

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
ГБУ ДО ЦППМСП  
Калининского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1  
от 31 августа 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ДО ЦППМСП  
Калининского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ О.В.Баранова

Приказ № 12 от 01.09.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**  
для детей младшего школьного возраста, направленная на развитие навыков взаимодействия  
и самоконтроля  
**«Учимся владеть собой»**

Составители:  
Белоусова Екатерина Дмитриевна – педагог-психолог  
Брежнева Александра Владимировна – педагог-психолог

Санкт-Петербург

2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Актуальность программы

Эмоционально-волевая сфера личности включает в себя два тесно взаимосвязанных понятия, одним из которых являются человеческие эмоции и чувства, а другим – воля. Развитие устойчивой эмоционально-волевой сферы важно на всех этапах школьного обучения, но особое значение имеет в младшем школьном возрасте, так как все стороны учебной деятельности школьников сопровождаются определенными волевыми усилиями и эмоциями.

Младший школьный возраст является достаточно сложным периодом, поскольку требует от ученика концентрации произвольного внимания, определенных волевых усилий, ответственности и самостоятельности, которые у детей этого возраста еще недостаточно развиты.

Психологические трудности и различные ситуативные эмоциональные расстройства все чаще встречаются у детей младшего школьного возраста. Эти явления – неотъемлемая часть развития, хотя сами по себе не всегда представляют те или иные психологические проблемы. Наиболее распространенными эмоциональными нарушениями являются тревожность, страх и агрессия детей.

Причины нарушения эмоционально-волевой сферы различны. Основными причинами нарушений в младшем школьном возрасте могут быть изменение режима дня, смена места жительства, переход в новый класс, непринятие ребенка сверстниками, критика со стороны взрослых и т. д.

Данная программа включает в себя диагностику, направленную на изучение эмоционально-волевой сферы учащихся, и коррекционную работу, направленную на развитие психических процессов и эмоционально-личностной сферы, что будет способствовать преодолению трудностей в обучении, поведении и общении младших школьников.

#### **Цель программы:**

Создание условий для развития эмоционально-волевой сферы и формирования у детей младшего школьного возраста устойчивых навыков поведения, позволяющих справляться с возникающими жизненными трудностями.

#### **Задачи:**

1. Развитие и коррекция эмоционально-личностной сферы.
2. Развитие и коррекция коммуникативной сферы.
3. Повышение уровня учебной мотивации.
4. Развитие навыков регуляции поведения (саморегуляции).
5. Развитие у детей навыков конструктивного общения и выхода из конфликтных ситуаций.
6. Снижение уровня тревожности и агрессивности.

#### **Адресат программы:**

Программа предназначена для детей младшего школьного возраста, имеющих проблемы в поведении и общении, в том числе дети с СДВГ и ОВ. Общие показания к проведению занятий:

1. нарушение поведения;
2. проблемы в общении;
3. повышенный уровень тревожности и агрессивности;
4. склонность к асоциальному поведению;
5. низкий уровень учебной мотивации.

### **Условия проведения программы:**

Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 2 академических часа. Первая половина занятия отводится на выполнение упражнений в классе, вторая половина занятия проводится в игровой форме. Между двумя частями небольшой перерыв продолжительностью 10-15 минут. Оптимальное число участников группы 9-12 человек.

Программа реализуется на русском языке.

Каждое занятие структурировано по следующей схеме:

1. Адаптация. Выполнение упражнений на разминку и снятие эмоционального напряжения. Упражнения на знакомство. Обсуждение прошедшей недели, участники делятся своими успехами или неудачами.
2. Постановка и обсуждение темы занятия.
3. Выполнение практических упражнений, направленных на развитие навыков самоанализа. Рефлексия после каждого упражнения.
4. Занятия в игровой комнате с целью снятия физического и эмоционального напряжения
5. Подведение итогов занятия. Рефлексия. Ритуал прощания

### **Материальное обеспечение программы:**

Бумага, карандаши, ручки, фломастеры, раздаточный материал, пластилин, песочница, DVD-проигрыватель, телевизор, видеоманитофон, диски и кассеты с видео- и аудиозаписями, и т.д.

