

СОГЛАСОВАНО:
на заседании педагогического совета
11.04.2018 года (протокол № 4)

УТВЕРЖДЕНО:
приказом по ОО
от 12.04.2018 года № 120401 - О

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Ханты – Мансийского района
«Начальная общеобразовательная школа п. Горноправдинск»

Коррекционно-развивающая программа снижения уровня тревожности младших школьников

Автор:
педагог-психолог
Симонова Наталья Николаевна

Пояснительная записка

Тревожность – индивидуальная психологическая особенность ребенка, проявляющаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают.

Исследование причин повышенного уровня школьной тревожности, в наши дни весьма актуально, так как мир меняется, и ребенок не успевает адаптироваться в нем.

До настоящего времени еще не выработано определенной точки зрения на причины тревожности. Современные исследователи сходятся в едином мнении: в детском возрасте эти причины заключаются в нарушении детско-родительских отношений. Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых – родителя, педагога. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в тех, где часто возникают ссоры и разногласия.

По исследованиям Б.И. Кочубея и Е.В. Новиковой, тревожность развивается вследствие появления у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван различными требованиями:

- противоречивыми, предъявляемыми родителями, либо семьей и школой. Например, мама не пускает ребенка в школу из-за плохого самочувствия, а учитель ставит двойку в журнал и в присутствии одноклассников отчитывает его за пропуск урока;
- неадекватными (чаще всего, завышенными). Например, родители внушают ребенку, что он непременно должен быть отличником, не могут и не хотят смириться с тем, что сын или дочь получает в школе не только "пятерки" и не является лучшим учеником класса;
- негативными, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.

Тревожных детей отличает чрезмерное беспокойство, иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто ожидают самого худшего. Ощущают себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, уровень их самооценки низок. Такие дети очень самокритичны, думают, что они и впрямь хуже других во всем, самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах. Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

При повышенном уровне личностной тревожности преобладают пессимистические установки: ожидания неудач, неприятностей, неуспеха. Обычно при высокой тревожности блокируется активность. Ребенок действует по принципу: чтобы избежать неприятностей лучше ничего не делать. Снижение активности может приводить к торможению развития ребёнка. Если активность не снижется, то на базе повышенной тревожности развивается невроз или формируется психологическая защита «Я», искажаются самовосприятие и самооценка. Тревожность может расти вследствие неуспехов в школе, неблагоприятной обстановки в семье, проблем в общении с одноклассниками и учителями, повышенной чувствительности и впечатлительности ребёнка.

Тревожные дети нуждаются в психологической поддержке, внимательном отношении, помощи.

Кроме того, как показывают наблюдения, тревожные дети часто ведома более активными сверстниками, подвержены их влиянию, они боятся всего, что им незнакомо, отказываются от общения со сверстниками. Как отмечено во многих исследованиях, страх нового, боязнь обратить на себя внимание, блокируют развитие эмоциональной и интеллектуальной сфер личности. При этом многие взрослые часто ошибочно принимают тревожных детей как послушных и хорошо воспитанных (Раншбург Й., Поппер П., 1983).

Тревожность опасна еще и тем, что, переживая бурю эмоций внутри, эти дети не могут их проявить и отреагировать внешне, это способствует тому, что дети «кипят» внутри и часто обращают эту негативную энергию на самих себя, что стимулирует развитие невротических проявлений.

По мнению А.И. Захарова у детей младшего школьного возраста, тревожность еще не является устойчивой чертой и при проведении соответствующей психолого-педагогической коррекции относительно обратима. Как показывают наблюдения, около 30 % младших школьников испытывают тревожность. (Захаров А.И. 1983)

Цель данной программы – снижение высокого уровня тревожности у детей младшего школьного возраста до возрастной нормы.

Задачи программы:

- формировать у учащихся адекватную самооценку, уверенность в себе;
- развивать навыки снижения мышечного и эмоционального напряжения;
- развивать у детей навыки эффективного общения в различных ситуациях;
- обучать детей пониманию себя;
- развивать чувство доверия и понимания к другим людям.

Категория участников: обучающиеся 1 – 4 классов с высоким уровнем тревожности.

Форма работы: групповая.

