности, и немалые. Поэтому всем людям – и взрослым, и детям – полезно говорить о своих сложностях сразу, как только они их заметят. Давайте договоримся: если кто-то из вас скажет: «У меня камушек в ботинке», мы все сразу поймем, что вам что-то мешает, и сможем поговорить об этом».

**Упражнение «Копилка хороших поступков» (Фопель).**

Цель: обучение учащихся фиксировать в своём сознании положительные поступки и достижения, которых им удалось добиться за неделю, вместо того, чтобы помнить о своих ошибках, промахах и неудачах.

Ход игры: 1) Педагог просит учащихся подумать о прошедшей неделе и мысленно вспомнить (день за днём) о всех хороших поступках, которые им удалось совершить на прошедшей неделе.

2) Учащимся предлагается взять лист бумаги и записать фломастерами три хороших поступка, которые более значимы для них, чем все остальные. Например, выполнили сложное домашнее задание, написали хорошо контрольную работу, старались выполнять правила поведения в школе, подчиняться установленным требованиям, выучили наизусть стихотворение или сами почистили свои ботинки.

3) После того как учащиеся запишут свои хорошие поступки, пусть они похвалят себя одним спокойным предложением за все три события. Например: «Марина, ты на самом деле здорово это сделала!» или «У меня это действительно хорошо получилось!». Пусть дети запишут это хвалебное предложение на свой лист с хорошими поступками цветными фломастерами.

**Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».**

Цель: Способствование осознанию учащимися своих достоинств (сильных сторон).

Каждый участник рисует «солнце» в виде круга и исходящих от него лучей, надписывая вдоль каждого луча по одному из своих достоинств, а на конце луча тех, кого это качество согревает.

**Занятие 2 «Мои достижения».**

**Упражнение «Стаканчик для криков».**

Цель: выражение учащимися приемлемым способом своих отрицательных эмоций (гнева, злости).

Перед началом занятия каждый желающий может подойти к «Стаканчику для криков» и покричать в него. Таким образом учащиеся «избавляются» от своего крика на время занятия. После занятия дети могут «забрать» свой крик обратно. Обычно в конце занятия дети с шутками и смехом оставляют содержимое «Стаканчика» педагогу на память.

**Упражнение «Ласковые лапки» (И.В. Шевцова)**

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений с взрослыми, одноклассниками.

Педагог подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Всё это выкладывается на стол. Детям предлагается оголить руки по локоть; педагог объясняет, что по рукам будет ходить «зверёк» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверёк» прикасался к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными. Вариант игры: «зверёк» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребёнком местами.

**Упражнение «Мои умения».**

Цель: способствование осознанию учащимися своих умений.

Каждый участник называет то, что он (по его собственному мнению) делает очень хорошо, также или лучше, чем большинство других людей.

**Упражнение «Глаза в глаза» (Н.Л. Кряжева Н.Л., 1997).**

Цель: способствование развитию у обучающихся чувства эмпатии, настраивание учащихся на спокойный лад.

Педагог говорит: «Ребята, возьмитесь за руки со своим соседом по парте. Смотрите друг другу только в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передавать разные состояния: «я грущу», «мне весело, давай играть», «я рассержен», «не хочу ни с кем разговаривать» и т.д.

После игры важно обсудить с детьми, какие состояния передавались, какие из них было легко отгадывать, а какие трудно.

**Упражнение «Тетрадь моих достижений» (от 8 лет), (Фонель).**

Цель: оказание помощи учащимся в доведении сложных дел до конца и выработке внутренней последовательности в делах и решениях.

Каждому учащемуся предлагается завести тетрадь своих достижений и регулярно заполнять её как минимум в течение года. При этом нет необходимости записывать только самые громкие достижения, любой, даже самый небольшой, успех имеет значение. Необходимо относиться с пониманием к ведению ребёнком такой тетради, он нуждается в одобрении и поддержке. Это предохранит его от разочарований и обид и, как следствие, от стойкой фиксации на своей неуспешности.

Инструкция: Педагог говорит: «Я хочу, чтобы вы завели одну очень особенную тетрадь. Эта тетрадь предназначена не для школьных заданий. Она необходима для записи ваших успехов и достижений. Вы никому не обязаны показывать её:

1) Давайте начнём с того, что украсим обложку этой тетради. Возьмите лист бумаги и напишите на нём большими буквами: «МОИ ДОСТИЖЕНИЯ». Внизу подпишите

своё имя. Если вам придёт в голову какая-то другая фраза, то напишите её. Раскрасьте буквы восковыми мелками или фломастерами, выбрав для этого цвета, которые больше всего вам нравятся. Когда закончите работу, приклейте этот лист на обложку тетради;

2) Теперь вы можете начать заполнять первую страницу тетради. Вспомните свой особенно замечательный успех. Нарисуйте картинку этого успеха на первой странице своей тетради. Раскрасьте её в самые любимые свои цвета».

Важно, чтобы, заполняя тетрадь в течение года, ребёнок имел возможность вклеить в тетрадь самые лучшие свои работы по разным предметам.

**Занятие 3 «Я горжусь тем, что я…».**

**Упражнение «Волшебная труба «Крик».**

Цель: выражение учащимися приемлемым способом своих отрицательных эмоций (гнева, злости).

Перед началом занятия каждый желающий может подойти к «Волшебной трубе для криков» и покричать в неё. Таким образом учащиеся «избавляются» от своего крика на время занятия. После занятия дети могут «забрать» свой крик обратно. Обычно в конце занятия дети с шутками и смехом оставляют содержимое «Волшебной трубы» педагогу на память.

**Упражнение «Железная дорога».**

Цель: способствование формированию доверия к одноклассникам.

Упражнение выполняется в группах из трех человек. В каждой тройке участники выстраиваются в затылок, кладя руки на плечи или талию впереди стоящему. У первого

и второго «вагонов» глаза закрыты, направляет «состав» «локомотив», стоящий позади «вагонов».

«Локомотив» осуществляет управление молча, задавая руками направление движения

второму «вагону», который, в свою очередь, передает руками это направление первому

«вагону».

Ведущий задает начало и окончание движения и следит за «безопасностью» движения и за тем, чтобы глаза «вагонов» были закрыты.

**Упражнение «Кричалки – шепталки – молчалки» (И.В. Шевцова).**

Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции.

Из разноцветного картона изготавливаются 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это – сигналы. Когда педагог поднимает красную ладонь – «кричалку» можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь – «шепталка» – можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал «молчалка» – синяя ладонь – дети должны замереть на месте и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчанками».

**Упражнение «Ловим комаров» (Е.К. Лютова, Г.Б. Монина).**

Цель: снятие мышечного напряжения с кистей рук, возможность учащимся подвигаться в свободном ритме и темпе.

Педагог говорит учащимся: «Давайте представим, что наступило лето, я открыла форточку, и к нам в класс налетело много комаров. По команде «Начали!» вы будете ловить комаров. Вот так! Педагог в медленном или среднем темпе делает хаотичные движения в воздухе, сжимая и разжимая при этом кулаки. То поочерёдно, то одновременно. Каждый ребёнок будет «ловить комаров» в своём темпе и в своём ритме, не задевая тех, кто сидит рядом. По команде «Стой!» вы садитесь вот так: педагог показывает, как надо сесть (на своё усмотрение). Готовы? «Начали!». «Стоп!». Хорошо потрудились. Устали. Опустите расслабленные ноги вниз, встряхните несколько раз ладонями. Пусть руки отдыхают. А теперь – снова за работу!».

**Упражнение «Я горжусь тем, что я».**

Цель: способствование узнаванию другими обучающимися хороших дел каждого учащегося.

Педагог предлагает учащимся нарисовать большой цветок. В лепестках учащиеся записывают: я умею, я хочу научиться, я мечтаю, когда я буду взрослым, я учусь, я люблю, мои друзья.

**Занятие 4 «Учимся злиться правильно».**

**Упражнение «Маленькое привидение» (Е.К. Лютова, Г.Б. Монина).**

Цель: обучение учащихся выражать в приемлемой форме накопившийся гнев.

Педагог говорит учащимся: «Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение: (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить». Затем педагог хлопает в ладоши: Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!».

**Упражнение «Лист гнева».**

Цель: выражение учащимися приемлемым способом своих отрицательных эмоций (гнева, злости).

Педагог предлагает учащимся завести «Лист гнева». Обычно «Лист гнева» представляет собой форматный лист, на котором изображено какое-либо смешное чудовище с огромным хоботом, длинными ушами или восьмью ногами (на усмотрение автора). Хозяин листа в момент наибольшего эмоционального напряжения может смять, разорвать его. Этот вариант подойдет в том случае, если приступ гнева охватил ребёнка на занятии.

**Упражнение «Гвалт» (Е.В. Коротаева, 1997).**

Цель: развитие концентрации внимания.

Один из участников (по желанию) становится водящим и выходит за дверь. Группа выбирает какую-либо фразу или строчку из известной всем песни, которую распределяют так: каждому участнику по одному слову. Затем входит водящий, и игроки все одновременно, хором, начинают громко повторять каждый своё слово. Водящий должен догадаться, что это за песня, собрав её по словечку.

Желательно, чтобы до того как войдёт водящий, каждый ребёнок повторил вслух доставшееся ему слово.

**Упражнение «Просьба».**

Цель: способствование развитию коммуникативных навыков обучающихся.

Упражнение выполняется в тройках.

«Вспомните ситуацию, в которой вы хотели попросить что-то у одноклассника, или представьте себе такую ситуацию. Попросите об этом сначала одного одноклассника в своей тройке, а затем второго. При этом одноклассники дают положительный ответ, если просьба будет сказана по-доброму, вежливо, с улыбкой (детям даётся отдельная инструкция, о которой водящему в тройке не сообщается).

