**Программа коррекционно-развивающих занятий**

**для детей с проблемами в общении**

**«ДАВАЙ ДРУЖИТЬ!»**

 Есть дети, которым очень трудно почувствовать свою общность с другими. Дети с низкой самооценкой, застенчивые или неуверенные в себе опасаются, что другие люди могут обнаружить их слабые стороны. Поэтому они пытаются держаться в стороне от всех. Часто у них уже есть негативный опыт, и им приходится долго и постепенно учиться доверять одноклассникам и учителю.

Таким детям требуется время, чтобы понять, что не только они «не такие, как все», но и всякий другой человек является неповторимой личностью, имеющей не только сильные, но и слабые стороны.

**Цели программы** – научить детей основным навыкам общения и функционирования в обществе, развитие положительного отношения к окружающим и эффективной социальной адаптации.

**Задачи программы**:

1. Снижение личностной тревожности и повышение самооценки.
2. Формирование основных навыков общения.
3. Развитие доверия к окружающим.
4. Формирование чувства принадлежности к группе.

**Категория участников**. Программа рассчитана на детей младшего подросткового возраста (9–11 лет).

**Условия проведения**. Программа предполагает проведение психолого-педагогических занятий с элементами группового тренинга. Продолжительность работы по программе 10 занятий, периодичность проведения 1–2 раза в неделю, занятие рассчитано на 45–60 минут, но психолог, по своему усмотрению, может уделять больше времени тем или иным заданиям. Группа детей – до 15 человек, желательно незнакомых друг с другом. Занятия проводятся в светлом, просторном, легко проветриваемом помещении, в котором не должно быть предметов, представляющих опасность для здоровья, а также отвлекающих внимание детей.

**Критерии эффективности:**

1. Повышение самооценки учащихся и уверенности в себе.
2. Формирование и развитие у учащихся основных навыков общения.
3. Повышение у учащихся потребности и активности в общении.

На **подготовительном этапе** проводится первичная диагностика сформированности навыков общения. Данная диагностика позволяет оценить эффективность программы и достижение планируемых результатов: проанализировав изменения в знаниях, установках и поведении учащихся, возникающие в результате проведенных занятий. Для этого необходимо измерить и сравнить в динамике показатели особенностей общения (коммуникативный потенциал) учащихся до начала и после завершения практических занятий.

Мы выделяем три компонента коммуникативного потенциала учащихся: личностный, коммуникативный и поведенческий.

Личностный компонент: многие дети с трудностями в общении – это дети с низкой самооценкой, застенчивые или неуверенные в себе. Поэтому необходимо выявить у каждого учащегося уровень сформированности самооценки и уверенности в себе. С этой целью используется [методика «Изучение общей самооценки» Г.Н. Казанцевой](https://1zavuch.ru/#/document/118/60864/).

Коммуникативный компонент включает в себя диагностику сформированности основных навыков общения, таких как умение поддержать беседу, найти тему для разговора, сдержаться от резких замечаний при общении, найти компромисс в случае спорной ситуации и т. п. Коммуникативный компонент исследуется с помощью [теста «Какой я в общении»](https://1zavuch.ru/#/document/118/60866/).

Исследование поведенческого компонента осуществляется с помощью [детского личностного опросника Кеттелла в модификации Л.А. Ясюковой](https://1zavuch.ru/#/document/118/60863/). В данной методике мы выделяем только два показателя: «активность в общении» и «потребность в общении». Активность (поведенческая) в общении проявляется в том, что ребенок, преодолевая стеснение или страх, может первым подойти и познакомиться с новыми ребятами. Потребность в общении проявляется в том, что ребенок   
нуждается в общении, плохо переносит одиночество, глубоко переживает ссоры с друзьями. Чаще всего у детей с трудностями в общении наблюдается высокая «потребность в общении» и низкая «активность в общении», то есть ребенок очень хочет общаться, но не умеет или не может сделать первый шаг.

**Тематический план программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **Содержание** | **Количество**  **занятий** |
| Давайте знакомиться | Вводная часть: вступительное слово психолога.  Основная часть: упражнения «Знакомство», «Веселое  приветствие», «Что я люблю делать», «Неожиданные картинки» и «Интервью».  Заключительная часть: упражнение «Клубочек», ритуал прощания | 1 |
| Похожие и разные | Вводная часть: упражнение «Знакомство-2».  Основная часть: упражнения «Мы все чем-то похожи», «Биография друга», «Дотронься до…» и «Таинственный незнакомец».  Заключительная часть: ритуал прощания | 1 |
| Что в нас хорошего | Вводная часть: приветствие.  Основная часть: упражнения «Небоскреб», «Я помогаю другим», «Ветер дует на…» и «Десять Я».  Заключительная часть: ритуал прощания | 1 |
| Кто такой друг | Вводная часть: приветствие.  Основная часть: беседа «Кто такой настоящий друг»; упражнения «Хороший друг», «Будь дружелюбным» и «Сочиним историю».  Заключительная часть: ритуал прощания | 1 |
| Боремся со  стеснением | Вводная часть: приветствие.  Основная часть: упражнения «Браво», «Ворвись в круг», «Ситуация» и «Давайте жить дружно».  Заключительная часть: ритуал прощания | 1 |
| Наш класс | Вводная часть: приветствие.  Основная часть: упражнения «Кого не хватает» и «Смешное приветствие»; притча «Солнце и ветер»; упражнение «Ты мне нравишься».  Заключительная часть: ритуал прощания | 1 |
| Ищем друзей | Вводная часть: приветствие.  Основная часть: упражнения «Друг к дружке», «Десять вопросов», «Сиамские близнецы» и «Ищу друга».  Заключительная часть: ритуал прощания | 1 |
| Учимся сотрудничать | Вводная часть: приветствие.  Основная часть: упражнения «Что важно для меня», «Акулы и матросы», «Дорисуй портрет» и «Строим цифры».  Заключительная часть: ритуал прощания | 1 |
| Хорошие  поступки | Вводная часть: приветствие.  Основная часть: упражнения «Копилка хороших поступков», «Личные письма», «Волшебный сундук» и «Есть или нет».  Заключительная часть: ритуал прощания | 1 |
| С кем приятно общаться | Вводная часть: приветствие.  Основная часть: упражнения «Подарок, который невозможно купить», «Корабль среди скал» и «Пустой стул»; тест-игра «С тобой приятно общаться».  Заключительная часть: упражнения «Спасибо, что ты рядом!» и «Откровенно говоря» | 1 |
| ВСЕГО | | 10 |

**ЗАНЯТИЕ 1**

**Вступление**

**Педагог-психолог:** Наши занятия – это уроки общения. Кто-то не уверен в себе и своих силах, робок и застенчив. А другой, наоборот, излишне активен и энергичен. Некоторые дети переживают из-за того, что у них нет друзей: они нерешительны, не умеют знакомиться, дружить. Надеюсь, что наши встречи станут для вас полезными и интересными. Желание иметь много друзей, быть уважаемым и   
любимым; понимать, ценить себя и других является естественным для каждого из нас. Мы начинаем учиться быть уверенными в своих силах, решительными, жизнерадостными и добрыми. Основа всего того, что будет происходить в группе, – доверие и искренность. Поэтому работать мы будем в кругу.

Форма круга позволяет ощутить особую общность, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

Предложите познакомиться поближе.

**Упражнение «Знакомство»**

Упражнение выполняется по кругу. Первый, начиная упражнение, называет свое имя и добавляет к нему еще и определение. Это определение должно соответствовать человеку (оно не должно быть выдумкой), а также должно начинаться на ту же букву, что и имя говорящего. Фраза может звучать, например, так: «Я – своеобразная Светлана». Следующий в кругу участник говорит: «Представляю   
вам своеобразную Светлану, а я – ...», при этом называя себя (например, «внимательная Вера»).