Методы и техники, используемые в программе:

1. Релаксация.
Подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения.
2. Концентрация.
Сосредоточение на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях.
3. Функциональная музыка.
Успокаивающая и восстанавливающая музыка способствует уменьшению эмоциональной напряжённости, переключает внимание.
4. Игротерапия.
Используется для снижения напряжённости, мышечных зажимов. Тревожности. Повышения уверенности в себе, снижения страхов.
5. Телесная терапия.
Способствует снижению мышечных зажимов, напряжения, тревожности.
6. Арт-терапия.
Актуализация страхов, повышение уверенности, снижение тревожности.

Структура занятий.

№ п/п	Элемент тренинга	Комментарий
1	Ритуал приветствия	Позволяет сплочать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия. Ритуал может быть придуман самой группой
2	Разминка — воздействие на	Разминка выполняет важную функцию

	эмоциональное состояние детей, уровень их активности. (Психогимнастика, музыкотерапия, танцевальная терапия, цветотерапия, телесная терапия, пальчиковые игры.)	настройки на продуктивную групповую деятельность. Разминочные упражнения выбираются с учетом актуального состояния группы. Одни позволяют активизировать детей, поднять их настроение; другие, напротив, направлены на снятие эмоционального возбуждения
3	Основное содержание занятия — совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия. (Ролевые игры, сказкотерапия, проигрывание ситуаций, этюды, групповая дискуссия.)	Приоритет отдается многофункциональным техникам, направленным одновременно на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, динамическое развитие группы. Важен порядок предъявления упражнений и их общее количество. Последовательность предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния ребенка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике. Упражнения располагаются в порядке от сложного к простому (с учетом утомления детей). Количество игр и упражнений 2—4
4	Рефлексия занятия — оценка занятия. Арт-терапия, беседы	Две оценки: эмоциональная (понравилось — не понравилось, было хорошо — было плохо и почему) и смысловая (почему это важно, зачем мы это делали)
5	Ритуал прощания	По аналогии с ритуалом приветствия

Во время занятий применяются разные техники: визуализации, релаксации, методы сказкотерапии, арт - терапии, музыкальной терапии. На занятиях используются также интерактивные методы обучения: «мозговой штурм», ролевые игры.

Временные характеристики:

- программа рассчитана на 10 занятий по 30-35 минут 1-2 раза в неделю.

Этапы реализации программы:

предварительный этап (диагностический):

- методика явной тревожности CMAS (адаптация Прихожан);
- проективная методика «Кактус»;
- Методика дерево Коаха

Этап коррекционно-развивающий

Занятия ориентированы на развитие эмоциональной сферы ребенка.

Этап повторной диагностики

Проводятся те же диагностические процедуры, что и на 1 этапе, чтобы отследить динамику развития и провести качественный и количественный анализ результатов.

Оценка результативности программы может осуществляться через анализ следующих показателей:

- представление ребенка о том, чему он научился на этих занятиях, как они помогли ему;
- сравнение положения ребенка до и после коррекционной работы;
- снижение уровня тревожности;
- положительные сдвиги в учебной деятельности;

- оценка изменений в поведении и деятельности ребенка, его эмоционального самочувствия, даваемая родителями и учителями;
- улучшение взаимоотношений в классе, семье

План занятий программы

Занятие №1

- способствовать осознанию своей индивидуальности;
- создать в группе доверительную обстановку;
- обучить расслаблению мышц туловища, рук, ног.

Занятие №2

- отработать навык взаимодействия с партнером;
- способствовать сплочению группы;
- обучать навыкам релаксации и регуляции собственных эмоциональных состояний.

Занятие №3

- развивать у детей способности к рефлексии;
- создать условия для повышения самооценки.
- научить снимать мышечное и эмоциональное напряжение;
- развивать способность осознавать свою и другие социальные роли.

Занятие №4

- помочь детям в преодолении негативных переживаний;
- развитие чувства уверенности в своих силах
- символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

Занятие №5

- учить снимать мышечные зажимы, развивать тактильные ощущения;
- отрабатывать навыки владения собой в тревожных ситуациях.

Занятие №6

- отрабатывать умения с детьми расслаблять мышцы тела, рук, ног, лица;
- развивать уверенность в себе;
- развивать способности в осознании своего "я";
- оказать помощь детям увидеть себя со стороны.

Занятие №7

- отрабатывать навыки снятия мышечных зажимов, развивать тактильные ощущения;
- отрабатывать навыки умения вести себя в психотравмирующих ситуациях;
- развивать коммуникативные навыки.