**Упражнение «Обзывалки» (Н.Л. Кряжева, 1997).**

Цель: снятие вербальной агрессии, оказание помощи учащимся в выражении гнева в приемлемой форме.

Педагог говорит детям: «Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необидными словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты, ..., морковка!». Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты, .... солнышко!». Игра полезна не только для агрессивных, но и для обидчивых детей. Следует проводить её в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

**Занятие 5 «Учимся анализировать своё поведение».**

**Упражнение «Менялки».**

Цель: развитие коммуникативных навыков, активизация детей.

Игра проводится в кругу, участники выбирают водящего, который встаёт и выносит свой стул за круг, таким образом получается, что стульев на один меньше, чем играющих. Далее ведущий говорит: «Меняются местами те, у кого ... (светлые волосы, часы и т. д.)». После этого имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами, в то же время водящий старается занять свободное место. Участник игры, оставшийся без стула, становится водящим.

**Упражнение «Учимся анализировать своё поведение».**

Цель: обучение учащихся находить положительные моменты.

Время: 10-15 мин.

Инструкция: «Вспомни о несовсем приятном событии из школьной жизни, которое произошло с тобой. Подумай, чему это событие тебя могло научить? Чему ты научился? Какие выводы ты сделал? Как ты поступишь в будущем?

**Упражнение «Два барана» (Н.Л. Кряжева, 1997).**

Цель: снятие невербальной агрессии, предоставление учащимся возможности приемлемым способом выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию учащихся в нужное русло.

Педагог разбивает детей на пары и читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперёд туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача – противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе-е-е».

Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы

учащиеся не столкнулись.

**Упражнение «Реконструкция позитивного образа через детские воспоминания**

**(для детей от 9 лет).**

Цель: оказание помощи обучающимся в закреплении положительного образа себя.

Упражнение проводится в небольшой группе (5 – 6 человек).

Один ребёнок-доброволец усаживается на «горячий стул», остальные дети располагаются полукругом.

Ход игры: 1)Педагог просит учащихся внимательно посмотреть на сидящего на стуле (правило – «быть доброжелательным»). Дети должны постараться, опираясь на свои ассоциации, описать и высказать свои представления о том, каким был ребёнок, сидящий на стуле, в более раннем детстве (ассоциации – свободные, конкретный возраст не обязателен): как он выглядел внешне; какой была любимая одежда; какой была любимая еда; чем любил заниматься; какие игрушки были любимыми; какой был характер; какие были любимые сказочные герои; на своё усмотрение всё, что считаете возможным сказать (любимые друзья, сказки, мультфильмы и т.д.);

2) пока Учащиеся выссказываются, ребёнок, сидящий на «горячем» стуле, молчит. После того как выскажутся все дети, педагог задаёт вопрос ребёнку, сидящему на «горячем» стуле: «Что из того, о чём говорили ребята, совпадает с твоими воспоминаниями, а что не совсем? Что ты любишь делать сейчас?»;

3) После того как все учащиеся побывают на «горячем» стуле, проводится обсуждение: понравилось ли тебе быть на «горячем» стуле; если понравилось, то что именно; что не понравилось; где ты себя лучше чувствовал: на «горячем» стуле или в группе учащихся.

4) Занятие можно закончить рисунком на тему «Мои любимые детские воспоминания.

**Занятие 6 «Учимся делать комплименты».**

**Упражнение «Разговор с руками» (И.В. Шевцова).**

Цель: обучение навыкам контроля собственных действий.

Если ребёнок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложить ему оживить ладошки – нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросить: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Чего не любите?», «Какие вы?». Если учащиеся не подключаются к разговору, педагог сам проговаривает диалог. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислить, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяевами. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней они постараются делать только хорошие дела: писать, рисовать, лепить, конструировать, здороваться, играть, и не будут никого обижать.

Если дети согласятся на такие условия, то через заранее оговорённый промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяев.

**Упражнение «Комплименты».**

Цель: способствование созданию доверительной атмосферы на занятия, стремления обучающихся к сотрудничеству и поддержке.

Время: 5-7 мин на каждого участника. Работа в парах.

Инструкция: «Ребята, сейчас мы с вами будем делать комплимент вашим одноклассникам, говорить что-то хорошее, что вам в них нравится. Начинайте со слов: «Мне в тебе нравится…», «У тебя лучше, чем у меня получается...», «Я тебе благодарен

за то, что ты...».

Вопрос для обсуждения: Что вы чувствовали, когда говорили хорошее вашим одноклассникам и когда слышали хорошее от них?

**Упражнение «Бумага».**

Цель: обучение учащихся приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности, отреагирование учащимися негативной ситуации в целом.

Для отреагирования гнева педагог предлагает обучающимся комкать и рвать бумагу; топать ногами; написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу; втирать пластилин в картонку или бумагу. После выполнения упражнения происходит обсуждение.

**Упражнение «Доброе животное» (Н.Л. Кряжева, 1997).**

Цель: способствование сплочению детского коллектива, обучение детей пониманию чувств других, оказанию поддержки, сопереживанию другим.

Педагог тихим таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперёд, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперёд, на выдох – 2 шага назад. Вдох – 2 шага вперёд. Выдох – 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же чётко и ровно бьётся его большое доброе сердце. Стук – шаг вперёд, стук – шаг назад и т.д. Мы все берём дыхание и стук сердца этого животного себе».

**Упражнение «Рисование на тему».**

Цель: распознавание учащимися своего эмоционального состояния, развитие потребности у учащихся говорить о своём эмоциональном состоянии.

Учащимся предлагается сделать рисунки на тему: «Когда я сержусь» для дальнейшего обсуждения.

**Занятие 7 «Ищем хорошее в себе и других».**

**Упражнение «Говори!» (Е.К. Лютова, Г.Б. Монина).**

Цель: развитие умения контролировать импульсивные действия.

Педагог говорит детям следующее. «Ребята, я буду задавать вам простые и сложные

вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: «Говори!» Давайте потренируемся: «Какое сейчас время года?» (Педагог делает паузу) «Говори!»; «Какого цвета у нас в классе потолок?»... «Говори!»; «Какой сегодня день недели?»... «Говори!»; «Сколько будет два плюс три?» и т. д.». Игра может проводиться как индивидуально, так и с группой детей.

**Упражнение «Тух-тиби-дух» (К. Фопель, 1998).**

Цель: снятие негативных настроений обучающихся и восстановление сил.

Педагог говорит учащимся «Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнёте ходить по кабинету, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: «Тух-тиби-дух». Затем продолжайте ходить по кабинету. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово. Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами.

В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя учащиеся должны произносить слово «Тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

**Упражнение «Ищем хорошее в себе и других».**

Цель: тренировка самоподкрепления учащихся.

Время: обсуждение по 5 мин на каждого участника.

Инструкция: «Расскажите одноклассникам всё самое хорошее о себе. О своих успехах и радостях. Одноклассники помогут вам найти хорошее в себе».

Вопрос для обсуждения: Что помогало и что мешало говорить о своих успехах и радостях?

**Упражнение «Пластическое выражение гнева» (И. Фурманов, 1997).**

Цель: отреагирование гнева учащимися через движения (можно выполнять как в группе, так и индивидуально).

1. Педагог просит учащихся встать в произвольную позу (или сесть). Затем просит учащихся подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает у них наибольшее чувство гнева.

2. Педагог просит учащихся сосредоточиться на своих ощущениях и отметить, в каких частях (части) тела они наиболее сильные.

3. Затем педагог просит учащихся встать (если они сидели), и начать совершать движения таким образом, чтобы максимально выразить те чувства (негативные ощущения), которые они испытывают. Причем побудительный импульс движения должен исходить из той части тела, где негативные чувства (ощущения) наиболее сильные. При этом не нужно контролировать свои движения, важно выразить свои чувства. Важно обсудить с детьми: 1. легко ли было выполнять упражнение; 2. в чем они испытывали затруднение; 3. что они чувствовали во время выполнения упражнения; 4. изменилось ли их состояние после выполнения упражнения.

5. Далее педагог спрашивает у учащихся, что бы им хотелось сделать с этими рисунками. Некоторые дети мнут рисунок, некоторые рвут и выбрасывают, кто-то бьёт по нему, но большинство детей отмечают, что их «рисунок уже стал другим» (как правило, меняется цвет, размер рисунка, а иногда и само содержание в позитивную сторону. В этом случае стоит попросить ребёнка изобразить изменённый вариант, и также обсудить его с ребёнком: что он чувствует, когда рисует новый вариант; попросить поговорить от лица нового рисунка; каким стало его состояние теперь.

6. Часто дети в ходе рисования (лепки) своего гнева (ярости, агрессии) начинают высказывать всё, что они думают по поводу всей ситуации и своего обидчика. Не нужно мешать им, поскольку чем полнее они выскажутся, тем более это будет способствовать изменению образа в позитивную сторону, а, следовательно, позитивному изменению их эмоционального состояния в целом.

**Занятие 8 «Что нам нравится».**

**Упражнение «Броуновское движение» (Ю.С. Шевченко, 1997)**

Цель: развитие умения распределять внимание.

Все дети встают в круг. Педагог один за другим вкатывает в центр круга теннисные мячи. Детям сообщаются правила игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительное количество мячей. Смысл игры – установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

**Упражнение «Что нам нравится».**

Цель: учиться находить занятия, приятные другим людям.

Время: 10 мин на упражнения, 5-7 мин – на обсуждение.

Инструкция: «Расскажите об интересных занятиях, которые нравятся вашим одноклассникам, и которым вам хотелось бы научиться. Одноклассники предложат вам

варианты того, как и где можно было бы научиться этому».

Вопрос для обсуждения: Что препятствует нам заниматься увлечениями, которые приносят радость другим людям?