Следующий представляет двух предыдущих членов группы и называет себя и т. д. Когда круг замкнется и последний участник назовет себя, первый завершает упражнение такой фразой: «Итак, здесь присутствуют – ...», называя всех присутствующих. Если у кого-то это не получается, то попросить повторить фразу. Если кто-то не находит для себя определения, то вся группа (по разрешению ведущего) приходит на помощь, предлагая свои варианты.

**Упражнение «Веселое приветствие»**

**Педагог-психолог:** Как люди обычно приветствуют друг друга? Какие движения они при этом делают? Спектр достаточно широк: от кивков до поцелуев. Остановимся на варианте рукопожатия. Почему люди жмут друг другу руку? Просто такая традиция, а значит, все могло бы быть иначе.

Например, некоторые африканские племена при встрече трутся носами. Сейчас мы попробуем поприветствовать друг друга новыми, необычными способами.

Включите любую танцевальную музыку. Дети начинают ходить по комнате (можно прыгать, танцевать). После слов ведущего «раз, два, три, друга найди!» каждый ребенок должен найти себе пару и встать рядом. Ведущий командует: «Поздоровайтесь ушами, мизинцами, пятками, коленками...» Так в процессе игры дети узнают о существовании различных форм приветствий.

Каждый раз во время музыкальной паузы ребенок должен встать рядом с новым игроком. Игру можно закончить тогда, когда каждый поздоровается со всеми присутствующими.

**Вопросы для обсуждения:**

Какие приветствия были наиболее интересны?

**Упражнение «Что я люблю делать»**

**Педагог-психолог:** Я хотела бы, чтобы мы лучше узнали друг друга. Для этого я предлагаю вам сыграть в следующую игру. Один из нас выберет что-то, что он очень любит делать, и начнет без слов показывать нам это. Все остальные внимательно смотрят, что делает выступающий, и пытаются угадать, что он хочет сказать нам, но сами пока ничего не говорят. Как только выступающий завершит свою пантомиму, мы можем начать высказывать наши догадки. После того как все желающие выскажутся, мы сможем спросить выступавшего, есть ли среди нас те, кто понял его правильно. После обсуждения будет выступать следующий. Давайте я буду первой выступающей.

В первый раз имеет смысл помочь детям. Через некоторое время они поймут смысл игры и смогут полностью насладиться этой формой импровизации.

**Вопросы для обсуждения:**

* Из выступлений каких детей тебе удалось понять, что они любят делать?
* Кто из детей любит делать то же, что и ты сам?
* Кто из выступавших удивил тебя своими увлечениями?
* Трудно ли было объяснять что-либо другим без слов?

**Упражнение «Неожиданные картинки»**

**Педагог-психолог:** Возьмите себе каждый по листу бумаги и подпишите свое имя с обратной стороны. Потом начните рисовать какую-нибудь картину (2–3 минуты). По моей команде перестаньте рисовать и передайте начатый рисунок своему соседу слева. Возьмите тот лист, который передаст вам ваш сосед справа, и продолжите рисовать начатую им картину.

Дайте детям возможность порисовать еще 2–3 минуты и попросите их снова передать свой рисунок соседу слева. В больших группах потребуется немало времени, прежде чем все рисунки сделают полный круг. В таких случаях остановите упражнение после 8–10 смен или попросите передавать рисунок через одного. Вы можете оживить игру музыкальным сопровождением. Как только музыка останавливается, дети начинают меняться рисунками. В конце упражнения каждый ребенок получает ту картинку, которую он начал рисовать.

**Вопросы для обсуждения:**

* Нравится ли тебе рисунок, который ты начал рисовать?
* Понравилось ли тебе дорисовывать чужие рисунки?
* Отличаются ли эти рисунки от тех, которые вы рисуете обычно? Чем?

**Упражнение «Интервью»**

**Педагог-психолог:** Я хочу предложить сыграть в игру, которая называется «Интервью»: каждый из вас побудет в роли «журналиста» и в роли «знаменитости». В течение 2 минут журналисты задают интересующие вопросы, чтобы побольше узнать о новой знаменитости.

По истечении 2 минут учащийся, который исполняет роль «знаменитости», меняется. В первый раз роль «знаменитости» может сыграть сам психолог.

**Перечень вопросов для психолога:**

* Есть ли у вас дети?
* Как вы обходитесь со своими детьми?
* Получали вы когда-нибудь двойки?
* Проваливались ли вы когда-нибудь на экзамене?
* Чем вы гордитесь?
* Вы боитесь чего-нибудь? И т. д.

Игра помогает улучшить контакт с детьми, создает в группе атмосферу открытости и честности. Игра дает соответствующий эффект особенно в том случае, когда дети ведут себя неуверенно или беспокойно.

После того как вы ответите на вопросы детей, задайте вопросы группе:

* Есть ли в вашей семье, кроме вас, другие дети?
* Вы старший или младший ребенок в семье?
* Какое ваше самое необычное увлечение?
* Что вы больше всего любите делать?
* Чего вы боитесь? И т. д.

**Упражнение «Клубочек».**

Дети садятся в круг, ведущий, держа в руках клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, задает интересующий его вопрос участнику игры (например: «Что ты сегодня нового узнал на занятии, что для тебя было неожиданного, что тебя удивило, что тебе понравилось, с какими мыслями или чувствами ты уходишь с занятия» и т. д.), тот ловит клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, отвечает на вопрос, а затем задает свой следующему игроку. Таким образом, в конце клубочек   
возвращается ведущему. Все видят нити, связывающие участников игры в одно целое, определяют, на что похожа фигура, закрепляют то, что узнали друг о друге, сплачиваются. Если ведущий вынужден помогать затрудняющемуся ребенку, то он берет при этом клубочек себе назад, подсказывает и опять кидает ребенку. В результате можно увидеть детей, испытывающих затруднения в общении, у психолога с ними будут двойные, тройные связи.

**Прощание**

Все, стоя в кругу, хором произносят «ДО СВИ-ДА-НИ-Я».

**ЗАНЯТИЕ 2**

**Упражнение «Знакомство-2»**

Каждый по кругу продолжает фразу: «Я – та (тот), которая (который)...» (например, любит читать книги, умеет кататься на коньках, летом ездил отдыхать на море и т. п.).

**Упражнение «Мы все чем-то похожи»**

**Педагог-психолог:** Разбейтесь, пожалуйста, на четверки или пятерки. Пусть каждая группа сядет и составит список того, что объединяет ее членов. В этом списке можно написать, например: «У каждого из нас есть сестра...», «У каждого из нас есть мягкая игрушка...», «Любимый цвет каждого из нас – синий...», «У каждого из нас мама ходит на работу...», «Мы все очень любим макароны...», «Мы все не выносим, когда кто-нибудь ябедничает», «В каникулы мы все любим ездить на море...» и т. д. У

вас есть 5 минут. Победит та команда, которая найдет и запишет наибольшее количество общих черт.

**Вопросы для обсуждения:**

* Узнал ли ты что-нибудь интересное о ком-нибудь из других детей?
* Есть ли что-нибудь такое, что объединяет всех детей в группе?
* Есть ли что-нибудь такое, что отличает тебя от всех детей в группе?
* Как вы работали в своей команде?
* Нравится ли тебе быть похожим на других или ты предпочитаешь от всех отличаться?
* Какими должны быть твои друзья – похожими на тебя или совсем другими?

**Упражнение «Биография друга»**

Материалы: анкета участника игры. Набор карточек с именами и/или фамилиями всех участников группы.

**Педагог-психолог:** Я хочу предложить вам новую, очень интересную игру. Вам нужно будет написать биографию одного из участников группы. Знаете ли вы, что такое биография? (Поговорите с детьми о том, что это такое, и, по возможности, расскажите для примера чью-нибудь биографию).