Занятие №8

- развивать чувство уверенности в своих силах
- развивать чувство доверия ко взрослым людям
- Развивать умение анализировать свои поступки, обучать правильному отношению к своим ошибкам

Занятие №9

- создать условия для эмоционального и двигательного раскрепощения
- познакомить с приемами регуляции своих эмоций
- познакомить с приемами саморегуляции эмоционального состояния

Занятие №10

- развивать умения владеть мышцами тела
- обучать способам повышения настроения
- развивать способность анализировать себя и других
- подведение итогов

Список использованной литературы

- 1 Баркан А. Я. Практическая психология для родителей, или Как научиться понимать своего ребенка. М., 1999.
- 2 Барташникова И. А., Барташников А. А. Учись, играя. Харьков, 1997.
- 3 Брель Е.Ю. Социально – психологические факторы формирования тревожности у младших школьников и пути ее профилактики и коррекции. Томск, 1996.
- 4 Венгер А. Л. Психологические рисуночные тесты. М., 2003.
- 5 Волков Б. С., Волкова Н. В. Детская психология. М., 1994.
- 6 Гурин Ю. Море чудес и другие игры на бумаге. СПб., 1998.
- 7 Захаров А. И. Как преодолеть страх у детей. М., 1986.
- 8 Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. СПб., 1997
- 9 Ключева Н. В., Касаткина Ю. В. Учим детей общению. Ярославль, 1997.
- 10 Ключева Н. В., Филиппова Ю. В. Общение. Дети 5-7 лет. Ярославль, 2001.
- 11 Лютова Е. К., Моница Г. Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб., 2000.
- 12 Психологический словарь /Под редакцией В.П. Зинченко, Б.Г.Сещерякова. М., 1997
- 13 Раншбург Й., ПопперП. Секреты личности. М., 1983.
- 14 Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Ч. 1 – 4. М., 1998
- 15 Хухлаева О., Хухлаев О., Первушина И. Маленькие игры в большое счастье. М., 2001.
- 16 Хэджусон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. СПб., 2000.
- 17 Чистякова М. И. Психогимнастика. М., 1995.
- 18 Шишова Т. Застенчивый невидимка, М., 1997.

Конспекты занятий Занятие 1.

Задачи занятия:

- познакомить участников группы друг с другом;
- способствовать осознанию своей индивидуальности
- создать в группе доверительную обстановку;
- обучить расслаблению мышц туловища, рук, ног.

Ритуал приветствия (придумывается вместе с детьми).

Упражнение «Я Ты.....».

Каждый участник по очереди называет свое имя и свое хорошее качество, остальные – хором повторяют имя и названное качество.

Основная часть.

1. *Игра «Представление в парах» (Фопель К.)*

Каждый участник должен выбрать себе пару (любого человека из круга), сесть рядом со своим партнером и договориться, кто будет первым, а кто – вторым. Сначала первые рассказывают вторым о себе (что захочется: можно про любимые занятия; семью, друзей, свой характер). Вторые внимательно выслушивают и стараются запомнить, что он говорит. После того, как ведущий говорит «Стоп» - происходит обмен ролями. Каждый участник теперь должен представить своего партнера, встав за его спину и держа руки на его плечах. (Нужно рассказать от первого лица то, что услышал от своего партнера, так, как будто ты – это он.)

2. *Упражнение «Штанга» (Чистякова М.И.)*

Дети поднимают и потом бросают тяжелую штангу.

Ведущий:

- Для того, чтобы наши занятия протекали эффективно давайте подумаем над правилами поведения на наших занятиях. Можно разбиться на группы по 4 человека и предложить каждой группе подумать над правилами поведения в группе (время работы 10-15 мин). Затем правила обсуждаются и принимаются группой, их можно также красиво оформить и повесить на стене или доске. Принятие правил группы — очень важный момент, так как является своеобразным договором между участниками, важно, чтобы дети подошли очень серьезно к этому вопросу. Список с правилами нужно приносить на каждое занятие.

3. *Упражнение «Пружина» (Чистякова М.И.)*

Ведущий: «Представим, что наши ноги на пружинах. Сначала пружинки находятся под пяточками. Пружинка очень тугая, давить трудно, требуется много усилий. Теперь пружинки поставим под носочки. Давим, а теперь убираем пружинки, расслабимся. Расскажите о своих ощущениях».

