

**Управление образования Администрации города Новочеркаска  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 22**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 22



Ю.А. Симонова

Приказ от 31.08.2022 № 127 - ОД

Симонова  
Юлия  
Александровна

Подписано цифровой подписью:  
Симонова Юлия Александровна  
DN: cn=Симонова Юлия  
Александровна, o=МБОУ СОШ  
№22, ou=ИМН 6150928992,  
email=mou22@mail.ru, c=RU  
Дата: 2023.03.10 14:27:48 +03'00'

***Развивающая психолого-педагогическая программа:  
«Развитие эмоциональной устойчивости и формирование  
навыков совладания со стрессом у детей младшего школьного  
возраста»***

**Педагог – психолог Шилякина О.А.**

**Аннотация психолого-педагогической программы**

*Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа «Развитие эмоциональной устойчивости и формирование навыков совладания со стрессом у детей старшего дошкольного возраста направлена на гармонизацию эмоциональной сферы,*

коррекцию нежелательного поведения и формирование стрессоустойчивости у детей старшего дошкольного возраста в условиях современного дошкольного образовательного учреждения.

Актуальность программы связана с нестабильностью социально-психологической ситуации в современном обществе, возрастанием психических нагрузок и стрессогенных ситуаций в дошкольном возрасте. Вследствие своевременно неразрешенных психологических проблем в дошкольном возрасте, в подростковом возрасте возникает высокий риск появления таких вторичных дефектов и патологических нарушений, как выраженные акцентуации характера, психопатии, неврозы

Данная программа ориентирована как на нормативно развивающихся детей, так и на детей с ограниченными возможностями здоровья (исключая грубые органические нарушения). Ребенку, у которого имеется то или иное нарушение в развитии, особенно трудно справиться со стрессовой ситуацией в связи с его чрезвычайно высокой восприимчивостью к вредным воздействиям среды. Предложенная психолого-педагогическая программа может проводиться в условиях инклюзивного дошкольного учреждения.

Цели программы:

- Коррекция негативных эмоциональных состояний и личностных особенностей; развитие эмоциональной устойчивости;
- Развитие и гармонизация эмоциональной сферы;
- Формирование стрессоустойчивого поведения и социальных навыков для сознательного и эффективного преодоления трудных жизненных ситуаций у детей.

Задачи программы:

- Формирование эффективных стратегий поведения в сложных ситуациях (копинг-стратегий);
- Развитие социальных навыков и конструктивных способов взаимодействия детей с окружающими;
- Развитие личностных детерминант стрессоустойчивого поведения (т.е. тех личностных качеств и ресурсов, которые необходимы для эффективного совладания со стрессом: стрессоустойчивости, самоконтроля, уверенности в себе);
- Коррекция негативных личностных и поведенческих особенностей: страхов, тревожности, импульсивности;

## **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

В структуру программы входит три основных блока: эмоционально-регулятивный, личностный и социально-адаптивный (см. табл. 1. «Структура программы»), программа включает в себя 12 занятий, продолжительностью 25-30 минут.

В структуру каждого занятия входят следующие смысловые блоки: ритуал приветствия, разминка, рефлексия прошлого занятия, работа по теме, заключительный этап в «кругу доверия», ритуал прощания.

**Таблица 1. «Структура программы»**

<b>Название раздела (блока):</b>	<b>Цель</b>	<b>Методы</b>
1. Эмоционально-регулятивный блок («Эмоции и чувства»)	Научить детей распознавать и сознательно управлять своими чувствами и эмоциональными состояниями.	Игротерапия, изотерапия, музыкотерапия, психогимнастические этюды (тренинг эмоций).
2. Личностный блок («Общение, дружба и взаимодействие»).	Научить детей конструктивным способам общения и межличностного взаимодействия, а также разрешению конфликтных социальных ситуаций.	Нравственные беседы, ролевые игры, сказкотерапия, театрализованные игры, изотерапия
3. Социально-адаптивный блок («Решение конфликтов. Стратегии совладания с проблемами»).	Развить у детей поисковую активность и психологическую готовность к решению трудных жизненных ситуаций, научить детей ориентироваться в разнообразных социальных ситуациях, думать и находить самостоятельное решение проблемы.	Изотерапия, сказкотерапия, игровой тренинг (ролевые игры)

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

***Промежуточные:***

1. Снижение уровня тревожности;
2. Повышение активности, инициативности и мотивации детей на занятиях;
3. Повышение социальной компетенции (конструктивное общение и взаимодействие в группе)
4. Изменение и стабилизация эмоционального фона с преобладанием положительных эмоций

5. Повышение уровня доверия и эмоциональной открытости детей

***Итоговые:***

1. Снижение количества деструктивных стратегий поведения
2. Повышения уровня конструктивности поведения
3. Снижение уровня негативных эмоциональных реакций (тревожности, агрессивности,
4. Гармонизация психологического климата в группе
6. Усиление межличностного взаимодействия в группе
7. Улучшение академических способностей
8. Перенос социальных навыков в реальную жизнь
9. Изменение отношения к ближайшему социальному окружению: преобладание положительного отношения к себе и окружающим.

**КОНСПЕКТЫ И РАЗВЕРНУТЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ.**

**ЗАНЯТИЕ № 1 «РАДОСТЬ И ГРУСТЬ»**

**Цели:**

1. Снять эмоциональное напряжение;
2. Научить детей управлению своим эмоциональным состоянием;
3. Способствовать включению самоконтроля;
4. Развить навыки саморегуляции;
5. Научить понимать свои и чужие чувства;
6. Способствовать формированию осознанных форм преодоления негативных эмоциональных состояний.

**Материалы:** большой лист ватмана, акварельные краски и кисточки, устройство для прослушивания музыки (аудиомагнитофон, компьютер и т.д.), диск (или другой носитель) с музыкой Моцарта (например, симфония № 6 «Музыка ангелов»)

**1. Приветствие «Снежный ком».**

**Цель:** создать благоприятный эмоциональный фон в группе, способствовать эмоциональному контакту между детьми.

Ведущий предлагает детям встать в круг и говорит: «Здравствуйте, ребята! Давайте поиграем в игру с вашими именами. Первый ребенок называет свое имя. Второй называет имя предыдущего и свое. Третий – имена предыдущих двух детей и свое и т.д.

**2. Игра-разминка «Карусель» (Смирнова Е.О.)**

**Цель:** настроить детей на групповую деятельность и взаимодействие

Ведущий: Ребята, скажите, пожалуйста, вы любите кататься на каруселях? Тогда предлагаю вам поиграть в игру «Карусель»!

Держась за руки или за разноцветные ленточки (платочки), закрепленные на палке, дети вместе с ведущим движутся по кругу и произносят следующие слова:

Еле – еле-еле-еле

Завертелись карусели

А потом, потом, потом,

Все бегом, бегом, бегом!

Побежали, побежали, побежали!

Тише, тише, не спешите,

Карусель ос-та-но-ви-те

Раз-два, раз – два

Вот и кончена игра

Под эти слова карусель сначала медленно движется правую сторону, потом темп речи и движений постепенно ускоряется. На слова «побежали» карусель меняет направление движения и кружится все быстрее. Потом темп движения замедляется, и на слова «Вот и кончена игра» все останавливаются.

По желанию, игру можно повторить.

### 3. «Рисунок радости»

*Цель: познакомить детей с эмоцией радости, снять эмоциональное напряжение.*

Ведущий: Ребята, скажите, какое у вас было настроение, когда мы катались на карусели? (Радостное). Правильно, мы чувствовали радость.