Я приготовила карточки, на которых написаны имена всех учеников нашей группы. Вытяните жребий и проверьте, не досталось ли вам ваше собственное имя, в таком случае вам нужно будет поменяться карточками с кем-то. Вы должны будете составить биографию того человека, чье имя написано на вашей карточке. Для того чтобы помочь вам в этом, я приготовила анкету, на вопросы которой нужно ответить. Прочитайте все пункты анкеты внимательно.

Сейчас я дам вам 5 минут, чтобы поговорить с тем учеником, про которого вы должны написать, и еще 5 минут, чтобы самому ответить на вопросы, которые зададут вам. Я даю вам еще 5 минут для того, чтобы вы смогли спокойно заполнить анкеты. Попросите зачитать вслух некоторые из написанных биографий. Затем авторы могут подарить биографии своим партнерам.

**Анкета**

Напиши историю жизни (биографию) того человека, который достался тебе по жребию. Разузнай о нем как можно больше. При этом обязательно включи в биографию следующее:

* имя и фамилию этого ребенка;
* возраст;
* день рождения;
* адрес;
* описание его/ее внешности;
* имена членов его/ее семьи;
* что он/она любит делать;
* что тебе в нем/ней нравится;
* переезжал ли когда-нибудь этот человек на другое место;
* оба ли его/ее родителя работают и кем;
* что украшает его/ее жизнь;
* твое представление об этом человеке, которое у тебя сложилось после беседы с ним.

**Вопросы для обсуждения:**

* Узнал ли ты что-нибудь новое о человеке, которого ты описывал?
* Что общего между вами, чем вы различаетесь?
* Понравилась ли тебе твоя биография, написанная кем-то другим?

**Упражнение «Дотронься до …»**

Все играющие одеты по-разному. Ведущий выкрикивает: «Дотронься до... синего!» Все должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета периодически меняются, кто не успел – ведущий.

Взрослый следит, чтобы дотрагивались до каждого участника.

**Упражнение «Таинственный незнакомец»**

**Педагог-психолог:** «Я хочу предложить вам игру, в которой вам, как детективам, надо будет догадаться, о ком идет речь. Я буду постепенно давать вам все больше подсказок о загадочном Таинственном незнакомце (незнакомке), которого я выберу из вас. Если вам покажется, что вы знаете, кого из детей я загадала, можете сразу отвечать. Итак, у таинственного незнакомца голубые глаза, светлые волосы, этот человек сегодня пришел в джинсах и т. п.

Добавляйте все новые и новые подсказки о Таинственном незнакомце: есть ли у него домашние животные, какая у него семья, какие игры он любит, его личные достоинства и т. д. Подсказки должны быть очень четкими и однозначными.

**Вопросы для обсуждения:**

* После какой подсказки ты догадался, кто был загадан?
* Трудно ли было тебе отгадать таинственного незнакомца?
* Хотел ли бы ты сам быть Таинственным незнакомцем?

**Прощание**

Все, стоя в кругу, хором произносят «ДО СВИ-ДА-НИ-Я».

**ЗАНЯТИЕ 3**

**Упражнение «Приветствие»**

Участники приветствуют друг друга, хором говорят слово «Привет».

**Упражнение «Небоскреб»**

**Материалы:** по два-три деревянных кубика на каждого ребенка. Задача будет сложнее, если кубики

окажутся разного размера. Среди кубиков могут быть несколько деревянных цилиндров.

**Педагог-психолог:** Возьмите каждый по два кубика и сядьте в круг на пол. Сейчас вам всем вместе нужно будет построить один небоскреб. Мне очень интересно узнать, на какую высоту вы сможете его возвести так, чтобы он не развалился. Один из вас может начать строительство, положив в центре один кубик на пол. Потом подходит следующий и кладет свой кубик рядом или сверху. Сами решайте,

когда вы добавите один из своих кубиков. При этом вы можете говорить друг с другом и вместе думать, как вы поступите дальше. Я буду подсчитывать, сколько кубиков вы сложили, прежде чем башня упадет. Даже если свалится только один кубик, вам придется всю работу начать сначала.

Вы можете комментировать действия и стратегию детей. В первую очередь поддерживать все, что направлено на сотрудничество детей друг с другом.

**Вопросы для обсуждения:**

* Понравилась ли тебе эта игра?
* Тяжело ли было построить небоскреб?
* Обижался ли ты на кого-нибудь в ходе игры?
* Что мешало или что способствовало тому, чтобы построить небоскреб?

**Упражнение «Я помогаю другим»**

**Педагог-психолог:** «Можете ли вы мне сказать, кому вы последний раз помогали? Быть может, вы помогли своей маме накрывать на стол? Или помогали отцу помыть машину? Или помогли кому-нибудь из друзей? Кто из вас помог совершенно незнакомому человеку? Когда вы сами последний раз нуждались в помощи? Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Теперь представь себе прекрасный солнечный летний день. Ты находишься посреди

чудесного луга. Трава на лугу мягкая и зеленая. Ты садишься в траву. Дотронься до нее руками и почувствуй ее приятную прохладу. Теперь посмотри вверх, на ясное голубое небо. Ты видишь плывущие по небу большие пушистые облака. Попробуй найти облако, похожее на какого-нибудь зверя. Легкий ветерок гонит облака дальше и одновременно освежает твое лицо.

Теперь ты ложишься и растягиваешься на траве. Вдохни один раз глубоко-глубоко. Пусть твое тело станет мягким и расслабленным. (Сделайте сами один явно очень глубокий вдох-выдох, чтобы дети могли последовать вашему примеру.)

Ты лежишь в траве совершенно безмятежно. Недалеко от тебя играют маленькие дети. До тебя доносится их смех. Ой! Вдруг какой-то маленький мальчик упал рядом с тобой. Он ударился коленкой о камень и заплакал. Ты вскакиваешь и подбегаешь к нему. Тебе хорошо оттого, что ты можешь помочь другому...

Помоги этому мальчику встать. Осмотри его небольшую ранку. Скажи ему, что кровь сейчас перестанет течь. Положи свою руку ему на плечо... Смотри, мальчик перестает плакать, он уже почти совсем успокоился. Тебе хорошо оттого, что малышу стало лучше... Что еще ты сделаешь для того, чтобы вернуть ему хорошее самочувствие? (30 секунд.)

Скажи самому себе: «Я уже большой и могу помогать другим. Я помогу другим, а когда надо будет, другие помогут мне».

Теперь ты можешь попрощаться с малышом и вернуться с летнего луга назад в класс. Немного потянись, выпрямись, подвигай пальчиками рук и ног. Энергично выдохни и открой глаза.

**Вопросы для обсуждения:**

* Что еще ты сделал, чтобы помочь малышу прийти в себя?
* Ощущаешь ли ты себя достаточно большим для того, чтобы помогать другим?
* Что ты можешь сделать для кого-нибудь из членов своей семьи, чтобы его обрадовать?
* Как тебе помогают родители или твои братья и сестры?
* Как ты чувствуешь себя после того, как кому-нибудь поможешь?

**Упражнение «Ветер дует на …»**

Со словами «Ветер дует на...» ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» – все светловолосые собираются в одну кучку. «Ветер дует на того, у кого... есть сестра», «кто любит животных», «кто много плачет», «у кого нет друзей» и т. д. Меняйте ведущего, давая возможность поспрашивать участников каждому.

**Упражнение «10 Я»**

**Педагог-психолог:** Сейчас я хочу попросить вас на листочке написать пять своих положительных качеств и пять негативных, которые помогают и мешают вам общаться с людьми. Затем напишите к каждому из 10 качеств, в чем их польза, а в чем их вред.

Далее участникам группы по желанию предлагается зачитать свои качества и обсудить их.

**Вопросы для обсуждения:**

* В чем были сложности?
* Вы что-нибудь заметили в себе нового, выполняя это задание?
* Какие качества вы поставили бы на первое место? Почему?