**Упражнение «Прогулка с компасом» (Е.В. Коротаева, 1997).**

Цель: формирование у учащихся чувства доверия к окружающим.

Группа разбивается на пары, где есть ведомый («турист») и ведущий («компас»). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти все игровое поле вперёд и назад. При этом «турист» не может общаться с «компасом» на вербальном уровне (не может разговаривать с ним). Ведущий движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий – других туристов с компасами. После окончания упражнения учащиеся могут описать, что они чувствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на своего партнёра.

**Упражнение «Галерея негативных портретов» – 1 вариант (для детей от 9 лет).**

Цель: обучение учащихся выражению конструктивным образом негативного отношения к другим людям.

1) Педагог просит учащихся сесть поудобнее, расслабиться, глубоко вдохнуть 3-4 раза и закрыть глаза. Затем педагог просит учащихся представить, что они попали на небольшую выставку-галерею, где представлены разные портреты.

2) Педагог предлагает учащимся мысленно походить по этой выставке, рассмотреть портреты, обратить внимание, как они выглядят (цвет, размер, отдалённость, выражение лиц). Выбрать любой из них и остановиться возле него. Педагог спрашивает: «Какие чувства вызывает у вас портрет этого человека?».

3) Педагог предлагает учащимся мысленно выразить свои чувства, адресуя их портрету. Не сдерживать своих чувств, мысленно говорить всё, что хочется сказать, не стесняясь в выражениях. А также представить, что можно делать с портретом всё, к чему побуждают нас наши чувства. После того, как учащиеся сделают это упражнение, нужно сделать глубокий вдох 3-4 раза и открыть глаза. Затем следует обсудить упражнение с детьми: 1. что легко, а что трудно было сделать в этом упражнении; 2. что понравилось, что не понравилось; 3. кого они увидели в галерее, кого выбрали, на ком остановились; 4. как менялось их состояние в процессе выполнений упражнения; 5. чем отличаются чувства в начале и в конце упражнений.

**Упражнение «Рисование на тему».**

Цель: распознавание учащимися своего эмоционального состояния, развитие потребности у учащихся говорить о своём эмоциональном состоянии.

Учащимся предлагается сделать рисунки на тему: «Когда я радуюсь» для дальнейшего обсуждения.

**Занятие 9 «Что приятно нам и что приятно другим».**

**Упражнение «Время тишины и время «можно»** **(Н.Л. Кряжева, 1997).**

Цель: дать возможность детям выплеснуть накопившуюся энергию, а педагогу – научиться управлять их поведением.

Педагог договаривается с детьми, что, когда они устанут или займутся важным делом, на занятии будет наступать время тишины. Дети должны вести себя тихо, спокойно выполнять упражнения, рисовать. Но в награду за это иногда у них будет время «можно», когда им разрешается прыгать, бегать и т.д. Лучше заранее оговорить, какие конкретные действия разрешены, а какие запрещены.

**Упражнение «Что нам приятно?».**

Цель: определение поведения, которое вызывает положительные эмоции у других людей.

Время: Упражнение – 10 мин, обсуждение 5-7 мин.

Инструкция: «Ребята, расскажите, что вы чувствуете по отношению к вашим родителям, близким людям, родственникам? Расскажите о ваших чувствах.

Вопросы для обсуждения:

1. Что приятно всем людям?

2. Что приятно конкретному человеку?

**Упражнение «Попроси тетрадь» (ручку) – вербальный вариант (Е.В. Карпова, Е.К. Лютова, 1999).**

Цель: обучение учащихся эффективным способам общения.

Учащиеся делятся на пары, один из участников пары (участник 1) берёт в руки какой-либо предмет, например, тетрадь, ручку, карандаш и т. д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1: «Ты держишь в руках тетрадь (ручку), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить тетрадь у себя и отдать её только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать». Инструкция участнику 2: «Подбирая нужные слова, постарайся попросить тетрадь так, чтобы тебе её отдали». Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

**Упражнение «Попроси тетрадь» (ручку) – невербальный вариант (Е.В. Карпова, Е.К. Лютова, 1999).**

Цель: обучение учащихся эффективным способам общения.

Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но с использованием только невербальных средств общения (мимики, жестов, дистанции и т.д.). После проведения обоих его вариантов (вербального и невербального) можно обсудить упражнение. Учащиеся по кругу могут поделиться своими впечатлениями и ответить на вопросы: «Когда было легче просить тетрадь (или другой предмет)?», «Когда тебе действительно хотелось её отдать? Какие нужно было произносить слова?». Это упражнение можно повторять несколько раз (в разные дни), оно будет полезно особенно тем учащимся, которые часто конфликтуют со сверстниками, так как в процессе выполнения упражнения они приобретают навыки эффективного взаимодействия.

**Упражнение «Рисование на тему».**

Цель: распознавание учащимися своего эмоционального состояния, развитие потребности у учащихся говорить о своём эмоциональном состоянии.

Учащимся предлагается сделать рисунки на темы: «Когда я счастлив» для

дальнейшего обсуждения.

**Занятие 10 «Учимся находить хорошее в людях».**

**Упражнение «Передай мяч» (Н.Л. Кряжева, 1997).**

Цель: снятие повышенной двигательной активности.

Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.

**Упражнение «Учимся находить хорошее в людях».**

Цель: обучение нахождению хорошего, положительного в людях, которые могут не очень нравиться. Обучение терпимому отношению к людям.

Время: 20 мин.

Инструкция: «Ребята, сейчас я вам предлагаю вам представить в своём воображении не очень хорошего сказочного персонажа. Кого вы представили, немного расскажите об этом персонаже. Я вам предлагаю нарисовать цетными карандашами или фломастерами данного персонажа. Мы с вами будем стараться увидеть хорошее в нарисованных вами персонажах. Давайте обсудим, что хорошего есть у данных героев, какие хорошие поступки они могли начать совершать, как они изменились к лучшему? Давайте на ваших рисунках нарисуем произодшие положительные изменения с героями (дорисуем ваши рисунки, украсим их).

Вопросы для обсуждения:

1. Можно ли найти хорошее в людях, которые не очень нравятся?

2. Что этому может помешать?

**Упражнение «Галерея негативных портретов» – 2 вариант (для детей от 9 лет).**

Цель: обучение учащихся выражению конструктивным образом негативного отношения к другим людям.

1) Педагог просит учащихся сесть поудобнее, расслабиться, сделать 3-4 глубоких вдоха и закрыть глаза. Далее следует та же инструкция о небольшой выставке-галерее портретов, что и в упражнении 1. После того, как каждый учащийся выберет портрет (как правило, наиболее актуальный для него), педагог просит представить, что человек на портрете делает что-то такое, что наиболее злит его (возможно; реальная ситуация). Пусть учащиеся представят себя говорящими с этим человеком (каждый со своим).

2) В ходе воображаемого диалога необходимо представить, как человек, который злит, становится все меньше и меньше ростом, а голос его становится все слабее и слабее. Далее просят учащихся понаблюдать за разговором как бы со стороны: какими они видят себя; как воспринимается вся ситуация в целом; что они чувствовали в ходе выполнения упражнения; как менялось состояние в ходе выполнения упражнения.

**Упражнение «Рисование на тему».**

Цель: распознавание учащимися своего эмоционального состояния, развитие потребности у учащихся говорить о своём эмоциональном состоянии.

Учащимся предлагается сделать рисунки на тему: «Когда я несчастлив» для дальнейшего обсуждения.

**Занятие 11 «Радуем окружающих».**

**Упражнение «Сиамские близнецы» (Н.Л. Кряжева, 1997).**

Цель: обучение детей гибкости в общении друг с другом, способствование возникновению доверия между ними.

Педагог говорит детям следующее. «Разбейтесь на пары, встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиеся близнецы: две головы, три ноги, одно туловище, и две руки. Попробуйте походить по помещению, что-то сделать, порисовать, попрыгать, похлопать в ладоши и т.д.». Чтобы «третья» нога действовала «дружно», её можно скрепить либо веревочкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут «срастись» не только ногами, но спинками, головами и др.

**Упражнение «Радуем окружающих».**

Цель: подарить радость окружающим людям.

Время: Упражнение выполняется в течение недели, обсуждение: 5-7 мин.

Инструкция: «В течение недели постарайтесь доставить максимум приятных чувств окружающим Вас людям: родителям, близким людям, учителю, одноклассникам».

Вопросы для обсуждения:

1. Что вы поняли, выполняя данное задание?

2. Какие возникли трудности при выполнении задания?

**Упражнение «Галерея негативных портретов» – 3 вариант (для детей от 9 лет).**

Цель: обучение учащихся выражению конструктивным образом негативного отношения к другим людям.

1) Педагог просит учащихся разбиться на пары и сесть друг напротив друга. Далее следует та же инструкция, что и в упражнении 1 о выставке портретов.

2) Учащиеся могут обращаться к любому портрету в любой последовательности. Педагог просит их определить: что конкретно не нравится в человеке, представленном на портрете; что максимально злит; что хочется сделать в ответ этому человеку.

3) далее учащиеся проговаривают всё это вслух своему партнёру напротив поочерёдно, начиная фразу со слов: «В этом человеке мне не нравится...», на своё усмотрение, и заканчивая словами: «И поэтому я злюсь на него», «И потому мне хочется обругать его», «И потому мне хочется ударить его» и т.д. После выполнения упражнения важно обсудить с детьми: легко или трудно было говорить о своих чувствах партнёру.

**Упражнение «Водопад» (К. Фопель, 1998).**

Цель: способствование расслаблению, развитию воображения обучающихся.

Педагог говорит: «Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове… Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течёт по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течёт по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течёт также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течёт и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза». После этого упражнения стоит заняться чем-нибудь спокойным.