Далее с детьми проводится беседа о том, что такое радость, что человек испытывает, когда он радуется, просят детей вспомнить приятные моменты в своей жизни, изобразить эмоцию мимикой. Можно спросить детей, с каким цветом, какой погодой, какими предметами и т.д. у них ассоциируется радость.

Затем детям дают большой лист ватмана, акварельные краски и кисточки и предлагают изобразить радость на одном большом листе. Включается спокойная классическая музыка без слов (например, Моцарт, симфония № 6 «Музыка ангелов»)

В процессе работы ведущий разговаривает с детьми, спрашивает об их ощущениях.

### 4. «Чувство грусти»

*Цель: познакомить детей с эмоцией грусти, снять эмоциональное напряжение, научить осознанным способам преодоления негативных эмоциональных состояний.*

#### 1 часть - чтение стихотворений.

Ведущий: «Ребята, послушайте стихотворения и определите настроения героев. Далее ведущий читает стихотворения А.Барто «Зайка», «Наша Таня», «Уехали»). После каждого стихотворения детей просят изобразить настроение героя.

#### 2 часть-беседа.

Ведущий: Ребята, давайте еще поговорим о наших чувствах и настроении. Какие еще бывают чувства. Всегда ли это только радость? Бывало ли такое, что вы грустили? Далее с детьми проводится беседа о том, что такое грусть, что человек испытывает, когда он грустит, просят детей вспомнить грустные моменты в своей жизни, изобразить эмоцию грусти мимикой. Можно спросить детей, с каким цветом, какой погодой, какими предметами и т.д. у них ассоциируется грусть.

#### 3 часть. Работа в командах : стратегии преодоления грусти и плохого настроения.

Затем психолог вместе с детьми обсуждают как можно преодолеть грусть и плохое настроение. Дети делятся на две команды и придумывают как можно больше способов преодолеть грусть и плохое настроение.

5. **«Круг доверия». Заключительный этап.**

Ведущий с детьми садятся в круг и обсуждают занятие, что понравилось, что делали, что узнали нового, было ли интересно?

**ЗАНЯТИЕ № 2 «ГНЕВ И ЗЛОСТЬ»**

***Цели:***

1. *Снять эмоциональное напряжение;*
2. *Научить детей управлению своим эмоциональным состоянием;*
3. *Способствовать включению самоконтроля;*
4. *Развить навыки саморегуляции;*
5. *Научить понимать свои и чужие чувства;*
6. *Способствовать формированию осознанных способов совладания с негативными эмоциями.*

***Материалы:*** мешочек или пакетик, барабан, небольшая подушка, листы бумаги, мелки или цветные карандаши, пиктограммы радости, грусти и гнева (нарисованные схематично лица с различными эмоциями).

1. **Приветствие-игра**

***Цель:*** создать благоприятный эмоциональный фон в группе, развивать навыки межличностного взаимодействия.

Дети образуют круг. В середину круга выходит ребенок, называет себя по имени и показывает какое-нибудь движение. Дети хором повторяют имя и показанное им движение.

2. **Повторение пройденного материала.**

***Цель:*** закрепить пройденный материал.

Ведущий: «Ребята, давайте вспомним, с какими чувствами мы с вами познакомились на прошлом занятии (Радость и грусть)». Психолог показывает детям пиктограммы радости и грусти. (Два схематически изображенных рисунка-личика (колобка) – веселого и грустного. Затем обсуждают чем отличаются эти два колобка (брови, рот, глаза) и пытаются изобразить мимикой.

3. **Знакомство с чувством гнева, злости.**

***Цель:*** познакомить детей с эмоцией гнева, снять эмоциональное напряжение.

Ведущий показывает пиктограмму злости и картинки со «злыми» персонажами (Баба Яга, злой волшебник Гаргамэл, злая королева из сказки про Белоснежку): «Ребята,

посмотрите на этого человечка и эти картинки (или колобка). Что у него с лицом? (ртом, бровями, глазами). Что же это за чувство? (злость, гнев).

Далее ведущий предлагает детям:

1. Вспомнить и рассказать историю, когда они сами злились или видели «злое» лицо у другого ребенка.
2. Вспомнить «злых» сказочных персонажей (Баба Яга, Кощей, Злой волшебник и т.д.) и изобразить их мимикой и жестами.
3. Изобразить злость на листе бумаги цветом, линиями, или небольшим рисунком, маской.

#### **4. Упражнения на снятие эмоционального напряжения: «стратегии совладания с гневом»**

*Цель: снять эмоциональное напряжение, научить детей осознанному совладанию с гневом (обучение копинг-стратегиям).*

Ведущий спрашивает у детей «как помочь разозлившемуся человеку? Как его успокоить? Как его рассмешить?»

Далее психолог объясняет, что «постоянно злиться очень плохо, и особенно опасно копить и держать гнев в себе (от этого человек может сильно заболеть), но и обижать другого человека тоже нельзя (нельзя драться, щипаться и пр.). Но что же можно делать со злостью? Например, можно выразить свои чувства словами. Далее ведущий предлагает сделать **упражнения:**

*Упражнение 1. «Я разозлился»* - по очереди выразить свой гнев словами (проговорить свои чувства: «Сейчас я очень разозлился и расстроился»... и т.д.).

*Упражнение 2.* Прокричать «злюку» в «мешочек гнева». Ведущий дает детям мешочек и предлагает прокричать свой гнев и улыбнуться.

*Упражнение 3.* Простучать злость на барабане и улыбнуться.

*Упражнение 4.* «Протопотать» свою злость и улыбнуться

*Упражнение 5.* Выбить пыль из подушки (или поиграть в бокс с подушкой) и улыбнуться

*Упражнение 6.* Представить свою злость в виде облака, которое вот-вот лопнет (сначала оно нарастает, увеличивается, затем на него надо подуть (вдох и один долгий выдох) и представить, что оно становится еще меньше (еще раз набрать воздух и подуть на него – долгий выдох), последний раз повторить дыхательное упражнение и представить, что злость исчезла.

#### **5. Работа в командах : стратегии преодоления злости.**



***Цель:** стимулировать поисковую активность у детей, научить осознанным способам преодоления негативных эмоциональных состояний.*

Психолог вместе с детьми обсуждает, как можно справиться с чувством злости. Дети делятся на две команды и придумывают как можно больше способов преодолеть злые чувства. Можно предложить детям одной команды изобразить эти способы (другая команда отгадывает).

#### **6. Заключительная игра «Доброе животное»**

***Цель:** стимулировать активное взаимодействие детей, снять эмоциональное напряжение, способствовать сплочению детей.*

Ведущий: «Ребята, мы с вами очень много говорили про зло. Сейчас я вам предлагаю поиграть в «доброе животное». Дети встают в круг и берутся за руки. Ведущий: «Давайте мы с вами представим, что мы превратились в *одно большое и очень доброе животное*. Давайте послушаем, как бьется его сердце: тук-тук (шаг вперед). Тук-тук (шаг назад)» (повторить несколько раз). А теперь давайте послушаем, как оно дышит : Вдох – (шаг вперед), выдох (шаг назад)».

(В этом упражнении главное - делать все одновременно со всеми)

Ребята, вы все – молодцы! Вам понравилось? Тогда жду вас на следующем занятии! а это занятие закончено.

#### **7. Круг доверия». Заключительный этап.**

Ведущий с детьми садятся в круг и обсуждают занятие, что понравилось, что делали, что узнали нового, было ли интересно?