4. *Методика «Рисунок дерева Коха»*

Рефлексия и окончание занятия.

Ведущий:

- Что вам понравилось
- что было полезным,
- что показалось особенно трудным?»

Упражнение «Звук группы». Все дети вместе с ведущим хором произносят какие — либо звуки. Можно в упражнении менять ритм, высоту голоса, сами звуки, главное, прислушиваться друг к другу.

Ритуал прощания. Ритуал прощания можно придумать вместе: это могут быть: передача по кругу слов («до встречи», «всем — всем пока»), можно ритуалом прощание сделать фразу: «до свидания», «до скорой встречи» и т. д.

Занятие 2.

Задачи занятия:

- отработать навык взаимодействия с партнером;
- способствовать сплочению группы;
- обучать навыкам релаксации и регуляции собственных эмоциональных состояний.

Ритуал приветствия

Игра «Кенгуру»

Участники делятся на пары. Один из них – кенгуру – стоит, а другой кенгуренок сначала встает спиной к нему, приседает. Оба участника берутся за руки. Задача пары в таком положении, не разнимая рук, пройти до противоположной стены. Затем можно поменяться ролями.

Обсуждение: какие возникли впечатления? Какие возникли чувства, ощущения, когда вы были «кенгуренок», «кенгуру»?

Основная часть.

1. Упражнение «Футболка с надписью»

Ведущий: Представьте себе, вы модельер-художник. И ваша задача придумать свою собственную футболку с надписями, рисунками, которые бы отражали ваши увлечения, ваш внутренний мир, а может быть и то, что вы ждете от других. На данное упражнение отводится 10-15 мин. Затем каждый представляет футболку.

Обсуждение:

- какие чувства, ощущения возникли во время выполнения упражнения?
- Что понравилось тебе в твоей футболке?
- Чья футболка тебе еще понравилась?

2. Упражнение «Вверх по радуге (Фопель К)

Дети встают в круг, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, что вдыхая, они взбираются вверх по радуге, а выдыхая, съезжают с нее как с горки. Упражнение повторяется 3 раза.

Рефлексия и окончание занятия

Упражнение «Звук группы»

Ритуал прощания.

Занятие 3.

Задачи занятия:

- развивать у детей способности к рефлексии;
- создать условия для повышения самооценки.
- научить снимать мышечное и эмоциональное напряжение;
- развивать способность осознавать свою и другие социальные роли.

Ритуал приветствия

Игра «Хлопки»

Каждый придумывает свой ритм хлопков, повторяя прежде мелодию предыдущего участника.

Основная часть.

1. «Ролевой тренинг»

Ведущий просит участников по очереди говорить слово «да»: разочарованно, весело, грустно, обиженно, удивленно, растерянно, как «нет».

Каждый сидящий говорит в кругу фразу «Я хожу в школу». Дети при этом должны выразить: злость, радость, удивление, доверие, нежность, настороженность, презрение и т.д.

Каждый участник изображает какое-либо животное: разъяренного тигра, ленивого слона, обезьяну, собаку, крокодила и т. д.

1. Игра «Зеркало»

Группа встает в круг. Каждый по очереди выходит в центр круга и совершает какие-то движения. Остальные – зеркальная комната его изображают.

2. Игра «Похвалилки»

Дети садятся в круг, каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие, ребенок должен «озвучить» карточку, начав словами «однажды я...». На обдумывание дается 2-3 минуты.

Обсуждение упражнения:

• что нового ты открыл в себе, в других?

В заключении можно заметить о том, что каждый обладает какими-то способностями, но для того, чтобы это заметить, необходимо очень внимательно относиться друг к другу.

3. «В кругу симпатий» (Фонель К)

Каждый ребенок пишет на маленьком листочке что-то приятное другому о нем (действительно существующее). Послание, под которым можно не подписываться, опускается затем в общий пакет.

Листочки достаются и зачитываются вслух.

Обсуждение: т

- тяжело ли вам было писать. Почему?
- Как вы выражаете свои симпатии за пределами группы?
- Что вы чувствовали, когда вам зачитывали послание?
- ***Упражнение «Приятное место» (Фонель К)***

Детей просят закрыть глаза и предоставить то место, где они любят отдыхать, где им просто нравится бывать.

Рефлексия и окончание занятия.

Упражнение «Звук группы».

Ритуал окончания занятия.