**Занятие 12 «Хорошие дела и поступки».**

**Упражнение «Подарок под ёлкой».**

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

Педагог говорит учащимся: «Представьте себе, что скоро Новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к ёлке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под ёлкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь». После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чём мечтает.

**Упражнение «Волшебный стул» (И.В. Шевцова).**

Цель: способствование повышению самооценки учащихся, улучшению взаимоотношений между детьми.

Предварительно педагог должен узнать «историю» имени каждого ребёнка – его

происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и «Волшебный стул» – он должен быть обязательно высоким. Педагог проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имён, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы. Тот, про чьё имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне. Далее учащийся рассказывает педагогу и ребятам о своих хороших делах и поступках за неделю.

В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласковые). Можно также по-очереди рассказать что-то хорошее о короле.

**Упражнение «Письмо гнева» (для детей старше 9 лет).**

Цель: обучение учащихся выражению конструктивным образом негативного отношения к другим людям.

1. Педагог просит учащихся подумать о том человеке, который вызывает у него злость и активное неприятие, а также о тех ситуациях, связанных с этим человеком, где данное чувство проявлялось особенно остро.

2. Педагог просит учащихся написать письмо этому человеку (чаще это один из родителей или оба родителя, одноклассник, педагог). В этом письме учащимся важно честно и искренне рассказать, что они переживают, когда видят этого человека, когда слышат упрёки, замечания, а возможно, и оскорбления в свой адрес, что им хочется сделать в ответ. Важно, чтобы учащиеся полностью выразил свои чувства, освобождаясь от них (предупредите ребёнка, что кроме него это письмо никто никогда не увидит и не прочтёт).

3. После того как ребёнок напишет письмо, важно спросить его, что ему хочется с ним сделать: разорвать, скомкать, сжечь, просто выбросить, привязать к ниточке улетающего воздушного шарика и т.п. Важно не предлагать ребенку варианты действий, а услышать его желание. Часто дети хотят уничтожить письмо, символически освобождаясь от негативного чувства.

4. Обсуждение с учащимися: 1. трудно ли им было писать письмо; 2. всё ли они высказали, или осталось что-то невысказанным; 3. изменилось ли их состояние после написания письма.

**Упражнение на релаксацию:**

Цель: расслабление, способствование снижению проявлений агрессии.

Инструкция: «Сейчас вы готовы к тому, чтобы расслабиться. Откиньтесь, пожалуйста, назад в кресле и устройтесь очень, очень удобно. Закройте, пожалуйста, глаза. Во время нашей работы ваши глаза закроются на маленькие, невидимые замочки, и будут закрыты до тех пор, пока я не скажу вам открыть их (при этом можно слегка прикоснуться к векам ребёнка)».

Сначала обратите, пожалуйста, своё внимание на дыхание. Почувствуйте, как струя свежего воздуха входит через ноздри и поступает дальше в легкие. Сосредоточьтесь на дыхании. *(Пауза около 30 секунд.)* Перед тем как вы будете выполнять упражнения, вы каждый раз должны будете выслушать мои пояснения. После того, как я скажу: «Готовы? Начали», вы можете приступать.

«Начнём с груди. По моему сигналу, но не раньше сделайте глубокий вдох. Постарайтесь как бы вдохнуть весь воздух, находящийся внутри вас. Готовы? Начали. Сделайте глубокий вдох... глубже, глубже, задержка... и расслабьтесь. Просто выдохните весь воздух из легких и возобновите обычное дыхание. Заметили ли вы напряжение в области груди при вдохе и расслаблении при выдохе? (Повторяем 1 раз).Смогли ли вы в этот раз почувствовать напряжение? А расслабление?». Педагог просит учащихся поделиться своими впечатлениями.

**Занятие 13 «Осознавание гнева через сенсорные каналы».**

**Упражнение «Колпак мой треугольный».**

Цель: обучение концентрированию внимания, способствование осознанию учащимися своего тела, обучение управлению движениями и контролю своего поведения.

Учащиеся сидят в кругу. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, мой треугольный колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». После этого фраза повторяется снова, но дети, которым выпадет говорить слово «колпак» заменяют его жестом (например, 2 лёгких хлопка ладошкой по своей голове). В следующий раз уже заменяются 2 слова: слово «колпак» и слово «мой» (показать рукой на себя). В каждом последующем кругу играющие произносят на одно слово меньше, а «показывают» на одно больше. В завершающем повторе дети изображают только жестами всю фразу.

**Упражнение «Толкалки» (К. Фопель, 1998).**

Цель: обучение учащихся контролю своих движений.

Педагог говорит следующее: «Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнёра. По сигналу ведущего начните толкать своего напарника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвинет вас с места, вернитесь в исходное положение. Отставьте одну ногу назад и вы почувствуете себя более устойчиво. Тот, кто устанет, может сказать: «Стоп». Время от времени можно вводить новые варианты игры: толкаться, скрестив руки; толкать партнёра только левой рукой; толкаться спиной к спине.

**Упражнение «Осознавание гнева через сенсорные каналы» (Т.П. Смирнова).**

Цель: отреагирование учащимися проявлений гнева, обучение учащихся контролю своих агрессивных импульсов.

Педагог организует коллективное обсуждение с учащимися следующих вопросов:

1.Педагог просит каждого высказаться на тему: «Что такое ссора? (гнев)».

2. Потом каждый ребёнок высказывается на тему: «Как возникает ссора, с чего она начинается.

3. Далее педагог просит учащихся рассказать: «Был ли в вашей жизни хотя бы один раз, когда ссору начали вы сами? И что вы при этом сделали?».

4. Затем педагог спрашивает учащихся: «А что вам нравится в ссоре?». Учащиеся могут спросить в ответ: «А разве в ней что-то может нравиться?», на что педагог может ответить: «Но вы же ссоритесь несколько раз в день, значит в ссоре есть что-то привлекательное для вас».

5. Потом важно обсудить: «Что не нравится в ссорах?».

6. Далее педагог спрашивает учащихся: «Если бы ссора имела цвет, то какого бы

цвета она была?».

7. «А какая ссора на вкус?».

8. «А если ссору потрогать, то какая она?».

9. «А какая ссора на слух?».

10. Затем педагог предлагает учащимся нарисовать ситуацию, в которой у них произошла ссора (когда они злились или злятся на кого-то).

**Упражнение на релаксацию.**

Цель: расслабление, способствование снижению проявлений агрессии.

Инструкция: «Сейчас вы готовы к тому, чтобы расслабиться. Откиньтесь, пожалуйста, назад в кресле и устройтесь очень, очень удобно. Закройте, пожалуйста, глаза. Во время нашей работы ваши глаза закроются на маленькие, невидимые замочки, и будут закрыты до тех пор, пока я не скажу вам открыть их (при этом можно слегка прикоснуться к векам ребёнка)».

«Поставьте, пожалуйста, обе стопы всей поверхностью на пол. Чтобы выполнить упражнение, оставьте носки на полу и в то же время приподнимите обе пятки как можно выше. Готовы? Начали. Поднимите обе пятки очень, очень высоко. Подержите так... Расслабьте. Просто дайте им мягко опуститься на пол. При расслаблении вы, может быть, почувствуете тепло и приятное покалывание. *(Повторяем 1 раз.)*. Икроножные мышцы становятся теплыми, мягкими, расслабленными. Теперь поднимите, пожалуйста, оба носка очень, очень высоко, оставляя пятки на полу. Готовы? Начали. Поднимите носки очень высоко, ещё выше. Подержите так и расслабьте ноги.

Следующая группа мышц, на которой мы будем сосредоточиваться, – это мышцы бедра. Упражнение простое. По моему сигналу вытяните, пожалуйста, ноги прямо перед собой. Не забывайте держать икры свободными, не напрягайте их. Давайте сделаем сейчас это упражнение. Готовы? Начали. Выпрямите обе ноги перед собой. Очень прямо. Еще прямее. Подержите так и расслабьтесь. Просто дайте ногам мягко опуститься на пол. Ощущали ли вы напряжение в верхней части бёдер? Повторим это упражнение. Чтобы проработать противоположную группу мышц, представьте себе, что вы находитесь на пляже и зарываетесь пятками в теплый сухой песок. Готовы? Начали. Заройте свои пятки в песочек. Сильнее. Еще сильнее... и расслабьтесь.

Прочувствуйте расслабление в верхних частях ног. Сосредоточьтесь на этом ощущении». (Пауза около 20 секунд.). Педагог просит учащихся поделиться своими впечатлениями.

**Занятие 14 «Учимся разрешать конфликты».**

**Упражнение «Слушай команду» (М.И. Чистякова, 1990).**

Цель: развитие внимания, произвольности поведения.

Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Учащиеся идут в колонне друг

за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесённую шёпотом команду ведущего (например: «Положите правую руку на плечо соседа») и тотчас же её выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока учащиеся в состоянии хорошо слушать и выполнять задание.

**Упражнение «Ласковые лапки» (И.В. Шевцова)**

Цель: снятие мышечного напряжения рук, оказание помощи в снижении агрессивного поведения учащихся, развитие чувственного восприятия, способствование гармонизации отношений между ребёнком и взрослым.

Педагог подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Всё это выкладывается на стол, учащимся предлагается оголить руку по локоть; педагог объясняет, что по руке будет ходить «зверёк» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверёк» прикасался к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными. Вариант игры: «зверёк» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребёнком местами.

**Упражнение «Ролевая игра» (Т.П. Смирнова).**

Цель: способствование развитию навыков конструктивного поведения обучающихся.

Данное упражнение проводится в несколько этапов:

1. Следует расспросить учащегося, в каких ситуациях ему трудно сдержать себя, при каких обстоятельствах (кто-то толкнул, сказал неприятное, взял его вещь и т.п.) и он проявляет вербальную и физическую агрессию. Важно составить вместе с учащимися перечень таких ситуаций (письменно).