### **Планируемые результаты:**

1. Снижение уровня агрессии
2. Формирование положительной самооценки
3. Позитивные изменения в поведении
4. Снижение уровня тревожности
5. Развитие способности к анализу своего внутреннего состояния
6. Овладение навыками рефлексии
7. Формирование учебной мотивации

### **Форма оценки результативности программы**

Результативность программы оценивается с помощью следующих методов:

1. Тест Бендера для исследования зрительно-моторной координации;
2. Тест Тулуз Пьерона на выявление способности к произвольной концентрации внимания;
3. Шкала самооценки Дембо-Рубинштейн;
4. Проективный рисуночный тест «Человек под дождём» и «Несуществующее животное»;
5. Наблюдение;
6. Анкета обратной связи для родителей.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	
		Теорети- ческих	Практиче- ских
1.	Вводное занятие. Правила работы группы. Заключение психологического контракта. Знакомство участников группы.		2
2.	Групповая диагностика учащихся в начале цикла занятий		2
3.	Новые знакомства. Как я завожу друзей? Развитие коммуникативных навыков.	1	1
4.	Кто я? Какой я? Развитие навыков адекватной оценки себя, своего поведения, осознания своих положительных качеств, умений. Развитие умения устанавливать контакт с окружающими, находить своё место в коллективе.	1	1
5.	Самоконтроль. Я учусь владеть собой. Развитие навыков самоконтроля и умения работать по инструкции.	1	1
6.	Что такое самостоятельность? Что я умею делать сам?	1	1
7.	Круг интересов. Чем я увлекаюсь? Формирование положительной самооценки и образа позитивного будущего.	1	1
8.	Доброта и добрые поступки. Развитие эмпатии и доверительного отношения друг к другу.	1	1
9.	Почему я злюсь? Что может меня разозлить? Как себя вести, если ты злишься? Развитие навыка определять своё эмоциональное состояние и выражать его в конструктивной форме с помощью выразительных движений и речи;	1	1
10.	Учимся договариваться. Разрешение конфликтов. Развитие навыков конструктивного общения. Обсуждение способов разрешения конфликтных ситуаций.	1	1
11.	Семейные ценности. Чем мы любим заниматься всей семьей?	1	1
12.	Правила. Для чего нужны правила? Как часто мы их соблюдаем? Профилактика девиантного поведения.	1	1
13.	Поведение в школе. Какие есть правила поведения в школе? Почему надо слушать учителя?	1	1
14.	Мои оценки. Нравится ли мне учиться в школе? Почему? Формирование мотивации к обучению.	1	1

15.	Учимся работать в команде. Тяжело ли мне работать в команде? Для чего нужна командная работа? Формирование навыков работы в команде.	1	1
16.	Учимся просить прощения и говорить «спасибо» Развитие эмпатии.	1	1
17.	Обиды. Как часто я обижаюсь? Почему важно уметь прощать? Формирование доверительного отношения друг к другу.	1	1
18.	Здоровый образ жизни. Полезные привычки. Формирование представления о здоровом образе жизни. Профилактическая работа.	1	1
19.	Развитие креативности.	1	1
20.	Развитие навыков адекватной оценки себя и окружающих.	1	1
21.	Досуг. Чем я могу занять себя в свободное время?	1	1
22.	Эмоции и чувства. Развитие навыка определять своё эмоциональное состояние и выражать его в конструктивной форме с помощью выразительных движений и речи.	1	1
23.	Самоконтроль. Я учусь владеть собой. Развитие навыков самоконтроля и умения работать по инструкции.	1	1
24.	Развитие коммуникативных навыков. Беседа про уважение к другим.	1	1
25.	Взаимопонимание. Развитие навыков социальной перцепции. Значение поиска сходства и различия между людьми для достижения взаимопонимания.	1	1
26.	Групповая диагностика в конце цикла занятий (продолжение).		2
27.	Заключительное занятие. Подведение итогов работы группы. Получение обратной связи от участников занятий.		2
28.	<b>Индивидуальная работа: консультирование родителей с детьми по итогам курса занятий</b>	<b>18</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>27</b>	<b>27</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>72 часа</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Занятие 1