Занятие № 4

Задачи занятия:

- способствовать осознанию собственных страхов;
- повысить эмоциональный тонус детей.
- помочь детям в преодолении негативных переживаний;
- развитие чувства уверенности в своих силах

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы, большой лист бумаги, подушка.

Ритуал приветствия

Игра «Хлопки» (см. 3 занятие)

Упражнение «Смелые ребята» (Чистякова М.И.) Дети выбирают ведущего – он страшный дракон. Ребёнок становится на стул и говорит грозным голосом: «Бойтесь, меня бойтесь!» Дети отвечают: «Не боимся мы тебя!» Так повторяется 2-3 раза. От слов детей дракон постепенно уменьшается, (ребёнок спрыгивает со стула), превращается в маленького воробушка. Начинает чирикать, летать по комнате.

Основная часть.

1. Упражнение “ Расскажи свой страх”

Ведущий рассказывает детям о своих собственных страхах, тем самым, показывая, что страх - нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем дети сами рассказывают, что они боялись, когда были маленькими.

2. Рисование на тему: “ Чего я боялся, когда был маленьким...” Дети рисуют карандашами свои страхи, не показывая никому, далее ведущий собирает рисунки у детей

3. Упражнение «На лесной полянке»

Психолог предлагает детям представить, что они попали на залитую солнцем полянку. На неё со всех сторон сбежались и слетелись лесные жители – всевозможные букашки, таракашки. Звучит музыка, дети превращаются в лесных жителей. Выполняют задания соответственно каждому персонажу (кузнечик, бабочке, муравью и т. д.)

4. Упражнение «Я тебя не боюсь» Один ребёнок стоит перед психологом, остальные дети начинают его пугать по очереди. Ребёнок громким уверенным голосом говорит:

Обсуждение упражнения:

- Что почувствовал ты во время выполнения этого упражнения?
- Легко ли тебе было его выполнять? Почему?

Рефлексия окончания занятия, подведение итогов.

Упражнение «Звук группы».

Ритуал прощания.

Занятие №5.

Задачи занятия:

- учить снимать мышечные зажимы, развивать тактильные ощущения;
- отрабатывать навыки владения собой в тревожных ситуациях.

Ритуал приветствия.

Игра "Ласковый мелок" (Фонель К.)

Мы сейчас будем рисовать друг другу на спине. Можно попросить нарисовать то, что ты хочешь. Рисовать нужно стараться нежно и ласково.

Ведущий:

Какие ощущения возникли в ходе выполнения упражнения?

Тебе было приятно самому рисовать кому — то?

Основная часть.

1. Игра "Путанка"

Один из группы водящий. Он отворачивается и закрывает глаза. В это время остальные встают в круг, взявшись за руки. А затем, не отпуская рук, начинают ходить, поворачиваться, переступать через руки друг друга, в общем, запутываются. Задача водящего - распутать получившийся "клубок". Ведущий помогает водящему распутать, если ребенок испытывает затруднения.

Обсуждение: - что ты чувствовал, когда распутывал "клубок".

- изменились твои чувства, ощущения, когда ты его распутал.

2. Упражнение "Ситуация"

Детям предлагается проиграть ситуации, где они воображают сами себя.

Ведущий: - "Ребята из твоего класса играют в интересную игру. Тебе тоже хочется поиграть, что ты будешь делать, если они не захотят принять тебя в игру.

- "Твой друг долго не возвращает твою игрушку, хотя каждый день обещает ее вернуть. Как ты поступишь?"

- "Ты разбил вазу".

Анализ упражнения:

-Как ты чувствовал себя в данной игре?

-Как обычно ты ведешь себя в подобной ситуации?

-Чем помогла тебе эта игра?

3. Упражнение "Апельсин" (Черепанова Г.Д.)

Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Им предлагается представить, что к их руке подкатывается апельсин. Его надо взять и выжать из него сок. Рука должна быть напряжена, затем ведущий говорит: "Разожмите кулачок, откатите апельсин, ручка мягкая отдыхает". Упражнение повторяется с другой рукой. Желательно повторить упражнение 2-3 раза.

Рефлексия занятия

Упражнение "Звук группы"

Ритуал прощания.

Занятие №6.

Задачи занятия:

- отрабатывать умения с детьми расслаблять мышцы тела, рук, ног, лица;
- развивать уверенность в себе;
- развивать способности в осознании своего "я";
- оказать помощь детям увидеть себя со стороны.