2. Педагог предлагает учащемуся выбрать из перечня наименее конфликтную и проблемную ситуацию, в которой, с его точки зрения, ему будет проще справиться с собственными негативными поведенческими реакциями. Педагог обсуждает вместе с учащимися возможные варианты поведения в ситуации. Педагог просит учащегося написать эти варианты в перечне напротив данной ситуации (если ребёнок старше 8лет).

Важно проанализировать и обсудить вместе с детьми последствия каждого выбора.

**Упражнение на релаксацию.**

Цель: расслабление, способствование снижению проявлений агрессии.

Инструкция: «Сейчас вы готовы к тому, чтобы расслабиться. Откиньтесь, пожалуйста, назад в кресле и устройтесь очень, очень удобно. Закройте, пожалуйста, глаза. Во время нашей работы ваши глаза закроются на маленькие, невидимые замочки, и будут закрыты до тех пор, пока я не скажу вам открыть их (при этом можно слегка прикоснуться к векам ребёнка)».

Педагог говорит учащимся: «Сожмите, пожалуйста, обе руки одновременно в кулаки.

Сожмите кисти рук в кулаки как можно крепче. Готовы? Начали. Теперь расслабьте руки. Чувствуете приятное тепло, покалывание в кистях рук? Теперь давайте

повторим. (Повторяем 1 раз).Расслабьтесь. Чтобы проработать противоположные мышцы, просто растопырьте пальцы как можно шире, ещё шире. Подержите и расслабьтесь. Теперь давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали. (Повторяем

2 раза).Сосредоточьтесь на чувстве приятного тепла и покалывания в кистях рук. Такое ощущение возникает, когда приходишь домой с мороза, после игры в снежки, и кладёшь руки на теплую батарею или печку». (Пауза около 20 с.).

«Давайте поработаем с плечами. Представьте, что вы пытаетесь коснуться плечами мочек ушей. Теперь сделаем это упражнение. Готовы? Начали. Потяните плечи вверх. Очень высоко. Ещё выше, выше. Подержите так и расслабьтесь. Сосредоточьтесь на чувстве тепла и приятной тяжести в плечах. Одновременно расслабьте мышцы шеи, затылка. (Повторяем 2 раза, затем пауза около 20 с.). Педагог просит учащихся поделиться своими впечатлениями.

**Занятие 15 «Доверие друг к другу».**

**Упражнение «Расставь посты» (М.И. Чистякова, 1990).**

Цель: развитие навыков волевой регуляции, способности концентрировать внимание на определённом сигнале.

Дети маршируют под музыку друг за другом. Впереди идет командир, который выбирает направление движения. Как только командир хлопнет в ладоши, идущий последним учащийся должен немедленно остановиться. Все остальные продолжают маршировать и слушать команды. Таким образом, командир расставляет всех детей в задуманном им порядке (в линейку, по кругу, по углам и т. д.). Чтобы слышать команды, дети должны передвигаться бесшумно.

**Упражнение «Гусеница» (Е.В. Коротаева, 1997).**

Цель: обучение детей доверию.

Почти всегда партнёров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников.

Педагог говорит: «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впередистоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту». Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение «живой гусеницы».

**Упражнение** **«Корабль среди скал» - (с 8 лет), (Фопель, 1998).**

Цель:предоставление возможности обучающимся приобрести коммуникативные

навыки, опираясь на интуицию и доброжелательные отношения, основанные на доверии друг к другу.

Для игры понадобятся стулья и повязка на глаза. Инструкция:Педагог говорит: «Встаньте, пожалуйста, образуя большой круг (если учащихся немного (5 – 6 чел.), то они встают по 1 – 2 чел. вдоль стен, обозначая берега). В середине круга находится море. Но это очень опасное море, потому что в нём есть скалистые утёсы. Эти «утёсы» чуть позже мы сделаем из стульев. Один из вас будет кораблем, а кто-то другой – капитаном корабля. Любой из вас сейчас может сказать: « Я хочу быть кораблём» и встать в центр круга, который станет гаванью. «Корабль» сам находит себе капитана, задача которого так провести корабль среди скал, чтобы он ни разу не налетел на них. Капитан ведёт «корабль», держа его осторожно за руку и отдавая команды. Например: «Сделай два маленьких шага вперед, а теперь повернись влево. Стоп! Сделай один шаг направо. Стоп!» и т.п. Количество «скал» может быть произвольным (выбирают сами учащиеся), главное, чтобы задание было выполнимым.

«Нам осталось ещё выяснить, к какому берегу отправится корабль. Любой из ребят, образующих «берег», может сказать: «Пусть корабль плывёт ко мне». Тогда другие «берега» садятся на стулья и становятся «скалами». Когда «корабль» подойдёт к конечной точке своего маршрута, «берег» должен сказать кораблю: «Ты достиг своей цели» и радостно заключить «корабль» в объятья. «Скалы» аплодируют «кораблю». Несмотря на то, что дети любят эту игру, не стоит «отправлять в плавание» больше 2 – 3 детей, иначе дети могут устать. В конце игры следует обсудить с учащимися: 1. что они чувствовали, когда были «кораблём», «берегом», «капитаном», «скалами»; 2. чувствовал ли «корабль» себя в безопасности со своим «капитаном»; 3. что «капитану» следует делать по-другому в следующий раз; 4. что было самым трудным для «капитана».

**Упражнение на релаксацию.**

Цель: расслабление, способствование снижению проявлений агрессии.

Инструкция: «Сейчас вы готовы к тому, чтобы расслабиться. Откиньтесь, пожалуйста, назад в кресле и устройтесь очень, очень удобно. Закройте, пожалуйста, глаза. Во время нашей работы ваши глаза закроются на маленькие, невидимые замочки, и будут закрыты до тех пор, пока я не скажу вам открыть их (при этом можно слегка прикоснуться к векам ребёнка)».

Педагог говорит учащимся: «Сейчас будет отдыхать наше лицо. Начнём со рта. Сначала улыбнитесь так широко, как только можете. Улыбка «до ушей». Готовы? Начали. Очень широкая улыбка. Ещё шире. Подержите так и расслабьтесь. *(Повторяем 2 раза.)* Теперь сожмите губы, как бы

пытаясь поцеловать кого-то. Готовы? Начали. Соберите губы вместе. Сожмите их очень

крепко... Ещё крепче. Подержите так и расслабьтесь. *(Повторяем 1 раз.)* А сейчас перейдём к глазам. Как мы договорились, вы держите глаза закрытыми, но теперь зажмурьте их ещё крепче. Готовы? Начали. Зажмурьте глаза очень крепко. Ещё крепче. И расслабьте. (Повторяем 2 раза).

Последнее упражнение заключается просто в поднимании бровей. Помните о том, что глаза остаются закрытыми, а вы поднимаете брови как можно выше, будто сильно-пресильно чему-то удивились. Готовы? Начали. Поднимите брови высоко, ещё выше. Подержите так и расслабьтесь. (Повторяем 1 раз).Теперь почувствуйте полное расслабление своего лица. (Пауза 15 с.). Педагог просит учащихся поделиться своими впечатлениями.

**Занятие 16 «Учимся понимать чувства других людей».**

**Упражнение «Король сказал...».**

Цель: переключение внимания с одного вида деятельности на другой, преодоление двигательных автоматизмов.

Все участники игры вместе с педагогом становятся в круг. Педагог говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а учащиеся должны их повторять только в том случае, если он добавит слова «Король сказал». Кто ошибётся, выходит на середину круга и выполняет какое-нибудь задание участников игры, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т.д. Вместо слов «Король сказал» можно добавлять и другие, например, «Пожалуйста» или «Командир приказал».

**Упражнение «Жужа» (Н.Л. Кряжева, 1997).**

Цель: обучение учащихся с повышенной агрессивностью быть менее обидчивыми, предоставление им возможности посмотреть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.

«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг неё, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. «Жужа» терпит, но когда ей всё это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел её больше всех, он и будет «Жужей». Педагог должен следить, чтобы «дразнилки» не были слишком обидными.

**Упражнение «Работа с фотографиями (карточками)».**

Цель: способствование развитию способности учащихся к пониманию чувств других людей, эмпатии.

Занятия можно проводить как в группе (парах, тройках), так и индивидуально. Для работы необходим набор фотографий (карточек) **с** изображением людей (взрослых или детей), находящихся в различных эмоциональных состояниях. В этих целях можно попросить учащихся принести фотографии из дома. Учащимся предлагается рассмотреть внимательно фотографию (карточку-рисунок) и определить, в каком эмоциональном состоянии находится человек, изображённый на данной фотографии.

Следует обсудить с детьми возникшие варианты. Затем попросить детей придумать историю, которая произошла с этим человеком (ребёнком), позволяющую понять причины данного эмоционального состояния, отображённого на фотографии (карточке-рисунке). Лучше, если таких причин будет несколько.

Далее можно обсудить с детьми, испытывали ли они сами подобные чувства, и если

да, то при каких обстоятельствах. Важно, чтобы каждый ребёнок высказался и был услышан. Закончить занятие можно рисунком на обсуждаемую тему.

**Упражнение на релаксацию:**

Цель: расслабление, способствование снижению проявлений агрессии.

Инструкция: «Сейчас вы готовы к тому, чтобы расслабиться. Откиньтесь, пожалуйста, назад в кресле и устройтесь очень, очень удобно. Закройте, пожалуйста, глаза. Во время нашей работы ваши глаза закроются на маленькие, невидимые замочки, и будут закрыты до тех пор, пока я не скажу вам открыть их (при этом можно слегка прикоснуться к векам ребёнка)».