**Прощание**

Все, стоя в кругу, хором произносят «ДО СВИ-ДА-НИ-Я».

**ЗАНЯТИЕ 4**

**Упражнение «Приветствие»**

Участники приветствуют друг друга, говорят о своем настроении.

**Беседа «Кто такой настоящий друг?»**

**Педагог-психолог:** Кому вообще в жизни мы доверяем? Рядом с кем мы чувствуем себя спокойно и надежно? А как вы думаете, друг – это кто? Друг – это тот человек, который тревожится, волнуется, переживает и радуется за своего друга. Человек, которому можно доверять.

Чем отличается друг от приятеля или знакомого? Дружба – это дополнение одного человека другим. Это полное понимание друг друга и умом, и душой. Как вы понимаете выражение «дополнение одного человека другим»? Почему душа и ум по-разному «понимают» одну и ту же ситуацию?

Давайте сейчас запишем качества двух людей: слева – человек, с которым я бы хотел дружить, справа – человек, с которым не хотел бы дружить. Чем они отличаются? Какие качества есть у первого, которых не хватает второму? Качества, необходимые для дружбы: доброта, честность, вежливость, сопереживание, щедрость. Что еще нам помогает дружить? (Общие интересы или неумение делать то, что умеет делать другой.)

А с какими людьми нам неприятно общаться и дружить? Качества человека, с которым не хотелось бы дружить: неопрятный внешний вид, грубость в общении, драчливость (агрессивность), нежелание участвовать в коллективных делах, хвастовство, зазнайство, несобранность, неорганизованность, неумение выполнять начатое до конца, безответственность, ябедничество, обидчивость.

А теперь поставьте «+», если у вас есть вышеперечисленные качества. Те, у кого больше «+» слева, могут считаться настоящими друзьями, а те, у кого больше «+» справа, вам надо задуматься над своим поведением.

А как вы думаете, хотели бы эти люди иметь друзей? Если да, то почему они так себя ведут? (Копируют поведение в семье, так проще, никто не научил по-другому.) Что можем сделать мы с вами, чтобы им помочь? (Научить правильно вести себя, не провоцировать и т. д.) И если кто-то начнет помогать другому, то я думаю, что очень скоро они станут настоящими друзьями.

**Упражнение «Хороший друг»**

**Педагог-психолог:** Подумайте о своем хорошем друге. Это может быть реальный человек, с которым вы на самом деле дружите. Если же у вас такого друга еще нет, то вы можете его себе просто вообразить. А можете подумать и о том, с кем вы только собираетесь подружиться. Что вы можете сказать об этом человеке? Что вы любите делать вместе? Как выглядит этот ваш друг? Что вам больше всего нравится в нем? Что вы делаете для того, чтобы ваша дружба все больше и больше

крепла? Подумайте над этими вопросами. А теперь нарисуйте рисунок, который будет называться «Мой друг» (5–10 минут). Участники по желанию показывают свои рисунки и рассказывают о том, какого друга хотели бы иметь и почему.

**Вопросы для обсуждения:**

* Как человек находит друга?
* Почему так важны в жизни хорошие друзья?

**Упражнение «Будь дружелюбным»**

**Педагог-психолог:** Знаете ли вы какого-нибудь человека – ребенка или взрослого – который как будто распространяет вокруг себя дружелюбие и рядом с которым вы сами становитесь дружелюбнее? Как вы видите и чувствуете, что этот человек дружелюбен? Знаете ли вы человека, который иногда всем своим видом нагоняет на вас угрюмость или враждебность? По каким признакам вы можете это заметить? В каких ситуациях вы сами чувствуете себя особенно дружелюбными?

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха… Представь, что тебе надо принять участие в постановке детского театра. Ты будешь исполнять главную роль в пьесе для детей. В пьесе тебя зовут Дружелюбный. Ты должен будешь показать публике, как выглядит дружелюбный, доброжелательный человек: как он или она одевается, как смеется, как что-то делает. Поэтому первым делом ты идешь к стоящему за сценой большому шкафу с одеждой и ищешь себе

подходящий для этого спектакля костюм. Если ты готов примерить одежду, подними руку. (Дождитесь, пока все дети подадут вам этот сигнал готовности.)

Теперь рассмотри все костюмы и выбери себе тот, который будет носить на сцене твой персонаж. Ты можешь попробовать разные варианты. Ищи одежду, цвет и фасон которой тебе нравятся. Если какая-то вещь тебе не нравится, попробуй другую, более, на твой взгляд, подходящую для роли Дружелюбного. Когда ты полностью оденешься для своей роли, сделай мне знак рукой…

Теперь представь себе, что режиссер показывает тебе, как должен стоять на сцене твой герой. Выйди на середину сцены и слушай, что говорит тебе режиссер. Как должен выглядеть Дружелюбный? Насколько ярко должны сиять твои глаза? Насколько широкой должна быть твоя улыбка? Что тебе надо делать руками? Как ты должен стоять? Должен ли ты передвигаться как-то по-особому? Должен ли ты по-особому говорить? Попробуй сейчас стать Дружелюбным. Дай мне знак, когда войдешь в свою роль… (Снова дождитесь, пока получите знаки от всех детей.)

Хороший актер испытывает чувства того персонажа, которого играет. Ты можешь стать Дружелюбным всем своим телом. Вдохни поглубже воздух и почувствуй, как ты становишься Дружелюбным с головы до пят. Когда ты это почувствуешь, снова подай мне знак…

Теперь ты готов к тому, чтобы играть свою роль, и я знаю, что ты сможешь воодушевить всех ребят в зрительном зале. Наслаждайся этой чудесной ролью. И запомни, что ты теперь всегда сможешь быть дружелюбным и доброжелательным по отношению ко всем людям. Ты теперь знаешь, как это можно сделать. Скажи самому себе: «Я дружелюбен с головы до пят».

Если хочешь, можешь позднее снова вернуться на сцену и попробовать делать все то, что любит делать Дружелюбный. А сейчас я хочу, чтобы ты тепло попрощался с режиссером. Так же по-доброму попрощайся со всеми детьми в зрительном зале и пообещай им, что еще покажешь своего Дружелюбного…

Возвращайся к нам в класс. Выпрямись, потянись, пошевели пальчиками рук и ног, сделай глубокий вдох и выдох. Теперь открывай глаза, и вот ты снова здесь, в классе.

**Вопросы для обсуждения:**

* Как ты оделся, когда был Дружелюбным?
* Покажи нам, как ты стоял и двигался, когда был Дружелюбным.
* Расскажи о том, что ты испытал, когда был Дружелюбным.
* Можешь ли ты быть дружелюбным в своей повседневной жизни: дома, с друзьями, с учителем?

**Упражнение «Сочиним историю»**

Вы начинаете историю: «Жили-были…», следующий участник продолжает, и так далее по кругу. Когда очередь опять доходит до ведущего, он направляет сюжет истории, оттачивает его, делает более осмысленным, и упражнение продолжается.

**Вопросы для обсуждения:**

* Легко ли было придумать историю?
* Что вам помогало?
* Что вам мешало?
* Интересная получилась история? Почему?

**Прощание**

Все, стоя в кругу, хором произносят «ДО СВИ-ДА-НИ-Я».

**ЗАНЯТИЕ 5**

**Упражнение «Приветствие»**

Каждый участник приветствует группу и совершает какое-либо движение, группа повторяет это движение.

**Упражнение «Браво»**

**Педагог-психолог:** Кто из вас бывал в театре или в цирке и воочию видел, как публика восторженно рукоплещет артистам в конце представления? Кто из вас, хотя бы в своих мечтах, хотел оказаться на сцене и заслужить восторженные аплодисменты зрительного зала? Я считаю, что время от времени каждый из нас заслуживает аплодисментов. Поставьте стул в центре класса и попросите всех плотно окружить его со всех сторон. Кто из вас хочет первым встать на этот пьедестал и насладиться громом наших аплодисментов?