Ритуал приветствия.

Упражнение "Пылесос и пылинки (Чистякова М.И.)

Пылинки весело танцуют в лучах солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась, все медленно оседают на пол, спина и плечи у детей расслабляются и сгибаются вперед вниз, руки опускаются. Пылесос собирает пылинки: кого он коснется тот встает и уходит.

Основная часть.

1. Игра "Комплимент".

Один из детей бросает мячик кому хочет. Тот, кто ловит мячик, должен вернуть его обладателю с приятными словами о нем. Ребенок может кидать мячик стольким людям, скольким захочет. После того, как он закончит, мячик передается следующему сидящему в круге. И так до тех пор, пока мячик не обойдет весь круг.

2. Игра "Ассоциация".

Водящий выходит за дверь. Участники группы договариваются, кого они загадывают. Водящий входит и задает вопросы о том, каким деревом, цветком, животным и т. д. мог бы быть человек. Задача ведущего по ассоциациям угадать задуманного человека.

Детям предлагается написать сказку про себя, начав ее со слов "Жил-был или жила-была". Превратить себя можно в любой предмет, животное, птицу. Развивать сюжет можно как захочется детям. Затем по желанию детей сказки прочитываются. Это задание имеет диагностический смысл для психолога, педагога.

3. Упражнение "Теплый, как солнце, легкий, как дуновение." (Фопель К.)

Ведущий: "Представьте себе, что сейчас чудесный день, и над тобой проплывает серое облачко, на которое ты можешь уложить все свои горести и заботы. Дай им просто улететь с ним.

Представь себе, что небо над тобой ярко-голубое, легкие лучи солнца тебя согревают. Ты чувствуешь себя защищенным. Легкое дуновение ветерка коснулось твоей головы, ты чувствуешь себя легко и счастливо, как маленькое перышко. Ты думаешь, что ты сегодня такой же замечательный как солнце, и такой же нежный как дуновение ветерка.

Рефлексия занятия. Подведение итогов.

Упражнение "Звук группы.

Ритуал окончания занятия

Занятие №7.

Задачи занятия:

- отрабатывать навыки снятия мышечных зажимов, развивать тактильные ощущения;
- отрабатывать навыки умения вести себя в психотравмирующих ситуациях;
- развивать коммуникативные навыки.

Ритуал приветствия

Игра "Попутчики"(Фопель К.)

Дети свободно двигаются по комнате, и каждый произносит название той страны, в которую хотел бы поехать. Когда ребенок слышит, что кто-то еще называет то же самое, то берет его за руку: "Нашелся, попутчик!" Перед началом игры ставится задача найти себе попутчиков.

Упражнение "Тряпичная кукла и солдат (Фопель К.)

Ведущий: "Встаньте свободно друг от друга, выпрямитесь и вытянитесь в струнку (как солдат). Застыньте в этой позе и не двигайтесь. Наклонитесь вперед и расслабьте руки, чтобы они болтались, словно тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, что кости становятся мягкими, а суставы подвижными. Теперь покажите солдата, как будто вырезанного из дерева. Теперь опять станьте тряпичной куклой. Упражнение повторяется несколько раз.

Основная часть.

1. Игра "Дружелюбные требования".(Фопель К.)

Ведущий: "Иногда мы все чего-то хотим от других людей. Когда мы хотим, мы можем выразить свое желание удачно или не очень. Если мы тревожимся или робеем, то формулируем наши желания неясно. Если мы чересчур решительны, то можем задеть чувства другого человека. Лучше всего, если мы высказываем свои требования ясно и дружелюбно. Мне хочется, чтобы вы сегодня научились выдвигать свои требования ясно и дружелюбно.

Дети объединяются по трое. Каждый должен будет сказать свое требование. Остальные внимательно слушают и анализируют можно ли высказывание считать дружелюбным требованием. Ведущий выдает рабочие листочки с ситуациями.

Чтобы ты сказал в следующих ситуациях.