Педагог говорит учащимся: «Направьте своё внимание на дыхание, почувствуйте, как с каждым вдохом приятная свежесть, прохлада вливаются через ваши ноздри, дыхательные пути в лёгкие, принося с собой бодрость, энергию, здоровье. Грудная клетка расширяется, расправляется. А с каждым выдохом живот опускается. Тёплая струя воздуха выходит через дыхательные пути, ноздри, и вы можете представить её как облачко пара, которое отделяется от вас, унося все болезни, тревоги, и тает, растворяется. Остаётся только чувство уверенности, приятного покоя.

«Теперь перейдём к работе с внутренними органами. В верхней части живота появилось приятное тепло, и это тепло, подобно кругам от камня, брошенного в воду, расходится по всему животу, по всему телу. Живот прогрет приятным теплом. Вы расслабили мышцы своего тела. Для того, чтобы убедиться в том, что они расслаблены, я вернусь назад и перечислю мышцы, которые мы перед этим напрягали и расслабляли.

Когда я буду называть их, дайте им расслабиться ещё сильнее. *(*Вновь кратко называем основные группы мышц, предлагая детям представить, как будто тёплая волна охватывает их). Педагог просит учащихся поделиться своими впечатлениями.

**Занятие 17 «Символическое изображение эмоций».**

**Упражнение «Запрещённое движение» (Н.Л. Кряжева, 1997).**

Цель: развитие организации, дисциплины, быстроты реакции учащихся, сплочение играющих, способствование здоровому эмоциональному подъёму.

Учащиеся стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда учащиеся её услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

**Упражнение «Слепой танец».**

Цель: развитие доверия обучающихся друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

Педагог говорит учащимся: «Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет «слепой». Другой останется «зрячим» и сможет водить «слепого». Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1-2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнёру завязать повязку».

В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребёнок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1-2 минуты. Потом дети меняются ролями.

**Упражнение «Символическое (пластическое, через рисунок) изображение эмоций (игры с карточками)».**

Цель: способствование развитию способности учащихся к пониманию чувств других

людей, эмпатии.

Упражнение выполняется в группе (парах, тройках). Для работы понадобятся заранее заготовленные карточки с названиями чувств. Это могут быть: страх, обида, горечь, грусть, радость, восхищение, злость, вдохновение, удовольствие, благодарность, растерянность, удивление, отвращение, досада, нетерпение, испуг, печаль, смущение, любовь, гнев, сострадание, жалость.

Ход игры: 1) учащимся раздаются карточки с названиями чувств. Они знакомятся с ними, но не показывают окружающим. Педагог просит детей вспомнить ситуацию, в которой они испытывали подобное чувство (в соответствии с карточкой). Затем каждый учащийся должен пластически изобразить чувство, написанное на его карточке, в виде «памятника» или небольшой пантомимы (некоторым детям проще изобразить чувство через рисунок). Задача остальных учащихся – отгадать, «памятник» какому чувству они видят. Желательно, чтобы высказались все дети. 2) После завершения этой части учащиеся рассаживаются в круг. Педагог просит учащихся объяснить: как они понимают слова, указанные на карточке; что значат эти чувства; в каких ситуациях они могут возникать; могут ли они рассказать случай из своей жизни, когда у них возникло подобное чувство.

Если чей-нибудь рассказ о собственных чувствах вызвал живой отклик и желание поделиться своей жизненной ситуацией, в которой возникло подобное чувство, то не следует этому мешать. Чем больше актуализируется чувств и жизненных ситуаций, тем лучше.

**Упражнения на дыхание:**

**Упражнение «Задействование выдоха».** «Расслабьтесь, делайте вдох – медленно, вдыхая столько,сколько можете вдохнуть без напряжения. Затем также спокойновыдыхайте, тоже медленно, сколько можете выдохнутьбез напряжения. Выдоху удобно придать форму звука «а-а-а». Произнося его, постарайтесь ощутить чувство расслабления.Повторяйте это упражнение в течение 2 мин».

**Упражнение «Переменное дыхание».** «Делайте вдохи и выдохи, медленные, до появления напряжения. Вдыхайте носом медленно, можете при этом считать 1,2,3. Как только появится напряжение, начинайте выдох. Выдыхайте ртом, также до ощущения

напряжения, тоже можете считать. Постарайтесь, чтобы выдохи были несколько длиннее

вдохов, если выдыхать трудно, можете несколько приоткрыть рот. Повторяйте это упражнение в течение 2 минут».

**Упражнение «Переменно-ноздревое дыхание».** «Зажмите пальцем правую ноздрю,

а через левую выдыхайте столько, сколько можете выдохнуть без напряжения. Затем без паузы начинайте вдох, тоже до появления напряжения. Как только оно появится, зажмите пальцем левую ноздрю и медленно выдыхайте. Повторяйте этот цикл в течение 2 мин».

**Занятие 18 «Я радостный и грустный, когда…».**

**Упражнение «Слушай хлопки» (М.И. Чистякова, 1990).**

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Учащиеся идут по кругу или передвигаются по кабинету в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

**Упражнение «Многоножки».**

Перед началом игры руки находятся на краю парты. По сигналу педагога многоножки начинают двигаться к противоположному краю парты или в любом другом, заданном педагогом, направлении. В движении принимают участие все пять пальцев.

**Упражнение «Двуножки».**

Игра проводится аналогично предыдущей, но в гонках участвуют только 2 пальца: указательный и средний. Остальные прижаты к ладони. Можно устраивать гонки между «двуножками» левой и правой руки, между «двуножками» соседей по парте.

**Упражнение «Рубка дров» (К. Фопель, 1998).**

Цель: оказание помощи учащимся переключиться на активную деятельность после сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся энергию и выплеснуть её во время игры.

Педагог говорит следующее: «Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: «Ха!».

Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

**Упражнение «Я грустный (радостный и т.д.), когда...».**

Цель: развитие эмпатии учащихся.

Упражнение выполняется в небольшой группе. По данной методике каждому прорабатываемому эмоциональному состоянию (чувству) отводится отдельное занятие.

Ход занятия:

1) В начале каждого занятия по данной методике педагог в целях создания определенного настроения в группе рассказывает небольшую историю о том чувстве (эмоции), которое предлагается обсудить на занятии. Это может быть небольшая сказка, в которой действующими лицами оказываются животные, мифические существа или простые люди, при определённых обстоятельствах испытывающие чувство, речь о котором пойдёт на занятии.

2) После того как история будет рассказана, следует спросить у учащихся (в ходе обсуждения): о каком чувстве идёт речь; переживали ли они подобные чувства, когда; попросить их рассказать об этом.

3) Далее, в целях более глубокой проработки эмоции (чувства, настроения) можно попросить детей выполнить следующее задание (работа с сенсорными каналами): если бы мы могли видеть данное чувство, то какое бы оно было (цвет, форма, что бы оно напоминало); если бы мы могли его потрогать, то какое бы оно было на ощупь; если бы мы могли его попробовать, то какое бы оно было на вкус; если бы мы могли его услышать, то какой звук оно имеет, как оно звучит; если бы оно имело запах, то какой был бы запах.

*Тема занятия с агрессивными детьми – «добрые слова» - доброта.*

*«Добрые слова – как разноцветные шарики. Это всегда праздник». «Они похожи на красоту, на цветы, на закат». «Добрые слова – как солнышко в доме. Это волшебство, тепло и ласка».*

*«Добрые слова вкусные и сладкие, как конфеты и пирожное». «Когда ко мне обращаются с добрыми словами, я чувствую порядок и могу всё сделать». «Добрые слова – это самая лучшая в мире музыка. Они мягкие и ласковые, как пух или шёлк». «Самая прекрасная страна. В ней всегда хочется жить». «Доброта может лечить, от неё все становятся спокойными и сильными»;*

4) Занятие можно закончить рисунком на обсуждаемую тему.

**Занятие 19 «Доброта в каждом сердце».**

**Упражнение «Замри» (М.И. Чистякова, 1990).**

Цель: развитие внимания и памяти.

Учащиеся прыгают в такт музыке (ноги в стороны – вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бёдрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка – оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге ни останется лишь один играющий.

**Упражнение «Слоны».**

Средний палец правой или левой руки превращается в «хобот», остальные – в «ноги

слона». Слону запрещается подпрыгивать и касаться хоботом земли, при ходьбе он должен опираться на все 4 лапы. Возможны также гонки слонов.

Чтобы игра не превратилась в постоянное развлечение учащихся и не мешала проведению других занятий, перед её началом педагог должен чётко сформулировать правила: начинать и заканчивать игру только по определённому сигналу. Одним из сигналов может стать карточка из игры «Кричалки – шепталки – молчалки».

**Упражнение «Бумажные мячики» (К. Фопель, 1998)**.

Цель: предоставление учащимся возможности вернуть бодрость и активность после того, как они чем-то долго занимались сидя, снижение беспокойства и напряжения.

Перед началом упражнения каждый учащийся должен скомкать большой лист бумаги (газеты) так, чтобы получился плотный мячик. Педагог говорит «Разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 4 метра. По команде ведущего вы начинаете бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: «Приготовились! Внимание! Начали!».

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на её стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу. Не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию». Бумажные мячики можно будет использовать еще неоднократно.

**Упражнение «Ролевая игра, в которой «Агрессор» проигрывает роль «жертвы».**

Цель: способствование развитию эмпатии у учащихся.

Ход игры: 1)Педагог составляет вместе с учащимися список ситуаций (обстоятельств), в которых учащиеся, как правило, выбирают агрессивный стиль поведения (больно бьют, портят вещи, проявляют вербальную агрессию и т.п.).