В первый раз помогите классу рукоплескать изо всех сил. Когда дети увидят, как аплодисменты приятны стоящему на стуле ученику, они будут хлопать еще сильнее.

**Вопросы для обсуждения:**

* Понравилось ли тебе получать аплодисменты?
* Получаешь ли ты иногда незаслуженные аплодисменты?
* Как ты показываешь окружающим, что восхищаешься ими, что они тебе нравятся?
* Хочешь ли ты, чтобы в классе тебе время от времени дарили признание и аплодисменты?

**Упражнение «Ворвись в круг»**

**Педагог-психолог:** Встаньте в один большой круг, возьмитесь за руки. Один ребенок должен остаться за кругом и попытаться прорваться в него. Как только ему это удастся, следующий должен выйти за круг и попытаться ворваться в него. Пожалуйста, будьте осторожны, чтобы никому не причинить боли.

Дайте возможность как можно большему числу детей проникнуть в круг. Если ребенок оказывается не в состоянии сделать это, проследите, пожалуйста, чтобы он находился вне круга не более одной минуты. Дети должны впустить этого ребенка в круг, а кто-то другой выходит из него и продолжает игру.

**Вопросы для обсуждения:**

* Что вы делали для того, чтобы проникнуть в круг?
* Что вы чувствовали, когда были частью круга?
* Что вы почувствовали, когда проникли в круг?

**Игра «Ситуация»**

Двум участникам предложите разыграть ситуацию «В классе».

**Педагог-психолог:** Представьте, что один из вас входит в класс после болезни, а его парта занята новым учеником. Что вы сделаете? Что скажете?

Затем обсуждается поведение и реакция обоих партнеров.

Сцена может разыгрываться еще несколько раз в разных вариантах. Отношения выясняются:

* с приказа: «Сейчас же освободи мою парту!»;
* с угрозой, указаниями, поучениями (надо было сначала убедиться, что эта парта свободна, а только потом ее занимать);
* с критикой (если бы ты был умным, то знал бы, что нельзя занимать чужую парту);
* с обобщениями (ты такой же бестолковый, как все новенькие);
* с безразличием к новенькому (он недостоин моего внимания).

Обсуждаются все варианты: дети развивают ситуацию, показывают ее последствия, отмечается тот ученик, который смог достойно выйти из конфликтной ситуации.

**Упражнение «Давайте жить дружно»**

Участники делятся на пары, образуя два круга (внешний и внутренний). Если по команде ведущего игроки выкидывают один палец, то смотрят друг другу в глаза и улыбаются; если одновременно по команде (не договариваясь) выкидывают два пальца, то пожимают друг другу руки, а если три пальца, то обнимаются. Выполнив три задания в паре, внешний круг передвигается вправо, и все задания повторяются. Когда количество выкинутых пальцев в паре не совпадает, то выполняется команда, соответствующая меньшему количеству пальцев.

**Прощание**

Все, стоя в кругу, берутся за руки и хором произносят «ДО СВИ-ДА-НИ-Я».

**ЗАНЯТИЕ 6**

**Упражнение «Приветствие»**

Участникам предложите образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев», «африканцев». Каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим» способом: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами. Упражнение проходит весело и эмоционально, заряжает группу энергией.

**Упражнение «Кого не хватает?»**

**Педагог-психолог:** Замечаете ли вы, когда в классе нет вашего друга или подруги? А замечаете ли вы, когда нет кого-то другого? Каждый ученик в классе очень важен для нас. Когда кого-то нет, мы по нему скучаем. Разделяете ли вы это мнение? Я очень рада, что сегодня все здесь (если действительно никто не отсутствует; если в этот день кого-то нет, обратите на это внимание всех детей и попросите их вспомнить имя отсутствующего ребенка).

Я хочу попробовать сыграть с вами в такую игру: один из нас будет прятаться, а остальные будут отгадывать, кто именно спрятался. Сначала я попрошу всех закрыть глаза, и пока никто этого не видит, тихо подойду к одному из вас и прикоснусь к его плечу. Тот, кого я выберу, должен будет открыть глаза, тихо-тихо выйти и спрятаться в классе так, чтобы его не было видно (можно накрыть ребенка большим покрывалом). После того как он спрячется, я попрошу вас всех открыть глаза и угадать, кого не хватает. А теперь закройте глаза...

Сначала выбирайте достаточно уверенных в себе детей, которые смогут хорошо чувствовать себя спрятавшись. Когда дети слишком долго не могут отгадать, попросите спрятавшегося что-нибудь сказать, чтобы остальные могли узнать его по голосу. Дайте возможность достаточно большому количеству учеников спрятаться.

**Вопросы для обсуждения:**

* Как ты думаешь, заметил бы класс твое отсутствие?
* Почему важен каждый ученик в классе?
* Как ты показываешь остальным детям, что они важны для тебя?
* Знаешь ли ты всех одноклассников по именам?
* Чьи имена ты еще не запомнил?

**Упражнение «Смешное приветствие».**

**Педагог-психолог:** Я хочу поговорить с вами о том, как обычно приветствуют друг друга люди. Кто из вас может продемонстрировать различные виды приветствий?

Я хотела бы, чтобы вы сейчас придумали смешное приветствие. Это рукопожатие должно стать своего рода отличительным знаком.

Сначала выберите себе партнера. Вам предоставляется 3 минуты, чтобы изобрести с ним или с ней новый, как можно более необычный, способ приветствия. Это приветствие должно быть достаточно простым, чтобы его легко можно было запомнить, но при этом – достаточно смешным, чтобы вам было весело приветствовать друг друга именно таким способом.

Теперь пусть каждая пара покажет придуманное ей приветствие.

**Вопросы для обсуждения:**

* Как приветствуют друг друга ученики вашего класса, когда собираются утром?
* В чем преимущество шутливого приветствия?
* Какой способ приветствия тебе показался самым смешным?

**Притча «Солнце и ветер»**

**Педагог-психолог:** Поспорили солнце и ветер, кто из них сильнее. По степи ехал путник, и ветер сказал: «Кто сумеет снять с этого путника плащ, тот и будет признан самым сильным из нас». Стал ветер дуть, очень старался, но добился лишь того, что путник сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника своими лучами. И путник сам снял свой плащ.

**Вопросы для обсуждения:**

* О чем эта притча?
* Какой вывод можно сделать?
* Почему солнце смогло победить? В чем его сила?

**Упражнение «Ты мне нравишься»**

**Педагог-психолог:** Я хочу предложить вам принять участие в одной очень интересной игре. Мы все вместе составим одну большую цветную паутину, связывающую нас между собой. Сейчас я покажу вам, как должна протекать эта игра. (Пару раз обмотайте свободный конец шерстяной нити вокруг своей ладони и покатите клубок в сторону одного из детей. Постарайтесь выбрать не самого

популярного в группе ученика.)

Вы видите, что я сейчас сделала. Я выбрала ученика, который должен быть следующим в «паутине». После того как мы передали кому-то клубок, мы говорим этому ученику фразу, начинающуюся с одних и тех же слов: «Коля (Маша, Петя)! Ты мне нравишься, потому что...» Например, я говорю: «Коля! Ты мне нравишься, потому что сегодня перед началом занятий ты вежливо открыл передо мной дверь в класс». Выслушав обращенные к нему слова, Коля обматывает нитью свою ладонь так, чтобы «паутина» была более-менее натянута. После этого Коля должен подумать и решить, кому передать клубок дальше. Когда клубок окажется у следующего ученика, то Коля обращается к нему с фразой, которая начинается с тех же слов, что и моя. Например: «Яна, ты мне нравишься, потому что вчера ты помогла мне решить трудную задачу по математике». При этом вы можете говорить о том, чем вас обрадовал этот человек, что вам в нем нравится, за что вы хотели бы его поблагодарить. И так продолжается наша игра все дальше и дальше... Постарайтесь хорошо запомнить то, что вам скажут, когда будут передавать клубок.