### **ЗАНЯТИЕ № 3 «УДИВЛЕНИЕ И СТРАХ»**

#### ***Цели:***

- 1. Гармонизировать эмоциональное состояние*
- 2. Способствовать включению самоконтроля*
- 3. Развить навыки осознанного совладания с тревогой и страхом*
- 4. Обучить эффективным способам саморегуляции*
- 5. Научить понимать свои и чужие чувства.*

***Материалы:** пиктограммы удивления и страха, бумага для рисования, цветные карандаши или краски (лучше краски), кисти для рисования, стаканчики с водой, тряпочки, магнитофон с записью спокойной музыки (для упражнения «Исчезновение страха») и песни В. Шаинского «От улыбки».*

### **1. Приветствие-«Передай улыбку и привет»**

*Цель:* создать благоприятный эмоциональный фон в группе, развить навыки межличностного взаимодействия.

Дети образуют круг. Под музыку «От улыбки» В. Шаинского им предлагается «передать улыбку» своему соседу таким образом: посмотреть на соседа, сказать привет и улыбнуться (и так по кругу).

### **2. Повторение пройденного материала. Психогимнастические этюды**

*Цель:* закрепить пройденный материал.

Ведущий: «Ребята, давайте вспомним, с какими чувствами мы с вами познакомились на прошлом занятии (Радость, грусть, злость)». Психолог показывает детям пиктограммы и просит изобразить эти эмоции: «Давайте поиграем в театр и покажем, как радуется веселый Буратино, как радостный бегемотик и веселый гномик; теперь давайте погрустим как грустный зайка, которого бросила хозяйка, как грустная собачка и как грустный Пьеро; и давайте покажем как злится Баба Яга и Кощей Бессмертный.» А теперь закончим игру и станем опять хорошими ребятками из детского садика.

Знакомство с чувством удивления. **Игра «Печенье».**

*Цель:* познакомить детей с эмоцией удивления, развить коммуникативные навыки и эмоциональную экспрессию, снять эмоциональное напряжение, способствовать развитию позитивного взаимодействия в группе.

Ведущий показывает пиктограмму «Удивление»: «Ребята, смотрите, что с лицом у этого человечка? (удивился) А вы когда-нибудь удивлялись? Чему?»

Давайте поиграем в игру на удивление! Чье имя называется, тот встает и удивленно спрашивает: «Кто? Я? Нет, я не брал!»

**Игра – шутка «Печенье»**

Ведущий вместе с детьми произносит следующие слова (все вместе ритмично хлопают: на каждое слово-хлопок):

*Нет печенья в вазе на столе*

*Сейчас мы найдем, кто взял его себе*

*Катя (произносится имя первого ребенка) взяла печенье со стола*

*Катя: «Кто? Я? Нет, я не брала (встает и удивленно произносит)*

*А кто тогда? (Все вместе?)...Петя! (Далее произносится имя следующего ребенка и все повторяется сначала).*

### **3. Знакомство с чувством страха и тревоги.**

*Цель:* познакомить детей с эмоцией страха, снять эмоциональное напряжение.

Ведущий показывает пиктограмму страха: «Ребята, есть еще одно чувство, оно немного похожее на удивление, но все-таки другое: вот посмотрите на этого человечка. Как вы думаете, что он чувствует? (Страх, тревогу). Далее ведущий предлагает детям:

- Изобразить страх
- Рассказать про свой страх (вспомнить и рассказать историю, когда и чего они боялись)

#### **4. Упражнения на снятие эмоционального напряжения. Стратегии совладания со страхом.**

*Цель:* снять эмоциональное напряжение, провести коррекцию страхов и тревожности, научить детей осознанному совладанию со страхом и тревогой

##### *Упражнение 1. «Уходи, страх!»*

Ведущий предлагает детям *сначала нарисовать и проговорить свой страх, затем его победить, наказать* (посадить в клетку с замком) *или уничтожить*: разорвать на мелкие кусочки, смять и выбросить в ведро. Сказать слова: «уйди страх, уходи и не возвращайся!». Если ребенок не хочет «уничтожать», тогда ведущий ему предлагает «подружиться» со своим страхом и больше никогда его не бояться.

##### **5. Круг доверия». Заключительный этап.**

Ведущий с детьми садятся в круг и обсуждают занятие, что понравилось, что делали, что узнали нового, было ли интересно?

Дети берутся за руки и прощаются с ведущим.

### **ЗАНЯТИЕ № 4 «ЗАВИСТЬ И ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ»**

#### ***Цели:***

1. *Гармонизировать эмоциональное состояние*
2. *Способствовать включению самоконтроля*
3. *Развить навыки осознанного совладания с негативными чувствами (чувством зависти)*
4. *Развить нравственные представления*
5. *Научить понимать свои и чужие чувства.*
6. *Формировать навыки межличностного взаимодействия*

**Материалы:** пиктограммы с эмоциями (грусть, радость, гнев, страх и удивление), подарочная коробка или пакет, «подарки»- любые небольшие предметы (число предметов должно соответствовать числу детей в группе): мишура, магниты, наклейки, камушки,

ракушки, ленты, резинки для волос, искусственные цветы и любые другие предметы для игры «Я принес тебе подарок», магнитофон с записью веселой музыки или детскими песенками, диск с записью танца «Мы танцуем Буги-Вуги».

### **1. Приветствие-игра**

**Цель:** создать благоприятный эмоциональный фон в группе, развивать навыки межличностного взаимодействия, формировать умение устанавливать зрительный контакт с партнером

Психолог с детьми садятся в круг. Далее психолог говорит: «Сейчас мы с вами поздороваемся необычным образом – молча. Смотрите, я начну первая: когда я поздороваюсь со всеми, начнет здороваться мой сосед». Затем психолог заглядывает в глаза каждому ребенку по кругу и слегка кивает головой. Когда психолог поздоровался со всеми, он дотрагивается до плеча своего соседа, как бы передавая ему ход и предлагая поздороваться с остальными детьми.

### **2. Игра «Театр настроения»**

**Цель:** закрепление и повторение пройденного материала, развитие эмоциональной сферы, развитие способности понимать и изображать различные эмоциональные состояния, развитие навыков межличностного взаимодействия.

Детям нужно разделить на две команды. Первая команда – актеры, которые должны изобразить различные эмоции (грусть, радость, злость, страх и удивление), вторая команда - зрители. Зрители должны отгадать настроение актеров. Психолог показывает детям пиктограмму с эмоцией, дети стараются ее молча изобразить. Затем команды меняются ролями и игра повторяется. Задача актеров – точно изобразить то или иное эмоциональное состояние, задача зрителей - распознать и правильно назвать показанное им настроение.

### **3. Беседа о зависти. Стихотворение «Завистливая Катя»(Т.А.Шорыгина).**

**Цель:** Развитие нравственных представлений, обучение способам совладания с чувством зависти.

Ведущий: «Ребята, мы с вами уже говорили о различных чувствах. Сейчас я вам прочитаю стихотворение еще про одно чувство, а вы внимательно **послушайте его до конца**, и когда я закончу, скажите мне что это.