2) Педагог выбирает ту из них, которая является наиболее типичной для данного ребёнка, и проиграет её вместе с ребёнком. Причём в первом варианте игры ребёнок проигрывает роль самого себя. Это нужно для того, чтобы в следующем варианте ролевой игры, где «агрессивный» ребенок играет роль «жертвы», а психолог – самого «агрессивного» ребёнка, психолог (или приглашенный для ролевой игры другой ребёнок) смог максимально точно отобразить манеру невербального поведения «агрессивного» ребёнка (его позу, интонацию, взгляд), а также использовал в игре типичные для данного ребёнка выражения (слова) и манеру физического агрессивного поведения. Нельзя забывать, что это игра, в которой соблюдается правило «не делай больно». По окончании ролевой игры важно обсудить вместе с учащимися: как они себя чувствовал в роли жертвы; что они чувствовали по отношению к «нападающему», что они думали о нём; изменилось ли их отношение (как «агрессора») к ситуации в целом и к «жертве», в частности; если да, то можно ли изменить своё поведение в данной ситуации, сделать его более конструктивным, менее агрессивным; Важно обсудить вместе с учащимися эти новые варианты.

**Упражнение** «**Снежная бабушка».**

Цель: способствование расслаблению, отдыху учащихся.

Из этого упражнения можно сделать небольшую игру, катая при этом по полу воображаемые комья снега. Затем вместе с учащимися педагог лепит снежную бабу, а дети её изображают.

Итак, «слепили дети во дворе снежную бабушку. Красивая снежная бабушка получилась (нужно попросить детей изобразить снежную бабушку). Есть у неё голова, туловище, две руки, которые чуть торчат в стороны, и стоит она на двух крепких ножках. Ночью подул ветер холодный-холодный, и стала наша бабушка замерзать. Сначала у неё замёрзла голова (попросить учащихся напрячь голову и шею), потом плечи (учащиеся напрягает плечи), потом туловище (учащиеся напрягают туловище). А ветер дует всё сильнее, хочет разрушить снежную бабушку. Уперлась снежная бабушка своими ножками (учащиеся сильно напрягают ноги), и не удалось ветру разрушить снежную бабушку. Улетел ветер, наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снежную бабушку и решило её отогреть. Стало солнышко припекать, и начала наша бабушка таять. Сначала стала таять голова (учащиеся свободно опускают голову), потом плечи (учащиеся расслабляют и опускают плечи), потом руки (мягко опускаются руки), потом туловище (учащиеся, как бы оседая, склоняются вперёд), а потом и ноги (ноги мягко сгибаются в коленях). Солнышко греет, снежная бабушка тает и превращается в лужицу, растекающуюся по земле». Затем можно опять слепить снежную бабушку по желанию учащихся.

**Занятие 20 «Что нам нравится в других».**

**Упражнение «Давайте поздороваемся».**

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Учащиеся по сигналу педагога начинают хаотично двигаться по кабинету и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:1 хлопок – здороваемся за руку;2 хлопка – здороваемся плечиками;3 хлопка – здороваемся спинками.

**Упражнение «Весёлая игра с колокольчиком» (Е.В. Карпова, Е.К. Лютова, 1999).**

Цель: развитие слухового восприятия.

Все садятся в круг, по желанию группы выбирается водящий, однако, если желающих водить нет, то роль водящего отводится педагогу. Водящему завязывают глаза, а колокольчик передают по кругу, задача водящего – поймать человека с колокольчиком. Перебрасывать колокольчик друг другу нельзя.

**Упражнение «Дракон» (Н.Л. Кряжева, 1997).**

Цель: оказание помощи обучающимся, испытывающим затруднения в общении, для обретения уверенности, чтобы учащиеся почувствовать себя частью коллектива.

Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник – «голова», последний – «хвост». «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

**Упражнение «Мне в тебе нравится...».**

Цель: способствование сплочению коллектива, развитию эмпатии обучающихся.

Упражнение выполняется в небольшой группе (5- 6 человек). Для работы понадобится клубок мягкой и пушистой шерсти (желательно привлекательного цвета)

или небольшая мягкая игрушка.

Ход игры: 1) Учащиеся вместе с педагогом садятся в круг. Педагог просит передать клубок соседу, сидящему слева (по часовой стрелке), со словами «Мне в тебе нравится...». Закончить фразу нужно комплиментом. Положительно отметить можно цвет глаз, волос, деталь одежды, черту характера, какой-либо поступок, учебное достижение и т.п. Начинает упражнение сам педагог. Каждый участник, передавая клубок, оставляет часть нити у себя. В результате, когда клубок возвращается к ведущему, нить образует замкнутый круг, символически объединяющий группу в единое целое. Педагог обращает внимание детей на то, что ниточка их всех объединила.

2) через несколько секунд (8 – 10 сек.) педагог возвращает клубок соседу, сидящему справа (против часовой стрелки), со словами «А мне в тебе нравится...», заканчивая фразу комплиментом. Каждый участник группы, передавая клубок, наматывает свою часть нити на клубок. В результате клубок (со смотанными нитками) возвращается к ведущему;

3) не выходя из круга, следует обсудить с детьми, что они чувствовали, когда: получали клубок и слышали в свой адрес комплимент; сами передавали его и говорили комплимент соседу; что было для них труднее, а что проще;

что они чувствовали, когда нить объединила их? Лучше, если ребёнок, который захочет высказаться, будет держать в руках клубок.

**Упражнение «Театр масок» (Е.К. Лютова, Г.Б. Монина).**

Цель: расслабление мышц лица, снятие мышечного напряжения, усталости.

Педагог говорит: «Ребята! Мы с вами посетим «Театр Масок». Вы все будете артистами, а я – фотографом. Я буду просить вас изобразить выражение лица различных героев. Например: покажите, как выглядит злая Баба Яга». Дети с помощью мимики и несложных жестов или только с помощью мимики изображают Бабу Ягу. «Хорошо! Здорово! А теперь замрите, фотографирую. Молодцы! Некоторым даже смешно стало. Смеяться можно, но только после того, как кадр отснят.

А теперь изобразите Ворону (из басни «Ворона и Лисица») в тот момент, когда она сжимает в клюве сыр». Дети плотно сжимают челюсти, одновременно вытягивая губы, изображают клюв. «Внимание! Замрите! Снимаю! Спасибо! Молодцы!

А теперь покажите, как испугалась бабушка из сказки «Красная шапочка», когда поняла, что разговаривает не с внучкой, а с Серым Волком». Дети могут широко раскрыть глаза, поднять брови, приоткрыть рот. Замрите! Спасибо!

А как хитро улыбалась Лиса, когда хотела понравиться Колобку? Замрите! Снимаю! Молодцы! Замечательно! Хорошо потрудились!».

«Рабочий день актёра закончен. Мы с вами устали. Давайте отдохнём. Положите голову на руки, закройте глаза. Давайте посидим так молча, расслабимся и отдохнём. Всем спасибо!».

**Занятие 21 «Учимся управлять собой».**

**Упражнение «Драка»**

Цель: расслабление мышц нижней части лица и кистей рук.

Педагог говорит: «Вы с другом поссорились. Вот-вот начнётся драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!».

**Упражнение «Воздушный шарик»**

Цель: снятие напряжения, успокаивание учащихся.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Педагог даёт инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится всё больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза.

**Упражнение «Корабль и ветер».**

Цель: настроить учащихся на рабочий лад, особенно, если дети устали.

Педагог говорит: «Представьте себе, что наш парусник плывёт по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щёки. А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть

вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!». Упражнение можно повторить 3 раза.

**Упражнение «Изображение различных предметов и явлений природы, составление рассказов от лица этих явлений».**

Цель: способствование развитию эмпатии обучающихся.

Упражнение выполняется в небольшой группе. Для работы понадобятся заранее заготовленные карточки с названиями предметов и явлений природы. Например: солнце, гроза, река, пароход, чайник, велосипед и т.д.

Учащимся раздаются карточки с названием предметов и явлений природы. Задача каждого ребёнка – пластически изобразить данный предмет или явление природы и придумать небольшой рассказ от лица этого предмета (явления). Другие дети должны отгадать, какое явление (предмет) было изображено. После того, как предмет (явление) будет отгадан, ребёнок рассказывает небольшую придуманную историю от лица этого предмета (явления). ***Пример:*** *«Я – чайник. Я большой и красивый. Я люблю пыхтеть и свистеть, потому что тогда все обращают на меня внимание. Я собираю всю семью вместе. Я люблю угощать»* (рассказ девочки 7 лет).

**Упражнение «Камень».**

Цель: способствование расслаблению, отдыху учащихся.

Педагог просит учащихся представить, что возле ихправой ноги лежит огромный тяжёлый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой (ступнёй) в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь её (8 – 12 сек.). Затем нога возвращается в исходное положение; «нога тёплая.., мягкая.., отдыхает...». Затем то же самое проделывается с левой ногой.

**Упражнение «Черепаха» (Алворд, 1998).**

Цель: способствование расслаблению, отдыху учащихся.

Педагог просит учащихся представить, что они маленькие черепашки, которые сидят на жёлтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря – по желанию детей). Греет солнышко, черепашкам тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнце. Черепашкам стало холодно и неуютно, и они спрятали ножки, ручки и шейки в панцирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая её и изображая тем самым панцирь; а также напрягают шею, руки и ноги, как бы втягивая их под панцирь – 5 – 10 сек.). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнце, вновь стало тепло и хорошо. Черепашки согрелась, и их шеи, ручки и ножки стали тёплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5**-**10 сек.).

**Занятие 22 «Отдыхаем с пользой».**

**Упражнение «Зеваки» (М.И. Чистякова, 1990).**

Цель: развитие произвольного внимания, быстроты реакции, обучение умению

управлять своим телом и выполнять инструкции.

Все играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, хлопок руками или какое-нибудь слово) учащиеся останавливаются, хлопают 4 раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. Игру можно проводить под музыку или под групповую песню. В таком случае учащиеся должны хлопать в ладоши, услышав определенное слово песни (оговоренное заранее).