Внимательно проследите, чтобы в ходе игры все дети получили клубок. Объясните детям, что мы любим не только своих самых близких друзей, но и каждого ученика в группе. Ведь в каждом есть что-то такое, что достойно уважения и любви. Если у некоторых детей будут сложности с произнесением начальной фразы «Ты мне нравишься, потому что...», то позвольте им заменить ее словами «Мне понравилось, как ты...».

Постепенно «паутина» будет расти и заполняться. Ребенок, получивший клубок последним, начинает сматывать его в обратном направлении. При этом каждый ребенок наматывает свою часть нити на клубок и произносит сказанные ему слова и имя сказавшего, отдавая ему клубок обратно.

**Вопросы для обсуждения:**

* Легко ли тебе говорить приятные вещи другим детям?
* Кто тебе уже говорил что-нибудь приятное до этой игры?
* Достаточно ли дружна наша группа?
* Почему каждый достоин любви?
* Что-нибудь удивило тебя в этой игре?

**Прощание**

Все, стоя в кругу, хором произносят «ДО СВИ-ДА-НИ-Я».

**ЗАНЯТИЕ 7**

**Упражнение «Приветствие»**

Участники приветствуют друг друга аплодисментами.

**Упражнение «Друг к дружке»**

**Педагог-психолог:** Сейчас вы будете играть в одну очень интересную игру, во время которой все нужно делать очень-очень быстро. Вы покажете мне, насколько внимательно вы меня слушаете и насколько быстро вы можете сделать то, что я буду вам говорить. Сейчас у вас ровно 5 секунд, чтобы выбрать себе партнера и быстро-быстро пожать ему руку... А теперь я буду вам говорить, каким частями тела вам нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом:

* правая рука к правой руке;
* нос к носу;
* спина к спине.

Ну, что ж, это вы смогли сделать быстро. А теперь запомните, пожалуйста, следующее. Каждый раз, когда я крикну: «Друг к дружке!», вам будет нужно быстро-быстро найти себе нового партнера и пожать ему руку. А после этого я снова буду называть части тела, которыми вы должны будете дотрагиваться друг до друга. Итак: «Друг к дружке! Ухо к уху!»

* бедро к бедру!
* пятка к пятке!

Пусть дети поменяют пять или шесть партнеров. Всякий раз называйте новые части тела, посредством которых дети должны вступать в контакт друг с другом.

**Вопросы для обсуждения:**

* Понравилась ли тебе игра?
* Легко ли тебе было действовать столь быстро?
* Были ли названы такие части тела, которыми тебе было трудно или неудобно поприветствовать друг друга? Почему?

**Упражнение «Десять вопросов»**

**Педагог-психолог:** Я хочу предложить вам сыграть в игру под названием «Десять вопросов». Она называется так потому, что вы мне можете задать именно десять вопросов, чтобы угадать, кого из вас я загадала. Если хотите, вы можете спрашивать о внешнем виде этого человека, например, о цвете его глаз, а можете спрашивать о его особых качествах и умениях, о чертах его характера. Когда

у кого-нибудь из вас возникнет идея, он может молча поднять руку, пока никого не называя. Лишь только тогда, когда я отвечу на все десять вопросов, вы можете высказать свои предположения о том, кого же я загадала.

**Вопросы для обсуждения:**

* Ты быстро угадал, о ком идет речь?
* Есть ли среди вас дети, похожие друг на друга?
* Можешь ли ты назвать двух детей, которые во всем отличаются друг от друга?
* Есть ли в группе кто-нибудь, кто похож на тебя?

**Упражнение «Сиамские близнецы».**

Материалы: тонкие платки, фломастеры.

Упражнение выполняется в парах. Тонким шарфом или платком связываются руки детей, стоящих рядом (правая и левая). При этом кисти остаются свободными. Детям дают по фломастеру. Задача: нарисовать общий рисунок на одном листе бумаги. Рисовать можно только рукой, которая привязана к партнеру. Тему рисунка предлагает ведущий или выбирают сами участники.

Необходимо предупредить играющих, что оценивается не только качество рисунка, но и процесс работы: были ли споры и конфликты между участниками, одинаковое ли участие они принимали в работе, обсуждали ли дети сюжет рисунка, порядок рисования и пр. Можно тактично напомнить об ошибках в сотрудничестве, допущенных детьми, но перед этим необходимо обязательно отметить

положительные стороны общения.

**Вопросы для обсуждения:**

* Что было труднее всего?
* Понравился ли ваш рисунок?
* Что необходимо для сотрудничества?

**Упражнение «Ищу друга».**

**Педагог-психолог:** Каждому человеку в жизни нужен друг. Когда его нет, то человек пытается обрести друзей. Многие газеты сейчас печатают объявления для тех, кто желает найти друзей или просто единомышленников. Какие качества упоминаются в таких объявлениях? Мы попытаемся тоже составить такое объявление. Давайте озаглавим его «Ищу друга». Вы можете рассказать немного о себе, о своих увлечениях, любимых занятиях. Объявление не должно быть большим, но старайтесь писать искренне. Можно не подписывать текст или придумать псевдоним. Объявление мы вывесим на стенд с названием «Ищу друга». Если кого-то привлечет определенное объявление, то он оставит на нем пометку. В результате некоторые объявления будут лидерами.

**Вопросы для обсуждения:**

* Все ли объявления понравились?
* Трудно ли было писать о себе?
* Захотелось ли откликнуться на какое-нибудь объявление? Почему?

**Прощание**

Все, стоя в кругу, хором произносят «ДО СВИ-ДА-НИ-Я».

**ЗАНЯТИЕ 8**

**Упражнение «Приветствие»**

**Педагог-психолог:** Сейчас мы будем бросать друг другу мяч, и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу «Никто не знает, что я… (или у меня…)». Будьте внимательны!

**Упражнение «Что важно для меня»**

**Педагог-психолог:** Представьте себе, что вы с родителями надолго уезжаете, чтобы провести каникулы на необитаемом острове. Родители говорят вам, что вы можете взять с собой чемодан и упаковать в него ровно три вещи, самые важные для вас. Что вы выберете? Хорошо подумайте над этим и напишите названия этих вещей на листе бумаги.

Теперь встаньте и начните ходить по классу. Держите при этом свой лист бумаги перед собой так, чтобы остальные могли прочитать, что на нем написано. Пожалуйста, ходите молча и лишь читайте, что написано у остальных. Когда я крикну: «Стоп!», вы можете остановиться рядом с кем-нибудь из детей. Расскажите друг другу, почему вы выбрали именно эти три вещи. А теперь начните расхаживать по классу...

Дайте детям возможность походить примерно с минуту. Ограничьте время обмена мнениями примерно 30 секундами. Затем попросите детей вновь побродить в тишине, читая записи других одноклассников. После примерно восьми сигналов «Стоп!» дети возвращаются на свои места в классе.

**Вопросы для обсуждения:**

* Кто-нибудь выбрал то же, что и ты?
* Чьи записи тебя удивили?
* Есть ли на свете такие вещи, которые интересны и важны большинству из нас?
* Какой предмет из тех, что кому-нибудь захотелось взять с собой, был, на твой взгляд, самым необычным?
* О ком ты узнал что-нибудь новое?

**Упражнение «Акулы и матросы»**

Материалы: мел или веревка для разметки круга диаметром примерно в 5 метров. Вы можете придать «кораблю» и другую форму, если это позволяет интерьер и площадь класса.

**Педагог-психолог:** Вы видите перед собой на полу большой круг, начерченный мелом. Представьте себе, что это корабль. В океане вокруг корабля плавают в большом количестве акулы. Эти акулы пытаются затащить матросов в море, а матросы стараются затащить акул на корабль. Когда акулу полностью затаскивают на корабль, она тут же превращается в матроса, а если матроса вытягивают

в море полностью, то он превращается в акулу.