*Всем завидовала Катя:*

*Аня ходит в новом платье,*

*Таня в шелковой косынке*

*Бант у Даши, как картинка!*

*У Наташи День рождения.  
Будут торт и поздравленья.  
Машу нынче похвалили,  
А меня опять забыли!*

*И сказала мама Кате:  
-Не завидууй, дочка, хватит!  
Зависть нас не украшает,  
Зависть людям жить мешает.  
Не завидууй, а сумей  
Радоваться за друзей!*

Вопросы к детям:

1. *Какое чувство мучило Катю? Приятное ли оно? (Зависть - тяжелое , плохое чувство. Кате было плохо от зависти, у нее было плохое настроение).*

2. *Чему завидовала Катя? ( И новому платью, и косынке и бантику подруги, и дню рождения, и похвале.)*

3. *Как можно помочь Кате? Что мы ей посоветуем? (Катя, друзьям не нужно завидовать, нужно научиться радоваться за них, или чему-то у них научиться и самому добиваться успехов).*

4. *Как вы думаете, легко ли дружить с Катей? А Кате легко дружить с другими, если она им завидует? (Трудно, Кате самой мешает зависть, от зависти у нее плохое настроение). Какое у нее будет лицо от зависти: доброе или злое?*

5. *Было ли у вас такое, что когда хвалили другого ребенка, вам было обидно, что хвалят не вас? А ведь когда хвалят другого, это вовсе не означает, что вас ругают! В следующий раз похвала достанется и вам!*

6. *Было ли у кого-нибудь из вас это чувство? Как вы с ним справились? Если вдруг в вашей душе поселилось это неприятное чувство зависти, постарайтесь его победить! Поделитесь своими переживаниями с кем-нибудь (с мамой, с другом, с воспитателем). Старайтесь больше радоваться за друзей и тогда друзья тоже порадуются за вас!*

4. **Игра-упражнение «Я принес тебе подарок» (15 мин)**

**Цель:** Развитие доброжелательности у детей, умения радоваться за другого человека, внимания к сверстнику, снятие эмоционального напряжения.

Психолог предлагает поиграть в новую игру: «Ребята, давайте будем учиться делать что-то приятное для другого, например, дарить ему, то, что нравится вам самим:

это хороший поступок. Пусть каждый из вас выберет из вещей то, что ему понравится, положит в коробку, а потом подарит тому, кому захочет. **Подарок можно сделать любому из детей, но только тому, у кого еще ничего нет**» (можно заранее разделить на пары).

«Подарки» разложены на столе и накрыты тканью. Когда ребенок выбрал подарок для друга, он подходит к нему и вместе с психологом говорит следующие слова:

*Я принес тебе подарок, если нравится - возьми*

*Всем ребятам покажи и со мною попляши*

Психолог помогает вручить подарок и подсказывает, что надо поблагодарить за него. Затем этим двум детям предлагает покружиться или поплясать под музыку. Остальные дети хлопают в ладоши.

Потом дети садятся на место, а за подарком отправляется следующий ребенок. Так, по очереди все дети дарят друг другу подарки.

#### **5. Круг доверия. Заключительный этап. (5 мин)**

Ведущий с детьми садятся в круг и обсуждают занятие, что понравилось, что делали, что узнали нового, было ли интересно?

Дети берутся за руки и прощаются с ведущим.

### **ЗАНЯТИЕ № 5 «ДРУЖБА»**

#### ***Цели:***

1. *Формировать нравственные представления о дружбе;*
2. *Учить адекватному выражению своих чувств;*
3. *Учить совладанию с негативными чувствами;*
4. *Формировать навыки межличностного взаимодействия и коммуникации;*
5. *Развивать стратегии поиска социальной поддержки в трудных ситуациях;*
6. *Стимулировать поисковую активность для решения проблемных ситуаций.*

**Материалы:** магнитофон, диск с записью детской музыки («Где водятся волшебники»).

#### **1. Приветствие-игра**

**Цель:** создать благоприятный эмоциональный фон в группе, формировать навыки позитивного взаимодействия, развивать внимания

Ведущий: «Здравствуй, ребята! Давайте поприветствуем друг друга так: если я хлопаю в ладоши 1 раз- то вы здороваются друг с другом за руку, если я хлопаю 2 раза, то

вы «здороваетесь» плечиками, а если я хлопаю три раза, то вы «здороваетесь» спинками?  
Итак, начинаем!»

## **2. Чтение и обсуждение сказки В.Г.Сутеева «Кораблик». Беседа о дружбе.**

*Цель: формирование представлений о дружбе. Развитие нравственных качеств, развитие навыков слушания и коммуникации.*

Пошли гулять лягушонок, Цыпленок, Мышонок, Муравей и Жучок.

Пришли на речку.

- Давайте купаться! - сказал лягушонок и прыгнул в воду.

- Мы не умеем плавать, - сказали Цыпленок, Мышонок, Муравей и Жучок.

- Ква-ха-ха! Ква-ха-ха! - засмеялся лягушонок. - Куда же вы идёте?! - И так стал хохотать - чуть было не захлебнулся.

Обиделись Цыпленок, Мышонок, Муравей и Жучок.

Стали думать. Думали-думали и придумали.

Пошел Цыпленок и принес листочек.

Мышонок - ореховую скорлупку.

Муравей соломинку притащил. А Жучок - веревочку.

И пошла работа: в скорлупку соломинку воткнули, листок веревочкой привязали - и построили кораблик!

Столкнули кораблик в воду. Сели на него и поплыли!

лягушонок голову из воды высунул, хотел еще посмеяться, а кораблик уже далеко уплыл... И не догонишь!

### Вопросы для обсуждения:

1. *Почему кораблик уплыл от лягушонка? (Друзья обиделись, построили кораблик и уплыли на нем от лягушонка; они не захотели с ним дружить, потому что он их обидел, когда сказал: «...на что же вы идёте?..» и т.д.)*

2. *Вам бы хотелось дружить с таким лягушонком? Хороший ли он друг? Хорошо ли он себя повел? Что он сделал плохо?*

3. *Умеет ли дружить лягушонок? Что значит уметь дружить?*

- Это прежде всего поступать так, как бы хотели чтобы они поступали с вами. Если хотите, чтобы вам улыбались и были добры – сами улыбайтесь и делайте добро.

- С друзьями нужно делиться, помогать им, когда у них беда или что-то не получается

- Не надо хвастаться и ругаться, надо учиться уступать и договариваться

4. *Как друзья построили кораблик?* Они делали его все вместе, по правилам, распределили поровну обязанности, договорились - Цыпленок принес листочек. Мышонок - ореховую скорлупку. Муравей соломинку притащил. Жучок - веревочку. И построили кораблик.

5. *Каким должен быть хороший друг?* (добрый, не жадный (щедрый), смелый, готовый придти на помощь, честный и т.д.) *У вас есть такой друг? Как его зовут? А вы дружные ребята?*

### 3. **Игра «Добрые пожелания волшебников»(5 мин)**

**Цель:** создание атмосферы доброжелательности, учить детей умению адекватно выражать радость: радовать других и радоваться вместе с ними.

Ведущий: «Ребята, а вы знаете какое самое лучшее качество в человеке? (Доброта, доброжелательность). А с чего начинается дружба вы тоже, наверняка знаете из песни: «С голубого ручейка, начинается река, ну а дружба начинается с улыбки». Улыбка-это начало дружбы. А доброжелательный человек – это человек, который желает добро. Давайте мы с вами сядем в круг, возьмемся за руки, и поиграем в добрых волшебников: мы по очереди улыбнемся друг другу и пожелаем что-то доброе. Я начну: Катя, я желаю тебе много радости и счастья!...». Игра сопровождается музыкой «Где водятся волшебники».

### 4. **Круг доверия». Заключительный этап.(5 мин)**

Ведущий с детьми садятся в круг и обсуждают занятие, что понравилось, что делали, что узнали нового, было ли интересно?

Затем дети берутся за руки и все вместе произносят девиз: «Вместе мы сила».

## ЗАНЯТИЕ № 6 «ОБЩЕНИЕ»

### **Цели:**

1. *Формировать нравственные представления о дружбе;*
2. *Учить адекватному выражению своих чувств;*
3. *Учить совладанию с негативными чувствами;*
4. *Формировать навыки конструктивного общения*
5. *Развить навыки невербальной коммуникации и взаимодействия.*

**Материалы:** игрушка, магнитофон, диск с записью музыки леса (серия «Малыш в лесу»), ромашка из бумаги с заданиями, изображение головы Хрюши на плакате, вырезанный из картона пятачок на кусочке пластилина.