- Ты видишь нескольких играющих друг с другом ребят и хочешь включиться в игру.
- Несколько твоих подруг идут вместе в кино, а тебя с собой не пригласили. Ты хочешь пойти вместе с ними.
- Твоя подруга взяла у тебя книгу почитать и не возвращает ее обратно. Ты хочешь получить книгу назад.
- Ты хочешь, чтобы родители давали тебе больше карманных денег.
- Ты не понял, как надо решать пример, и хочешь, чтобы учитель объяснил тебе его еще раз.
- Твой друг взял у тебя взаймы денег и не вернул. Эти деньги нужны сейчас тебе самому.
- Кто-то из ребят смеется над твоей новой прической.
- Ты стоишь в магазине в кассу, а какая-то женщина пытается подойти без очереди.
- Вы дома ни во что не играли все вместе. Ты узнал новую игру и хочешь, чтобы родители поиграли в нее вместе с тобой.

Анализ упражнения:

- Чему полезному ты научился?
- Как ты высказываешь свои требования: слишком робко или чересчур напористо?
- Что дается тебе легче: предъявлять требования взрослым или детям?
- Почему так важно высказывать требования дружелюбным тоном?
- Как ты реагируешь, когда слышишь в ответ "нет"?

2. Упражнение "Апельсин" см. занятие №6.

Рефлексия занятия, подведение итогов.

Упражнение "Звук группы".

Ритуал окончания занятия.

Занятие №8

Задачи занятия:

- развивать чувство уверенности в своих силах
- развивать чувство доверия ко взрослым людям
- Развивать умение анализировать свои поступки, обучать правильному отношению к своим ошибкам

Ритуал приветствия.

Игра «Коленочки»

Участники рассаживаются в круг, руки при этом кладут на колени своих соседей справа и слева. Каждый участник по очереди ударяет по коленке своего соседа, если ребенок ударяет не в свою очередь, то «рука» из игры выбывает (за спину). Победителями становятся те игроки, чьи руки остались на коленках.

Обсуждение игры:

- что почувствовал в игре?

-Было ли тебе приятно играть?

-Какие возникли ощущения, чувства в игре?

Основная часть.

1.Игра «На ошибках учатся».(Фопель К.)

Ведущий: каждый из нас совершает ошибки. Только таким образом мы можем чему-то научиться. Можете ли вы вспомнить сейчас какую –нибудь свою большую ошибку?

Некоторые люди совершив ошибку, устраивают на собой страшный суд. Другие же еще раз пытаются сделать то, что у них не получилось. А третьи, пытаются сделать то, что у них не получилось, но при этом извлекают опыт из предыдущей ситуации. А как вы реагируете на свои ошибки?

Объединитесь в пары и обсудите, а что сообщаете вы думаете по этому поводу?

А теперь возьмите листы ватмана и нарисуйте плакат на тему: «Мы на ошибках учимся»

По окончании игры проводится защита плакатов.

Анализ упражнения:

-Переживаешь ли ты, когда совершаешь ошибку?

-Можешь ли ты, после того как совершишь ошибку, начать делать что –то другое?

-Пытаешься ли ты многократно делать что-либо, пока у тебя не получится?

-Кто радуется вместе с тобой, когда у тебя что-то получается?

2. Игра «Водопад» (Фопель К.)

Ведущий: представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это необычный водопад. Вместо воды в нем падает мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове, плечам, затылку и помогает им стать мягким и расслабленным.

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

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

Рефлексия занятия и подведение итогов.

Упражнение "Звук группы".

Ритуал окончания занятия.

Занятие № 9.

Задачи занятия:

- создать условия для эмоционального и двигательного раскрепощения
- познакомить с приемами регуляции своих эмоций
- познакомить с приемами саморегуляции эмоционального состояния

Ритуал приветствия.

Игра "Волшебный ящик".

Ведущий: "Посмотрите, у нас есть волшебный ящик. Внутри него есть много разных вещей. Каждый из вас может подойти к ящику и не говоря ни слова что-то из него вытащить. Он должен будет без слов, то есть одними движениями жестами показать нам, что он вытащил, и что он с этим предметом делает или как будет с ним играть. Например, вы можете вытащить ведро с краской и "покрасить" воображаемую дверь.

Основная часть.

1. Упражнение «Ситуация».

Ведущий предлагает конверт, где на карточках напечатаны ситуации. Нужно закончить предложения, описав подробно, какие вы испытываете чувства в подобных ситуациях.

В класс входит учитель...

Меня вызвали к доске...

Я потерял деньги на продукты...

Меня обманул лучший друг...

Я пишу контрольную работу...

Анализ упражнения:

- в каких ситуациях ты чувствуешь сильное напряжение?

-приведи пример других ситуаций, где ты также чувствуешь напряжение?