Перетягивать друг друга через эту границу можно только за руки. Кроме того, действует важное правило: один матрос – одна акула. Никто больше не должен вмешиваться.

Все хорошо поняли правила? Теперь нам нужно договориться еще об одном сигнале. Если кто- нибудь из вас испугается, ему будет неприятно или больно, он всегда может крикнуть: «Стоп!», тогда вся борьба на время прекращается, но все остаются на своих местах. Когда «Стоп!» крикну я, происходит то же самое.

А теперь вы можете разделиться на команды. Одна половина детей «забирается на корабль», а вторая становится «акулами, прожорливо рыскающими вокруг судна».

**Вопросы для обсуждения:**

* Понравилась ли тебе эта игра?
* Кого ты тянул?
* Все ли дети боролись по-честному?
* Какая техника борьбы оказалась самой эффективной?
* Смогла ли одна из команд победить? Почему?

**Упражнение «Дорисуй портрет».**

**Педагог-психолог:** Сейчас мы с вами будем рисовать необычный портрет. Каждый участник только начинает свой портрет, а дорисовывает его группа. Для этого по моему сигналу вы будете передавать свой портрет участнику, сидящему справа. Получив портрет, вы его подрисовываете: каждый может подрисовать все, что ему хочется. По моему сигналу вы этот рисунок тоже передаете соседу справа. Таким образом, ваш портрет, сделав круг, вернется к вам. Вы получите ваш портрет глазами группы. Так как у каждого из вас есть определенный цвет карандаша, вы можете понять, кто и что нарисовал на вашем портрете. А сейчас возьмите свой лист бумаги и напишите свое имя. По этой надписи вы будете знать, чей портрет у вас в руках. Итак, начинаем рисовать свой портрет... Стоп. Передаем рисунок соседу справа.

**Вопросы для обсуждения:**

* Понравился ли тебе твой портрет глазами группы?
* Что тебя удивило?
* Есть ли что-то, что тебе не понравилось?

**Упражнение «Строим цифры»**

Играющие свободно двигаются по помещению.

Психолог: Я буду считать до 10, а вы за это время должны выстроить все вместе из себя цифру 1 (2, 3, 5 и т. д.).

Дети выполняют задание.

Замечание: Если дети справляются с заданием быстро, то можно считать быстрее, то есть сократить время построения.

**Прощание**

Все, стоя в кругу, хором произносят «ДО СВИ-ДА-НИ-Я».

**ЗАНЯТИЕ 9**

**Упражнение «Приветствие».**

Участники приветствуют друг друга, хором говорят слово «Привет».

**Упражнение «Копилка хороших поступков».**

**Педагог-психолог:** Мы все хотим достичь в жизни успехов. Может быть, вы хотите стать такими же успешными в своих делах, как ваши родители, а может быть, даже еще больше, чем они. Большинство людей полагает, что они добьются большего успеха, если постоянно будут подгонять себя, требуя от самих себя быть лучше, быстрее, умнее. И многие из них забывают сделать самый первый и самый важный шаг, лежащий в основе всякого успешного результата. Мы можем считать себя добившимися успеха лишь тогда, когда знаем, в чем именно мы его добились и каким образом мы это сделали. Обычно нам нужно некоторое время на то, чтобы заметить и запомнить свои достижения. Возьмите лист бумаги и запишите три хороших поступка, которые вы совершили в течение этой школьной недели. Мысленно вспомните все хорошее, что вы сделали. Выберите из всего этого три поступка, которыми вы особенно гордитесь, и запишите их на листе бумаги.

Учащиеся по желанию зачитывают свои хорошие поступки и обсуждают их.

Тот из вас, кто захочет стать еще более успешным в жизни, может делать следующее. Каждый вечер перед сном ты можешь на 5 минут сесть за письменный стол и записать три достойных поступка, совершенные за этот день.

Конечно, вы всегда радуетесь, когда окружающие признают ваши достижения. Но они могут и не замечать всех ваших успехов. Поэтому важно уметь самостоятельно замечать все хорошее, что вы сделали, и заслуженно хвалить себя. Это станет залогом ваших новых побед.

**Упражнение «Личные письма»**

**Педагог-психолог:** Когда вы в последний раз получали почту? Кто иногда посылает вам открытки? А от кого вы порою получаете настоящие письма? А кому вы в последний раз сами писали письмо?

Сегодня вы можете доставить кому-нибудь из участников группы особенную радость, написав ему личное письмо.

Сейчас вы можете вытянуть жребий с именем того, кому вам нужно будет написать такое письмо. Пожалуйста, сохраните имя этого ребенка в тайне, чтобы ваше письмо оказалось настоящим сюрпризом. (Попросите детей вытянуть жребии.)

А теперь вы можете приступить к написанию письма. Подумайте о том, что вы хотели бы написать своему адресату. Может быть, вы захотите договориться с ним о том, чтобы провести время вместе? Может, вы захотите написать ему, что он вам нравится? А может, вы захотите рассказать ему о себе что-нибудь такое, чего он не знает... Может быть, вы захотите спросить его о чем-нибудь, что вам было бы очень интересно узнать о нем... А вдруг вы захотите сделать ему предложение, как вам

лучше общаться друг с другом? Когда вы закончите письмо, аккуратно сложите его, вложите в конверт и надпишите адрес.

Соберите все письма и сами опустите их в почтовый ящик. Через соответствующий промежуток времени вернитесь к теме писем и попросите детей рассказать о своих впечатлениях от полученных писем.

**Вопросы для обсуждения:**

* Легко ли было тебе написать такое письмо?
* От кого ты сам хотел бы получить письмо?
* Какое письмо, полученное тобой, было самым лучшим в твоей жизни?

**Игра «Волшебный сундук»**

Ведущий руками изображает большой сундук и как он смело открывает его. Сообщает детям, что в волшебном сундуке лежат самые разные сокровища и подарки. Каждый по очереди может подойти к сундуку и выбрать для себя понравившийся подарок. Этот подарок он изображает невербально, руками. Остальные догадываются, что он выбрал. После того как все участники получили подарки, происходит обсуждение.

**Вопросы для обсуждения:**

* Трудно ли было выбрать себе подарок?
* Какой подарок тебе показался самым интересным?
* Какой подарок было труднее всего отгадать? Почему?

**Упражнение «Есть или нет»**

Играющие встают в круг и берутся за руки, ведущий в центре. Он объясняет задание: если они согласны с утверждением, то поднимают руки вверх и кричат «Да», если не согласны, опускают руки и кричат «Нет!»

* Есть ли в поле светлячки?
* Есть ли в море рыбки?
* Есть ли крылья у теленка?
* Есть ли клюв у поросенка?
* Есть ли гребень у горы?
* Есть ли двери у норы?
* Есть ли хвост у петуха?
* Есть ли ключ у скрипки?
* Есть ли рифма у стиха?
* Есть ли в нем ошибки?

**Прощание**

Все, стоя в кругу, хором произносят «ДО СВИ-ДА-НИ-Я».

**ЗАНЯТИЕ 10**

**Упражнение «Приветствие»**

Участники приветствуют друг друга, говорят о своем настроении.

**Упражнение «Подарок, который невозможно купить»**

Материалы: маленькие карточки из картона, фломастеры, цветные карандаши, почтовые конверты для купонов.

**Педагог-психолог:** Можете ли вы рассказать мне, чем в последнее время радовали вас другие люди? Что они сделали для вас приятного? Вспомните своих близких, друзей, может быть, своих одноклассников.

Запишите все эти «благородные поступки» и «добрые дела» на доске.