### 1. **Игра-приветствие «Вместе мы- сила».**



Ведущий напоминает детям о девизе прошлого занятия и предлагает его повторить. Дети встают в круг, берутся за руки и все вместе произносят девиз: «Вместе мы – сила».

**2. Повторение пройденного материала. «Три правила дружбы»(3 мин)**

Психолог вспоминает с детьми главные правила дружбы:

- Поступать так, как бы вы хотели, чтобы поступали с вами. Если хотите, чтобы вам улыбались и были добры – сами улыбайтесь и делайте добро.
- С друзьями нужно делиться, помогать им, когда у них беда или что-то не получается
- Не надо хвастаться и ругаться, надо учиться уступать и договариваться

Ведущий: «А теперь давайте поиграем: вы сейчас покажете друг другу, как делятся игрушками настоящие друзья».

**3. Игра-упражнение "Попроси игрушку" (Карпова Б.В., Лютова Е.К.) (10 мин)**

*Цель: обучить детей эффективным способам общения.*

*1 этап (вербальный)*

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

*2 этап (невербальный)*

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. Дети по кругу могут поделиться своими впечатлениями и ответить на вопросы: "Когда было легче просить игрушку (или другой предмет)?", "Когда тебе действительно хотелось ее отдать? Какие нужно было произносить слова?"

**4. Упражнение «Приклей пяточок»**

*Цель: способствовать развитию взаимоподдержки, развивать умение слушать партнера.*

На стене висит изображение головы Хрюши без пяточка. Детям по очереди закрывают глаза. С помощью подсказок детей ребенок с завязанными глазами должен прикрепить пяточок как можно точнее.

#### **5. Игра «Жизнь в лесу» (Смирнова Е.О.)**

**Цель:** *развивать навыки невербальной коммуникации и взаимодействия.*

Ведущий включает музыку леса, садится на пол и рассказывает детям вокруг себя. «Ребята, а вы знаете, как дружат и общаются звери в лесу? Они ведь не знают человеческого языка, но ведь им тоже надо как-то разговаривать и общаться. Поэтому у них есть особый язык. Сейчас мы с вами будем зверушками. Когда мы хотим поздороваться, мы тремся друг о друга носами (взрослый показывает, как это делать, подходя к каждому ребенку). Когда хотим спросить как дела – мы хлопаем ладонью по ладони другого (показывает), когда хотим сказать, что все хорошо, кладем свою голову на плечо другому, когда хотим выразить свою дружбу и любовь – тремся об него головой (показывает). Итак, начинаем! Выглянуло солнышко, наши зверушки выходят на полянку...». Важное правило игры - исключение разговоров. Если дети все же начинают разговаривать, психолог подходит к ним и прикладывает палец к губам, напоминая, что звери в лесу не умеют разговаривать.

#### **6. Круг доверия». Заключительный этап.**

Ведущий с детьми садятся в круг и обсуждают занятие, что понравилось, что делали, что узнали нового, было ли интересно?

Затем дети берутся за руки и все вместе произносят девиз: «Вместе мы сила».

### **ЗАНЯТИЕ 7 «ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ»**

**Цели:**

1. *Создать благоприятный эмоциональный фон в группе;*
2. *Развить навыки межличностного взаимодействия;*
3. *Формировать способности устанавливать зрительный контакт с партнером;*
4. *Учить адекватному выражению своих чувств;*
5. *Формировать навыки конструктивного общения*

**Материалы:** *разрезанные пополам открытки или нарисованные картинки, мячи или воздушные шары (на один меньше, чем количество детей), листы бумаги, карандаши или мелки, магнитофон с записью детской музыки.*

### **1. Приветствие-игра**

**Цель:** создать благоприятный эмоциональный фон в группе, развивать навыки межличностного взаимодействия, формировать способность устанавливать зрительный контакт с партнером

Психолог с детьми садятся в круг. Далее психолог говорит: «Сейчас мы с вами поздороваемся необычным образом – молча. Смотрите, я начну первая: когда я поздороваюсь со всеми, начнет здороваться мой сосед». Затем психолог заглядывает в глаза каждому ребенку по кругу и слегка кивает головой. Когда психолог поздоровался со всеми, он дотрагивается до плеча своего соседа, как бы передавая ему ход и предлагая поздороваться с остальными детьми.

### **2. Игра «Найди друга»**

**Цель:** развивать и стимулировать познавательный интерес, настраивать на позитивное взаимодействие, способствовать установлению эмоционального контакта, формировать навыков коммуникации.

Ведущий: «Ребята, сейчас мы с вами поиграем в игру «Найди друга». Далее психолог раздает детям половинки картинок (из детских раскрасок). Психолог: «Одна половинка у вас, а другая у вашего друга. Найдите своего друга и составьте из этих половинок одну целую картинку, а потом вместе раскрасьте ее. Игру можно проводить под музыку.

### **3. Игра «Комплименты и пожелания» (5 мин)**

**Цель:** развивать умение внимательно и доброжелательно относиться друг к другу, формировать децентрации, развивать позитивные формы взаимодействия

Психолог: «Ребята, представьте, что когда вы нашли своего друга, оказалось, что у него сегодня День Рождения! А в День Рождения имениннику говорят добрые слова и пожелания. Скажите по очереди друг другу несколько добрых слов и пожеланий, похвалите друг друга.

### **4. Игры на взаимодействие «Делаем вместе»(10 мин)**

**Цель:** развивать эффективные формы взаимодействия, обучать совместной деятельности

*Этап № 2 «Групповое взаимодействие».*

#### **А) Игра «Гусеница»**

Психолог говорит: «Ребята, сейчас мы с вами превратимся в одну большую гусеницу: встаньте друг за другом, между собой зажмите (не слишком сильно) мячик (воздушный шарик), а руки положите на плечи соседа. Затем мы начинаем передвигаться

под музыку. Когда музыка выключается, вы должны остановиться. Главное правило этой игры – не выронить мячик (шарик) и не разъединиться – ведь вы - одна большая гусеница. Попробуем? Итак, начинаем...»

#### **5. Групповое рисование «Веселые сороконожки» (10 мин)**

*Цель: развивать эффективные формы взаимодействия, обучать совместной деятельности, развивать творческие способности, создавать доброжелательную атмосферу.*

Ведущий: «Ребята, начните рисовать сороконожку. По моему хлопку передайте свой листочек вашему соседу справа. Сосед продолжает ваш рисунок, а вы продолжаете рисунок, который начал ваш сосед слева. В итоге у вас получатся смешные и необычные сороконожки. Пусть каждый из вас внесет свой вклад в каждый рисунок. Потом мы с вами устроим выставку веселых сороконожек».

#### **6. Круг доверия». Заключительный этап.**

Ведущий с детьми садятся в круг и обсуждают занятие, что понравилось, что делали, что узнали нового, было ли интересно?

Затем дети берутся за руки и все вместе произносят девиз: «Вместе мы сила».

### **ЗАНЯТИЕ № 8. «ВЗАИМОПОМОЩЬ И СОТРУДНИЧЕСТВО**

#### ***Цели:***

- 1. Развить навыки межличностного взаимодействия и сотрудничества*
- 2. Гармонизировать эмоциональную сферу;*
- 3. Учить адекватному выражению своих чувств;*
- 4. Формировать навыки конструктивного общения;*
- 5. Способствовать развитию гуманных чувств и способностей у детей: чувства сопереживания (эмпатии), способности к взаимопомощи, децентрации.*

*Материалы: один платок (для игры «Слепой и поводырь») и колокольчики по количеству детей (один колокольчик испорчен)- для игры «Гномики».*

#### **1. Игра «Передай привет»**

*Цель: настроить на групповую деятельность*

Дети встают в круг, берутся за руки. Ведущий: «Ребята, сейчас мы с вами будем передавать привет по кругу легким пожатием руки. Итак, я посылаю привет и жду, пока он ко мне вернется с другой стороны.