**Упражнение «Дудочка».**

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

Педагог говорит: «Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!».

**Упражнение «Штанга».**

Вариант 1.

Цель: расслабление мышц спины.

Педагог говорит: «Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжёлая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите её. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем ещё раз».

Вариант 2.

Цель: расслабление мышц рук и спины, предоставление возможности учащимся почувствовать себя успешными.

Педагог говорит: «А теперь возьмём штангу полегче и будем поднимать её над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы!». Упражнение можно выполнить несколько раз.

**Упражнение «Сосулька».**

Цель: расслабление мышц рук.

Педагог говорит: «Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдёт,

Гвоздь упадёт. (В. Селиверстов).

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую – уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!».

**Упражнение «Шалтай-Болтай».**

Цель: расслабление мышц рук, спины и груди.

Педагог говорит: «Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется «Шалтай-Болтай»:

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С.Я. Маршак).

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» – резко наклоняем корпус тела вниз».

**«Мышечная релаксация для детей от 9 лет с использованием глубокого дыхания и визуальных образов».**

Цель: способствование расслаблению, отдыху учащихся.

Учащихся можно попросить сделать следующее: а) при вдохе постараться наполнить воздухом живот, а потом, продолжая вдох, заполнить воздухом грудь. Когда учащиеся почувствуют, что продолжать вдох далее им тяжело, пусть слегка сожмут диафрагму (перед упражнением надо показать учащимся, где находится диафрагма) и плавно выдохнут, живот при этом начнёт втягиваться; б) когда учащиеся освоят дыхание животом с помощью диафрагмы, нужно обучать их задержке дыхания. Для этого, после того, как они сделают вдох, пусть постараются не сразу выдохнуть воздух, а слегка задержать его, а уже потом плавно выдохнуть.

Глубокий вдох – задержка дыхания – плавный выдох.

Желательно постепенно довести вдох по 5 ударов пульса, задержку дыхания – до 3 ударов, а плавный выдох – до 5 ударов пульса (5 – 3 – 5).

После того как учащиеся освоили глубокое дыхание с задержкой и со счётом, можно подключать к дыханию визуальные образы. Для этого необходимо: сесть поудобнее; сделать глубокий вдох; на задержке дыхания представить человека, на которого разозлился (или ситуацию); выдохнуть свой гнев (злость) в виде облачка; сделать упражнение несколько раз.

**Занятие 23 «Учимся понимать чувства других людей».**

**Упражнение «Винт».**

Цель: снятие мышечных зажимов в области плечевого пояса.

Педагог говорит: «Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде «Начали» будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали!... Стоп!».

**Упражнение «Насос и мяч».**

Цель: расслабление максимального количества мышц тела.

Педагог говорит: «Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас – большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонён несколько вперёд, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается всё больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего – у мяча поднимается голова, после четвёртого – надулись щёки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдёргивает из мяча шланг насоса. Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение». Затем играющие меняются ролями.

**Упражнение «Танцы - противоположности» (Фопель).**

Цель: способствование развитию способности учащихся к пониманию чувств других людей, эмпатии.

В этом упражнении учащиеся могут поработать с противоположными эмоциями. Они должны, работая парами, выразить чувства-противоположности в импровизационных танцах. Для работы понадобится музыкальное сопровождение ритмичной инструментальной музыки и набор карточек с названиями эмоций (чувств):

1) Учащихся просят разбиться на пары, и каждой паре даётся карточка с названием эмоций. Такими эмоциями могут быть: веселый – грустный, жадный – щедрый, смелый – трусливый, нервный – спокойный, бунтарский – покорный, бодрый – скучающий,

сердитый – довольный и т.п.;

2) Учащиеся знакомятся с карточками, не показывая их окружающим. Их задача –

придумать танец, в котором они будут изображать противоположные чувства. Например, один ребёнок изображает грустный танец, другой – весёлый. Через 1 – 2 минуты дети меняются ролями;

3) Задача других детей – отгадать, какие чувства-противоположности изобразила в своём танце пара. Если кто-либо из детей захочет подключиться к танцу, не надо им мешать;

4) спустя какое-то время предложите детям самим назвать те танцы-противоположности, которые им больше всего понравились. Предложите один из них станцевать всей группой.

**Упражнение «Морская звезда».**

Цель: способствование расслаблению, отдыху учащихся.

Это упражнение следует выполнять как завершающее после упражнений, содержащих элементы напряжения и расслабления.

Желательно упражнение выполнять под музыку. Педагог просит учащихся закрыть глаза и представить место, где они любят отдыхать, где они всегда себя хорошо и безопасно чувствуют. Затем пусть учащиеся представят, что они находятся в этом месте и делают в этом месте то, от чего они испытывают радость и удовольствие (в другом варианте – то, что им хочется). Продолжительность упражнения 1 – 2 мин. В конце упражнения учащихся просят открыть глаза, потянуться несколько раз, глубоко вдохнуть и встать.

**Занятие 24 «Поступки, которыми мы гордимся».**

**Упражнение «Хвасталки» (Фопель).**

Цель: оказание помощи обучающимся в поддержании положительного образа своего Я.

Упражнение выполняется в небольшой группе (2 – 6человек).

Для работы понадобятся лист бумаги для рисования, фломастеры или цветные мелки.

Ход игры: 1) Учащиеся садятся в круг. Педагог раздаёт учащимся бумагу и фломастеры и просит вспомнить три своих поступка или подумать о трёх своих качествах, которыми они гордятся. Например, кто-то научился хорошо плавать, а кто-то великолепно ныряет, кто-то хорошо поет или танцует, кто-то замечательно ответил урок у доски, а кто-то заступился за младшего и т.п. Затем педагог просит учащихся поделить лист на три части и представить эти качества (поступки) в виде небольших рисунков.

2) После того, как рисунки будут выполнены, дети по одному выходят в центр круга вместе с рисунком и рассказывают о своих поступках или качествах, которыми они гордятся, группе. Дети внимательно слушают, и в конце рассказа каждый ребёнок говорит выступающему: «Я очень рад за тебя».

**Упражнение «Найди отличие» (Е.К. Лютова, Г.Б. Монина).**

Цель: развитие умения обучающихся концентрировать внимание на деталях.

Учащийся рисует любую несложную картинку (котик, домик и др.) и передаёт её

одноклассникам, а сам отворачивается. Одноклассники дорисовывают несколько деталей и возвращают картинку. Учащийся должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем меняются ролями.

Второй вариант: учащиеся по-очереди рисуют на доске какой-нибудь рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Педагог дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

**Упражнение «Трио – с (8 лет), (Фопель, 1998) .**

Цель:обучение учащихся синхронизировать свои движения с движениями других детей.

Для игры понадобятся пустые коробки из-под обуви.

Педагог говорит: «Я приготовила для вас сложную задачу, решая которую, вы можете показать, насколько хорошо вы взаимодействуете друг с другом. Для начала понадобятся три добровольца. Они должны встать в одну шеренгу плечом к плечу. Тот, кто стоит посередине, ставит свои ноги в две пустые коробки: в одну – левую ногу, в другую – правую. Стоящий справа от «центрального» ставит свою левую ногу в коробку с правой ногой «центрального», а стоящий слева – правую ногу в коробку с левой ногой того, кто стоит в центре.

**Упражнение «Мышечная релаксация (модификация релаксационных упражнений Алворда, 1998 Т.П. Смирновой).**

Цель: способствование расслаблению, отдыху учащихся.

Педагог просит ребёнка сесть поудобнее, представить ситуацию, которая злит, или человека, который вызывает данное чувство, и отметить, в каких частях тела при этом возникает наибольшее напряжение. Пусть учащиеся сообщат об этих напряженных зонах в своём теле. На первых порах следует проследить, все ли участки тела ребёнок отметил, так как их может быть несколько (например, шея, плечи, ноги). После того как все участки тела будут определены, следует приступить непосредственно к упражнению по мышечному расслаблению. Расслаблять мышцы необходимо в такой последовательности: руки (кисть, предплечье, плечо); шея; живот; ноги; голова, в основном лицевая часть (рот, нос, лоб).

Упражнение выполняется следующим образом.

1. Ребёнок уже удобно сидит: делает глубокий вдох; на задержке дыхания сильно напрягает мышцы того участка тела, с которым вы работаете, и представляет того человека, на которого разозлился; на выдохе в виде облачка выдыхает свой гнев (отпускает его). Затем какое-то время отдыхает. Упражнение с каждым участком тела следует повторить 1 – 2 раза.

2. Затем переходят к следующему участку тела. И так до тех пор, пока все участки тела, которые отзывались на проблемную ситуацию, не будут проработаны.

3. После этого делается упражнение «Морская звезда», чтобы тело полностью отдохнуло и релаксировало.

4. Следует обсудить упражнение с ребёнком: что было легко сделать, а что трудно;

как менялось его состояние в процессе работы; изменились ли его чувства к концу

упражнения, и чем они отличаются от первоначальных.

**Библиографический список:**

1. Агрессия у детей и подростков / под ред. Н.М. Платоновой. – СПб.: Речь, 2006. – 336 с.

2. Большой психологический словарь \ Сост. и общ. ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм – ЕВРОЗНАК, 2007. – 672 с. – (Большая университетская библиотека).

## 3. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 349 с.

## 4. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – М., 2000.

## 5. Романов А. А. Направленная игровая терапия агрессивного поведения у детей: альбом диагностических и коррекционных методик. Пособие для детских психологов, педагогов, дефектологов, родителей. – М.: «Плэйт», 2004. – 48 с.

6. Смирнова Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей. Серия «Психологический практикум» – Ростов н/Д.: «Феникс», 2004 – 160 с.

7. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 4. – М.: Генезис, 1999. – 160 с.