А теперь давайте поговорим о том, что бы вы могли сделать для других. Каким образом вы могли бы сделать приятный сюрприз своим родителям, братьям или сестрам, бабушкам или дедушкам? Каким способом вы могли бы сделать такой подарок, который нельзя купить в магазине, своим друзьям или одноклассникам?

Все ответы детей тоже запишите на доске.

А теперь мы откроем мастерскую по производству купонов на подарки. Пусть каждый из вас подумает о том, что и кому он мог бы подарить из того, что нельзя нигде купить. Нарисуйте несколько купонов на подарки, которые вы потом сможете подарить своим близким, друзьям и одноклассникам. Напишите на них, что приятного вы собираетесь сделать. Каждый купон раскрасьте фломастерами

или карандашами.

Затем сложите каждый купон в отдельный конверт и надпишите имя того, кому вы хотите сделать приятный сюрприз.

Помогите тем детям, которые испытывают какие-либо затруднения при выполнении этого задания, придумать простые и приятные действия для их родителей, родственников или друзей.

**Вопросы для обсуждения:**

* Тебе понравилось играть в эту игру?
* Трудно ли было придумать хорошие идеи о том, как принести радость окружающим?
* Достаточно ли ты сам получаешь таких подарков, которые невозможно купить?
* Почему подарки, которые нельзя купить, ценнее тех, что куплены в магазине?
* Кого ты выбрал, чтобы подарить ему купон на подарок?

**Упражнение «Корабль среди скал»**

Материалы: повязка на глаза.

**Педагог-психолог:** Встаньте, пожалуйста, образуя большой круг. Сейчас я объясню вам, как играть в эту игру и что каждый из вас должен будет делать. Все, кто образует круг, будут берегом. Они должны взять друг друга за руки. В середине круга находится море. Но это очень опасное море, поскольку в нем есть несколько скалистых утесов. Эти «утесы» чуть позже мы сделаем из стульев. Один из вас будет кораблем, а кто-то другой – капитаном корабля. «Кораблю» мы завяжем глаза, и капитан будет управлять им с помощью одних только слов. При этом он должен будет так управлять кораблем, чтобы тот не налетел ни на один утес. Любой из вас может сейчас сказать: «Я хочу быть кораблем» и встать на любое место внутри круга, которое становится гаванью. В этой точке начинается путешествие. Тот, кто стал кораблем, должен попросить кого-нибудь из вас стать капитаном, который будет управлять кораблем в его пути через море между скалами. После этого мы

завяжем «кораблю» глаза.

Нам осталось еще выяснить, к какой гавани отправится корабль в путешествие. Любой из ребят, образующих «берег», может сейчас сказать: «Пусть корабль плывет ко мне». Теперь мы знаем почти все, что нужно, чтобы начать игру. Нам не хватает только скал. Сейчас еще четверо из вас могут сказать: «Мы хотим быть скалами». Эти ребята выходят в круг вместе со своими стульями и устраивают на предполагаемом маршруте следования корабля такие скалы, через которые кораблю будет достаточно сложно добраться до гавани.

Помогите «скалам» создать в меру сложные препятствия – такие, чтобы затруднить выполнение задания для «корабля» и «капитана», но не сделать его невыполнимым. Вы можете, конечно, регулировать количество «утесов» в зависимости от уровня развития и возраста детей. Иногда имеет смысл дать возможность «кораблю» и «капитану» сообща определить, сколько «скал» они хотели бы преодолеть. Такая возможность управлять игрой – отличный способ мотивации для детей.

«Скалы» остаются сидеть на своих стульях внутри круга, а потом расскажут нам, задел ли их «корабль». Капитан же должен вести «корабль» очень осторожно, говоря ему, куда плыть. Он может давать, например, такие команды: «Сделай два маленьких шага вперед», «Сделай еще один шаг вперед», «Стоп!», «Повернись направо... Еще немного», «Сделай один шаг вперед», «Стоп!», «Сделай один шаг влево» и т. д.

Когда «корабль» подойдет к конечной точке своего маршрута, «гавань» должна сказать «кораблю»: «Ты достиг цели», и радостно заключить «корабль» в объятия.

Дети очень любят эту игру. Но, несмотря на это, каждый раз стоит отправлять в плавание не больше двух-трех кораблей, иначе дети могут устать.

**Вопросы для обсуждения:**

* Что ты чувствовал, когда был «кораблем»?
* Чувствовал ли ты себя достаточно безопасно со своим капитаном?
* Что в следующий раз твоему капитану стоит делать по-другому?
* Что было самым трудным для тебя как капитана?
* Как часто твой «корабль» налетал на «скалы»?
* Были ли «скалы» честным препятствием?
* Что ты чувствовал, когда был «скалой», а «корабль» проходил совсем рядом с тобой?

**Упражнение «Пустой стул»**

Для проведения упражнения необходимо нечетное количество участников. Предварительно все рассчитываются на первый-второй. Все вторые номера сидят на стульях, первые стоят за спинками стульев, оставшийся без пары участник группы стоит за спинкой свободного стула. Его задача – пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. При этом он может пользоваться только невербальными средствами, говорить ничего не надо. Сидящие на стульях очень хотят попасть на

свободный стул. Задача тех, кто стоит за спинками стульев, удержать своих подопечных. Для этого надо взять их за плечи в тот момент, когда они соберутся пересесть. Ведущий следит за тем, чтобы руки не держались все время над подопечными. Через некоторое время участники меняются местами. При этом один из стоящих остается стоять за стулом.

**Вопросы для обсуждения:**

* Каким образом вы приглашали кого-либо на свой стул?
* Как понимали, что вас пригласили на стул?
* Что больше понравилось: стоять за стулом или сидеть на стуле?

**Тест-игра «С тобой приятно общаться»**

**Педагог-психолог:** Умеем ли мы общаться, лучше всего знают те, с кем мы общаемся. На улице, в школе вам приходится постоянно общаться со сверстниками. Давайте проверим, какие вы в общении, при помощи теста «С тобой приятно общаться». Постарайтесь отвечать откровенно и сразу.

Детям раздаются небольшие листки, на которых они пишут соответствующие значения для каждого ученика (количество листков у каждого равно количеству человек в группе).

Расшифровка баллов написана на доске:

+2 – с тобой очень приятно общаться;

+1 – ты общительный человек;

0 – не знаю, я мало с тобой общаюсь;

–1 – ты не самый общительный человек;

–2 – с тобой иногда трудно общаться.

Каждый листок складывается, и на обороте пишется имя того, кому записка предназначена. Все записки собираются в коробку, и ведущий раздает их адресатам. Каждый участник должен подсчитать количество баллов с учетом плюсов и минусов. По желанию участники группы могут сказать, сколько

баллов они набрали. Далее происходит обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

* Как ты думаешь, почему ты получил столько баллов?
* Как ты думаешь, кто поставил тебе самый высокий балл? А кто самый низкий?
* Что тебе необходимо, чтобы набрать самые высокие баллы?

**Игра «Спасибо, что ты рядом!»**

Все участники стоят в кругу. Один из них встает в центр круга, другой подходит к нему, пожимает руку и говорит: «Спасибо, что ты рядом!» Они держатся за руки, а каждый следующий участник подходит и со словами: «Спасибо, что ты рядом!» – берет за руку одного из стоящих в центре. Когда все играющие окажутся в центре круга, ведущий присоединяется к детям со словами: «Спасибо, что все

вы рядом!»

**Упражнение «Откровенно говоря…»**

**Педагог-психолог:** Вам нужно закончить предложения, которые даны в анкете, и тем самым высказать свое отношение к прошедшему занятию. Будьте предельно откровенны.

Участники зачитывают свои ответы вслух по кругу. Далее происходит обсуждение.

**Анкета**

Во время занятий я понял, что…

Самым полезным для меня было…

Я был бы более откровенным, если…

Своими основными ошибками на занятиях я считаю…

Мне не понравилось…

Больше всего мне понравилось…