## **2. Игра «Где мы были вам не скажем, а что делали покажем»... (10 мин)**

*Цель: развивать эффективные формы взаимодействия, формировать навыки сотрудничества*

Ведущий делит детей на подгруппы (по 4-6 человек). Каждой подгруппе он дает задание изобразить действия и помогает распределить роли.

1. «*Повара*» (один ребенок чистит овощи, другой режет, третий мешает суп, четвертый моет посуду, пятый вытирает и убирает посуду, шестой накрывает на стол и т.д.).
2. «*Садовники*» (один ребенок копает, другой сажает, третий поливает, четвертый обрезает сухие ветки, пятый красит деревья, шестой собирает граблями листья и т.д.).

Затем сценка репетируется каждой командой в течение пяти минут. После «репетиции», команды показывают свою сценку друг другу. Они должны угадать, что и кого изображает та или иная подгруппа.

## **3. Игра «Слепой и поводырь» (10 мин)**

*Цель: развивать навыки взаимодействия и согласования своих действий и поведения с действиями и поведением другого человека.*

Дети разбиваются на пары. Затем «слепому» закрывают глаза платком. Это – «ведомый». Его партнер – «поводырь», который ведет «слепого» через различные препятствия, которые создает психолог из различных предметов-стульев, коробок и др. цель поводыря – провести слепого друга так, чтобы он не споткнулся и не упал. Потом, после прохождения маршрута, дети меняются ролями. Психолог вместе с остальными детьми наблюдают за происходящим, помогают в затруднительных ситуациях.

По окончании игры психолог с детьми обсуждает, как им было легче: быть слепым или поводырем.

## **7. Круг доверия». Заключительный этап.**

Ведущий с детьми садятся в круг и обсуждают занятие, что понравилось, что делали, что узнали нового, было ли интересно?

Затем дети берутся за руки и все вместе произносят девиз: «Вместе мы сила».

## **ЗАНЯТИЕ 9. ПРЕОДОЛЕНИЕ ОДИНОЧЕСТВА**

***Цели:***

1. *Создать атмосферу доброжелательности и доверия;*

2. *Формировать навыки общения и взаимодействия;*
3. *Развить стратегии активного поиска решения проблемы*
4. *Развить навыки совладания с чувством одиночества.*

**Материалы:** гуашь, кисти, стаканчик с водой, тряпочки, цветная бумага (зеленого цвета) для фона общего рисунка, ватные палочки, вырезанные из бумаги чашечки цветов (например, в форме ромашки), клей, магнитофон с записью Чайковского «Вальс цветов».

### **1. «Доброе приветствие».**

**Цель:** *создать атмосферу доброжелательности и принятия в детском коллективе, развивать инициативность, формировать навыки общения и взаимодействия.*

Психолог говорит детям: «Ребята, давайте поиграем в игру «Доброе приветствие». Вам нужно повернуться лицом к соседу, сказать привет и сделать ему комплимент (похвалить, пожелать что-то доброе). Затем улыбнуться и передать мячик (игрушку). Сосед берет мячик, говорит спасибо и дарит ответный комплимент, затем поворачивается лицом к соседу и игра начинается сначала. Например, Петя говорит Кате: Катя, привет! Ты очень красивая! Это тебе! Катя говорит: «Спасибо, Петя, а ты очень добрый! И так далее».

### **2. Сказка «Как Цветок победил свое одиночество».**

**Цель:** *развивать навыки слушания и коммуникации, стратегии поиска решения проблемы, совладания с чувством одиночества.*

Жил-был на одной полянке цветок. Цветок был очень одиноким – у него совсем не было друзей. А еще Цветочек был очень пугливый и стеснительный. Он боялся и стеснялся всего на свете. И от этого цветок был закрыт – его лепестки всегда были сомкнуты. (Психолог руками изображает закрытый цветок). В один прекрасный солнечный денек цветочек почувствовал что-то очень теплое и приятное. Ему стало любопытно, что же это его греет, и он потихонечку приоткрыл свой один лепесточек, как бы подглядывая, – что же это? Оказалось, что это солнышко – оно ему улыбается и смотрит на него. Как только Цветочек увидел такую добрую улыбку, он тоже захотел улыбнуться. Но вдруг, он тут же закрыл свои лепесточки и спрятался. (Как вы думаете почему? – застеснялся, испугался). Так целый день цветочек простеснялся и больше не выглянул. И вдруг опять почувствовал себя грустным. (Почему? От одиночества). На следующий день он решил побороть свою стеснительность и страх- цветочек собрался

открыть свои лепесточки. Но вдруг он услышал какое-то непонятное жужжание и снова сильно испугался и спрятался. А это жужжала пчелка, которая летела к цветочку, чтобы с ним подружиться, но когда увидела, что он закрыт – поняла, что цветочек не хочет с ней знакомиться и полетела в другую сторону. Всю ночь цветочек думал о том, кто же это мог быть. Любопытство его было очень сильное. И вдруг Цветочек решительно сказал самому себе: «Все. Надоело мне прятаться. С завтрашнего дня я стану смелым, не буду ничего больше бояться, стесняться и открою все свои лепесточки! Так он и сделал – на следующий день, как только он открыл все свои лепесточки и улыбнулся, к нему сразу прилетели и бабочки, и жучки, и пчелки и даже стрекозки. Они сказали ему: «Привет, ты такой красивый! Мы никогда не видели такой красоты! А как вкусно ты пахнешь! Давай с тобой будем дружить! Цветочек посмотрел по сторонам - и он увидел, оказывается, он совсем не одинок - вокруг него много других красивых цветов и они ему тоже улыбаются. С тех пор Цветочек каждое утро стал открывать свои лепесточки и ждать своих друзей! Он понял, что если хочешь с кем-то подружиться, то нужно самому сделать первый шаг к другому – открыться, улыбнуться, протянуть руку и пойти к нему на встречу

*Обсуждение. Психолог задает вопросы:*

1. Понравилась ли вам сказка? Знаете ли вы одиноких людей?
2. Почему так бывает, что люди чувствуют себя одинокими? Ведь вокруг всегда есть другие люди. Бывает, что одинокие люди находятся рядом и не видят друг друга. В чем причина? Может быть, бывает, что причина кроется в поведении этого человека? (не идет к друзьям, ждет пока они придут к нему, не умеет открыться другим, не улыбается, не говорит другим добрых слов и др.)
3. Бывает ли вам одиноко? Когда это бывает? (в каких ситуациях?)
4. Как преодолеть одиночество? (Например, можно стать интересным человеком. А чтобы им стать, нужно много читать, интересоваться явлениями и событиями и таким образом привлечь к себе внимание). Как вы преодолеваете свое одиночество?
5. Как помочь одинокому человеку? Что можно сделать, чтобы на свете стало меньше одиноких людей?

### **3. Коллективная работа «Цветы на лугу»**

*Цель: способствовать сплочению детей, снятию эмоционального напряжения, формированию навыков взаимодействия и коммуникации.*

Психолог раздает вырезанные из бумаги образцы цветов (чашечки). Сначала нужно сделать общий фон «зеленую лужайку»: его можно нарисовать или сделать из цветной

бумаги зеленого цвета. Затем психолог предлагает красиво разукрасить цветы (ярко, без использования темных оттенков) - точечной техникой (обмакивая в гуашь ватную палочку). Затем дети вместе с психологом приклеивают каждый цветок на общий фоновый рисунок («зеленую лужайку»). По желанию детей рисунок можно дополнить бабочками, пчелками, стрекозами и жучками, травкой, листьями и т.д.