Знакомство с приемами регуляции сильных отрицательных эмоций.

2Упражнение «Настройка на эмоциональное состояние».(Фопель К.)

Детям предлагается мысленно связать тревожное, взволнованное состояние с одной мелодией, цветом, пейзажем, каким –либо характерным жестом; спокойное расслабленное - с другим, а уверенное, «побеждающее» - с третьим. При сильном волнении сначала вспомнить первую ситуацию, затем вторую, затем третью, повторяя последнюю несколько раз.

3. Упражнение «Приятное воспоминание».

Ребенку предлагается вспомнить ситуацию, где он испытывал полный покой, расслабление, и как можно ярче представить эту ситуацию.

4 Упражнение» Использование роли».

Ведущий предлагает вспомнить какую – либо напряженную ситуацию и представить себе как бы в ней повел себя любимый киногерой, актер войти в эту роль и действовать как - бы в «его образе»

5 Упражнение «Дыхание»

Ведущий рассказывает о значении ритмичного дыхания для снятия напряжения. Например, глубокий вдох и вдвое длиннее выдох. Вместе выполняют это упражнение.

6 Упражнение «Репетиция».

С детьми проигрываются всевозможные ситуации, вызывающие у них тревогу, при этом распределяются роли «строгая учительница», «директор школы», «насмешливый одноклассник» и т.д.

7Упражнение "Зеркальный танец".

Упражнение выполняется в парах под музыку. Один партнер начинает танцевать, выполняя несложные движения. Задача второго - повторить их. Затем дети меняются ролями.

8 Упражнение "После дождя".

Жаркое лето. Только что прошел дождь. Дети осторожно ступают вокруг воображаемых луж, стараясь не запачкать ноги. Потом, расшалившись, прыгают по лужам так сильно, что брызги летят во все стороны.

Рефлексия занятия и подведение итогов.

Упражнение "Звук группы".

Ритуал окончания занятия.

Занятие №10.

Задачи занятия:

- развивать умения владеть мышцами тела
- обучать способам повышения настроения
- развивать способность анализировать себя и других
- подведение итогов

Ритуал приветствия.

Упражнение "Быстрое превращение"(Фопель К.)

Ведущий: "Сейчас зазвучит музыка, и вы начнете ходить по классу. Когда музыка остановится, вы должны тоже остановиться. В этот момент я скажу, кого вы должны изобразить. Музыка выключается примерно через минуту. Это могут быть роли: баба-яги, робота, грустного клоуна, веселого танцора, утомленного бегуна, нервного грабителя улыбающегося манекена и т. д.

Основная часть.

1. Упражнение "Воздушный шарик" (см. занятие №1)

2. Упражнение "Пружинки" (см. занятие №1)

3. Упражнение "Штанга"(см. занятие №1)

4. Работа в группах по 3 человека.

Ведущий: "Представь себе у тебя плохое настроение, ты чувствуешь себя одиноко и грустно. Нужно подумать всем вместе в группе, как можно исправить свое настроение.

Далее происходит обсуждение способов, которые придумали дети.

5. Упражнение "Путешествие на облаке"(Фопель К.)

Звучит тихая спокойная музыка.

Ведущий: сядьте удобнее, сделайте глубокий вдох и выдох.(2-3 р.)

Я приглашаю вас в путешествие на облаке. Прыгните на это белое пушистое облачко. Почувствуйте как ноги, спина удобно расположились на этой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Ты чувствуешь, как ветер обвеивает твоё лицо. Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твоё облако принесет тебя в такое место, где ты будешь счастлив. Постарайтесь мысленно увидеть это место. Здесь вы чувствуете себя спокойно и счастливо.

Теперь ты снова на своем облаке и оно везет тебя назад, на твоё место в классе. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило. Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе. Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

6. Игра "Инопланетянин"(Фопель К.)

Выполняется в парах. Посмотрите внимательно на вашего партнера. Он чем-то похож на вас, но он чем-то и отличается. Подумайте и найдите различия, а затем напишите их на листке. Затем передайте списки друг другу, чтобы выразить свое согласие или несогласие. Обсуждение упражнения.

- Легко ли было искать различия?
- Что ты чувствовал, когда читали список различий партнера
- Как ты в жизни относишься к тому, что отличаешься от других?

Рефлексия и окончание занятия. Подведение итогов.

Упражнение "Звук группы".

Ритуал прощания.