- Вводная беседа. Правила работы группы:
  - ✓ Общение по принципу «здесь и сейчас» (обсуждается только то, что происходит в группе);
  - ✓ Слушать друг друга, не перебивая
  - ✓ Говорим только от своего имени: «я думаю», «я считаю», «я чувствую»;
  - ✓ Искренность в общении (говорим только то, что чувствуем, только правду или молчим);
  - ✓ Конфиденциальность всего происходящего в группе (все, что происходит во время занятий, не выносится за пределы группы).
  - ✓ Избегание критики
- Заключение психологического контракта.
- Знакомство участников друг с другом. Ожидания участников от занятий.
- Занятие в модульной комнате – подвижные игры.
- Работа в круге. Рефлексия.
- Выбор ритуала прощания.

### Занятие 2

- Групповая диагностика учащихся в начале цикла занятий.
- Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное).
- Диагностическое обследование:
  - ✓ Тест Бендера для исследования зрительно-моторной координации.
  - ✓ Тест Тулуз Пьерона на выявление способности к произвольной концентрации внимания.
  - ✓ Шкала самооценки Дембо-Рубинштейн.
  - ✓ Проективные рисуночные методики («Человек под дождем», «Человек», «Несуществующее животное» и др.) для изучения эмоционально-личностных особенностей.
  - ✓ Анкета обратной связи для родителей.
- Работа в круге. Рефлексия. Игры: «Снежный ком», «Покажи любимое занятие без слов».
- Ритуал прощания.

### Занятие 3

**Тема занятия:** Новые знакомства. Как я завожу друзей?

**Цель:** Развитие коммуникативных навыков.

- Что нового, что хорошего? (ритуальное упражнение)
- Какого цвета настроение?
- Игры: на сплочение «Автобус», «Постройтесь по признаку»
- Игры на внимание + сплочение: «Запрещенные движения»
- Подвижные игры в модульной комнате
- Работа в круге. Рефлексия.
- Ритуал прощания.

### Занятие 4

**Тема занятия:** Кто я? Какой я?

**Цель:** Развитие навыков адекватной оценки себя, своего поведения, осознания своих положительных качеств, умений. Развитие умения устанавливать контакт с окружающими, находить своё место в коллективе.

- «Что нового, что хорошего?»
- Упражнение «Нарисуй свой бейдж».
- Шеринг.
- Подвижные игры в модульной комнате.
- Работа в круге. Рефлексия.
- Ритуал прощания.

### Занятие 5

**Тема занятия:** Самоконтроль. Я учусь владеть собой.

**Цель:** Развитие навыков самоконтроля и умения работать по инструкции.

- «Что нового? Что хорошего?»
- Упражнение «Кто внимательней и наблюдательней?»
- Упражнение «Разговор с руками»
- Подвижные игры в модульной комнате.
- Работа в круге. Рефлексия.
- Ритуал прощания.

### Занятие 6

**Тема занятия:** Это Я!

- «Что нового? Что хорошего?»
- Упражнение «Танцуй, танцуй!»
- Упражнение «Автопортрет».

- Подвижные игры в модульной комнате.
- Работа в круге. Рефлексия.
- Ритуал прощания.

### Занятие 7

**Тема занятия:** Круг интересов. Чем я увлекаюсь?

**Цель:** Формирование положительной самооценки и образа позитивного будущего.

- «Что нового? Что хорошего?»
- **Упражнение «Наоборот».**
- **Упражнение «По порядку становись!»**
- **Упражнение «Интервью».**
- Подвижные игры в модульной комнате.
- Работа в круге. Рефлексия.
- Ритуал прощания.

### Занятие 8

**Тема занятия:** Доброта и добрые поступки.

**Цель:** Развитие эмпатии и доверительного отношения друг к другу.

- «Что нового? Что хорошего?»
- **Упражнение «Добрый стул».**
- **Упражнение «Доброе Животное».**
- Подвижные игры в модульной комнате.
- Работа в круге. Рефлексия.
- Ритуал прощания.

### Занятие 9

**Тема занятия:** Осознание своих чувств. Развитие эмоционального интеллекта.

**Цель:** Развитие навыка определять своё эмоциональное состояние и выражать его в конструктивной форме с помощью выразительных движений и речи;

- «Что нового? Что хорошего?»
- **Упражнение «Походка»**
- **Игра «Море волнуется».**
- **Упражнение «Чувства».**
- Подвижные игры в модульной комнате.
- Работа в круге. Рефлексия.
- Ритуал прощания.