Работу рекомендуется проводить под музыку Чайковского «Вальс Цветов».

Когда работа готова, психолог делает акцент на личном вкладе каждого ребенка в общую работу, хвалит детей за старание.

#### 4. **Круг доверия». Заключительный этап.**

Ведущий с детьми садятся в круг и обсуждают занятие, что понравилось, что делали, что узнали нового, было ли интересно?

Затем дети берутся за руки и все вместе произносят девиз: «Вместе мы сила».

### **ЗАНЯТИЕ 10. ПРЕОДОЛЕНИЕ КОНФЛИКТОВ.**

#### ***Цели:***

1. *Создать атмосферу доброжелательности и доверия в детском коллективе;*
2. *Формировать навыки общения и взаимодействия;*
3. *Развить стратегии активного поиска решения проблемы*
4. *Развить навыки совладания с чувством одиночества;*
5. *Обучение конструктивным стратегиям поведения в конфликтных ситуациях, коррекция агрессивного поведения*

***Материалы:*** не потребуются

#### 1. **Приветствие-игра «Частички»(2-3 мин)**

***Цель:*** создать благоприятный эмоциональный фон в группе, развивать навыки межличностного взаимодействия, снять эмоциональное напряжение, настроить на групповую деятельность.

Дети спокойно двигаются по комнате в разных направлениях, по команде психолога (хлопок в ладоши), дети должны соединиться в пары, и в парах поприветствовать друг друга, затем дети разделяются и соединяются в новые пары.

#### 2. **Чтение и обсуждение сказки «Два козлика» (по сказке «Два козлика»К.Д. Ушинского**



*Цель: формировать морально-нравственный компонент регуляции поведения, развивать гуманное отношение к окружающим.*

### **1.Чтение сказки**

Два упрямых козлика встретились однажды на узком бревне, переброшенном через ручей. Обоим разом перейти ручей было невозможно; нужно было одному из них воротиться назад, дать другому дорогу и обождать.

- Уступи мне дорогу, - сказал один.

- Вот еще! Поди-ка ты, какой важный барин, - отвечал другой, - пятыся назад; я первый взошел на мост.

- Нет, брат, я гораздо постарше тебя годами, и мне уступить малявке ! Ни за что!

Тут оба, долго не думая, столкнулись крепкими лбами, сцепились рогами и, упираясь тоненькими ножками в колоду, стали драться. Но колода была мокра: оба упрямыца поскользнулись и полетели прямо в воду.

### **2.Обсуждение**

1. Как вы оцениваете поведение козликов? Вам понравилось их поведение?
2. Как могли бы хорошо поступить козлики? (уступить, договориться).
3. Встречаются ли такие козлики среди людей? Знаете ли вы таких упрямых людей?
4. Приходилось ли вам драться? Как вы себя при этом чувствовали? Что вы делаете, если у вас что-то отнимают?
5. Как вести себя во время конфликта? Драка-это хороший способ разрешить конфликт? В чем отличие между спором и дракой? Как не довести спор до драки?
6. Что вы сделаете, если увидите, что кто-то вот-вот подерется?
7. Как вы думает, можно ли научиться умению уступать другому?

### **3. Коллективная игра «Прощеное Воскресенье»**

*Цель: развивать позитивные личностные качества (эмпатия, децентрация и др.), способствовать коррекции негативного поведения, развивать позитивное отношение к сверстникам, снять эмоциональное напряжение. Формировать эффективные стратегии преодоления конфликтных ситуаций.*

1. Психолог задает вопросы: «Что нужно делать человеку, если он обидел другого человека? Бывало ли у вас такое, что вы кого-то случайно (или неслучайно) обидели? Как вы себя при этом чувствовали? А было ли такое, что вас обидели? Как вы себя при этом чувствовали?

2. Затем психолог рассказывает детям о русской (православной) традиции: «Есть в году один такой день, когда все люди на земле просят друг у друга прощения. Называется этот день «Прощеное Воскресенье». Давайте поиграем в одну интересную игру, в которой мы будем понарошку просить друг у друга прощения.

Дети встают в круг и берутся за руки. В центре круга стоит один ребенок (желающий водить). Затем дети начинают двигаться по кругу (водить хоровод) и вместе с психологом произносят слова (текст Н.Орловой). Когда все слова произнесены, водящий должен выбрать любого человека из круга и попросить у него прощения, который его «прощает» и говорит такие слова: «Я тебя прощаю, и ты тоже меня прости», потом дети обнимаются. Остальные аплодируют им. Затем эти дети меняются местами: на место водящего (в центр круга) становится ребенок, которого выбрал водящий.

Вот увидишь, вот увидишь,

Если ты меня обидишь,

Я не буду обижаться,

Драться или обзывать.

Все тебе мой друг прощу

Шоколадкой угощу

Ну а после угощенья

Попроси и ты прощения

(Текст Н. Орловой)

5. **«Круг доверия». Заключительный этап.**

Ведущий с детьми садятся в круг и обсуждают занятие, что понравилось, что делали, что узнали нового, было ли интересно?

Затем дети берутся за руки и все вместе произносят девиз: «Вместе мы сила».

## **ЗАНЯТИЕ 11. СОВЛАДАНИЕ С ТРУДНОЙ СИТУАЦИЕЙ. ПОТЕРЯ И НАСМЕШКИ.**

***Цели:***

1. Создать атмосферу доброжелательности и доверия в детском коллективе;
2. Снять эмоциональное напряжение, снизить уровень тревожности, способствовать эмоциональному отреагированию проблемной ситуации.
3. Формировать навыки общения и взаимодействия;
4. Развить стратегии активного поиска решения проблемы
5. Развить навыки совладания со стрессовыми ситуациями;
6. Обучение конструктивным стратегиям поведения в конфликтных ситуациях.

**Материалы:** пиктограммы с эмоциями, листы бумаги, мелки или цветные карандаши.

### 1. Приветствие-игра «Частицы»

**Цель:** создать благоприятный эмоциональный фон в группе, развивать навыки межличностного взаимодействия, снять эмоциональное напряжение, настроить на групповую деятельность

Дети спокойно двигаются по комнате в разных направлениях, по команде психолога (хлопок в ладоши), дети должны соединиться в пары, и в парах поприветствовать друг друга, затем дети разделяются и соединяются в новые пары.

### 2. Сказка «История про Филю»

**Цель:** формировать адекватное поведение и эффективные копинг-стратегии в стрессовой ситуации (потери), развивать эмоциональную сферу, морально-нравственные представления, осуществить профилактику дезадаптации в стрессовых ситуациях.

Психолог читает сказку, чтение сопровождается показом пиктограмм с различными эмоциями (буква П в скобах (П) – означает показ пиктограммы, соответствующей настроению и поведению персонажа)

Жила была девочка, звали ее Аленка. И был у Аленки лучший друг – попугайчик Филя. Аленка и вся ее семья очень любили Филю. Он был всегда очень веселый, общительный и очень ручной – всем садился на плечо и руки. Когда Аленке было грустно (П), Филя смешил ее своей веселой болтовней. И Аленке становилось весело (П). Филя очень любил летать по квартире и не очень любил сидеть в клетке – своем домике, в котором он только кушал и спал. Аленка очень любила ухаживать за Филей – чистила ему домик, насыпала зернышки, наливала водичку. Филю она ласково называла Филюшей. А он повторял - Филюша хо-ро-ший. Когда Аленка уходила в школу, Филя по ней скучал. А

Аленка каждый день после школы торопилась к Филюше, потому что тоже скучала по нему, когда долго его не видела.

Но однажды случилась беда - Филя улетел в открытую форточку. Аленка пришла из школы и увидела, что Фили нет ни в клетке, ни во всей квартире. «Где же мой Филюша? На улице зима, он совсем замерзнет и погибнет...» - испуганно сказала вслух Аленка, затем подняла глаза и увидела открытую форточку. От горя у Аленки навернулись слезы и она горько плакала (П). Она не могла в это поверить – не может быть, что Фили больше нет со мной. Потом она побежала к маме и бабушке и стала ругаться и обвинять их в том, что Филя улетел. «Это вы во всем виноваты – зачем форточку открывали? (П). Она не могла в это поверить – не может быть, что Фили больше нет со мной. Весь вечер Аленка горько плакала. И вся Аленкина семья горевала вместе с Аленкой. (П).

На следующий день Аленка с опухшими от слез глазами пошла в школу. Но многие ее одноклассники даже не заметили, что она грустит. А одна девочка Таня заметила ее грустный вид и надсмеялась над Аленкой:

«Смотрите, какая Аленка опухшая. Ха-ха-ха! Пряников что ли объелась? - злорадно смеялась Таня.

«Никаких ни пряников. Горе у меня - попугайчик улетел» - сказала Аленка.

«Ой, подумаешь, птичка улетела! Ха-ха-ха! Смотрите на нее - ей птичку жалко! Ха-ха-ха! – издевалась Таня.

Но тут в разговор вступили друзья Аленки Саша и Люда: «Хватит, Таня издеваться! Пожалеть надо Аленку, успокоить, а не смеяться над ней. Потом Саша и Люда о чем-то долго разговаривали с Аленкой и она даже начала улыбаться. Они жалели ее и старались развеселить и отвлечь. И это у них хорошо получилось. (П). Но когда Аленка пришла домой и увидела пустую клетку, опять расплакалась. Но к вечеру устала Аленка плакать и сказала себе - «все, стоп, хватит плакать! Надо подумать, что же делать! Долго Аленка сидела за столом и думала. Думала-думала и придумала: надо написать объявление о том, что улетел попугай и приклеить его на двери подъезда и фонарные столбы. Аленка написала объявление и вместе с мамой они их расклеили. Мама сказала Аленке, что если Филя не найдется, то она купит ей нового друга в зоомагазине.

Прошло 4 дня, Аленка уже смирилась со своей потерей. И уже не ожидала, что кто-то может позвонить и сообщить радостную новость про Филю. И вдруг.... Звонок. Женский голос по телефону сообщил радостную новость – Филя нашелся!

«Мама, Мама, наш Филя, нашелся! Он в соседнем подъезде на пятом этаже в 45 квартире!!! Урррра! Аленкиному счастью не было предела! (П) В этот вечер в доме

Аленки было большое счастье и настоящий праздник с чаепитием и тортом– Филя вернулся домой!

### 3. Обсуждение с детьми.

Психолог задает вопросы:

1. Что почувствовала девочка, когда поняла, что потеряла друга? Что она делала? (показ копинг-картинок и пиктограмм)
2. Кто ей помог? А кто надсмеялся? Как правильно реагировать на насмешки и издевательства? (не обращать внимания, не общаться с теми, кто издевается). Оцените их поведение. Кого можно назвать настоящим другом?
3. Что обычно делает человек, когда у него случилось горе? Что он чувствует? (Психолог объясняет, что слезы и горевание - это нормально и естественно)
4. Как лучше справиться с бедой? (Пойти к друзьям, к родителям, погулять, сходить куда-нибудь, например, в театр, отвлечься, побыть одному, подумать, поговорить с кем-нибудь, поиграть, погулять, побегать, включить любимую музыку и др.)
5. Как помочь человеку, у которого случилась беда? Хотели бы вы помочь Аленке? И как бы вы это сделали?
6. А у вас случалось что-то похожее? Или какая-нибудь другая беда?

### 4. Рисунок «Моя беда и как я с ней справился.

*Цель:* снять эмоциональное напряжение, снизить уровень тревожности, способствовать эмоциональному отреагированию проблемной ситуации.

Нарисуйте на одной половинке листа свою беду, а на другой половинке – как вы с ней справились (или что вам помогло справиться с бедой).

5. Прощание в кругу. Дети говорят девиз: «Если вдруг пришла беда, я с ней справлюсь, да-да-да!»

## 12 ЗАНЯТИЕ. «МЫ - ОТЛИЧНАЯ КОМАНДА».

*Цели:*

1. Создать атмосферу доброжелательности и доверия в детском коллективе;

2. *Снять эмоциональное напряжение.*
3. *Формировать навыки общения и взаимодействия;*
4. *Сплочение детского коллектива, формирования чувства причастности к группе.*

**Материалы:** листы бумаги и цветные карандаши (мелки, краски).

**1. Упражнение – приветствие «Улыбка-привет»**

**Цель:** *создать атмосферу доверия, психологического комфорта, положительного эмоционального фона, настроить детей друг на друга.*

Ведущий: «Ребята, давайте поприветствуем друг друга улыбкой: надо улыбнуться и передать улыбку–привет друг другу. Я улыбнусь и скажу привет своему соседу справа, а он улыбнется и скажет привет своей соседке и так по кругу, пока я не получу улыбку-привет с другой стороны».

**2. Игра «Слепой и поводырь»**

**Цель:** *развивать взаимодействие и навыки согласования своих действий и поведения с действиями и поведением другого человека.*

Дети разбиваются на пары. Затем «слепому» закрывают глаза платком. Это – «ведомый». Его партнер – «поводырь», который ведет «слепого» через различные препятствия, которые создает психолог из различных предметов-стульев, коробок и др. цель поводыря – провести слепого друга так, чтобы он не споткнулся и не упал. Потом, после прохождения маршрута, дети меняются ролями. Психолог вместе с остальными детьми наблюдают за происходящим, помогают в затруднительных ситуациях.

По окончании игры психолог с детьми обсуждает, как им было легче: быть слепым или поводырем.

**3. Изобразительное упражнение «Наша группа»**

**Цель:** *настраивать на продуктивную групповую деятельность, активизировать творческий интерес, способствовать установлению эмоционального контакта между всеми участниками, формировать положительные эмоции, развивать самоконтроль.*

Детям на одном листе предлагается выполнить рисунок на тему «Наша группа».

**4. Заключительная беседа** с детьми о том, что им больше всего понравилось на занятиях, а что было трудно? Чему они научились новому? Дети говорят девиз «Вместе мы – сила» и прощаются с ведущим.

*На этом занятии также можно провести любую игру предыдущих занятий, которая больше всего понравилась детям (по желанию детей): карусель, сороконожку и др.*

**Используемая литература:**

1. Смирнова Е.О. Лучшие развивающие игры. М.: Эксмо, 2010. 240 с.

2. Т.А.Шорыгина Беседы о хорошем и плохом поведении. М.:ТЦ Сфера, 2008. -96 с.
3. Козлова А.В., Дешеулина Р.П. Работа ДОУ с семьей: Диагностика, планирование, конспекты лекций, консультации, мониторинг. – М.: ТЦ Сфера, 2005. С.99.
4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? – М.: Генезис, 2006. 541 с.
5. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д.: Практикум по сказкотерапии. Речь, 2004, 310 с.
6. Андрианов М.А.«Философия для детей» в сказках и рассказах. Минск, «Современное слово», 2003 г. 280 стр.