## Занятие 10

**Тема занятия:** Учимся договариваться. Разрешение конфликтов.

**Цель:** Развитие навыков конструктивного общения. Обсуждение способов разрешения конфликтных ситуаций.

- «Что нового? Что хорошего?»
- Далее чтение терапевтической сказки (коррекция физической агрессии) «**Заяц с рюкзаком**» (смотри в приложении) Обсуждение.
- **Упражнение «Рукавички».**
- Подвижные игры в модульной комнате.
- Работа в круге. Рефлексия.
- Ритуал прощания.

## Занятие 11

**Тема занятия:** Семейные ценности. Чем мы любим заниматься всей семьей?

- Что нового? Что хорошего?»
  - Сначала детям предлагается закончить предложения «Моя семья - ...», «В моей семье часто...», «Традиции моей семьи...». Затем делают рисунок «Моя семья».
- Затем дети объединяются в группы по 3 человека и рассказывают друг другу о своей семье. Затем общий шеринг.
- Подвижные игры в модульной комнате.
  - Работа в круге. Рефлексия.
  - Ритуал прощания.

## Занятие 12

**Тема занятия:** Правила. Для чего нужны правила? Как часто мы их соблюдаем?

**Цель:** Профилактика девиантного поведения.

- «Что нового? Что хорошего?»
- **Упражнение «Хочукалки».**
- **Упражнение «Поступки».**
- Подвижные игры в модульной комнате.
- Работа в круге. Рефлексия.
- Ритуал прощания.

## Занятие 13

**Тема занятия:** Поведение в школе. Какие есть правила поведения в школе? Почему надо слушать учителя?

- «Что нового? Что хорошего?»
- **Упражнение «Педсовет».**
- Подвижные игры в модульной комнате.
- Работа в круге. Рефлексия.

- Ритуал прощания.

#### **Занятие 14**

*Тема занятия:* Мои оценки. Нравится ли мне учиться в школе? Почему?

*Цель:* Формирование мотивации к обучению.

- «Что нового? Что хорошего?»
- Упражнение "Кот и лодыри".
- Упражнение "Что я умею, чего не умею, чему хочу научиться".
- Подвижные игры в модульной комнате.
- Работа в круге. Рефлексия.
- Ритуал прощания.

#### **Занятие 15**

*Тема занятия:* Учимся работать в команде. Тяжело ли мне работать в команде?  
Для чего нужна командная работа?

*Цель:* Формирование навыков работы в команде.

- «Что нового? Что хорошего?»
- Упражнение «Мое пространство».
- Подвижные игры в модульной комнате.
- Работа в круге. Рефлексия.
- Ритуал прощания.

#### **Занятие 16**

*Тема занятия:* Учимся просить прощения и говорить «спасибо»

*Цель:* Развитие эмпатии.

- «Что нового? Что хорошего?»
- Упражнение "Я хочу сказать "Спасибо"
- Упражнение «Подарок»
  - Подвижные игры в модульной комнате.
  - Работа в круге. Рефлексия.
  - Ритуал прощания.

#### **Занятие 17**

*Тема занятия:* Обиды. Как часто я обижаюсь? Почему важно уметь прощать?

*Цель:* Формирование доверительного отношения друг к другу.

- «Что хорошего, что нового?» (10 мин)
- Прочтение и обсуждение сказки «Два лисенка».
- Упражнение «Салют».

- Подвижные игры в модульной комнате.
- Работа в круге. Рефлексия.
- Ритуал прощания.

### **Занятие 18**

**Тема занятия:** Здоровый образ жизни. Полезные привычки.

**Цель:** Формирование представления о здоровом образе жизни. Профилактическая работа.

- **Упражнение «Коробочка».**
- Подвижные игры в модульной комнате.
- Работа в круге. Рефлексия.
- Ритуал прощания.

### **Занятие 19**

**Тема занятия:** Развитие креативности, наглядно-образного мышления.

- «Что нового? Что хорошего?»
- **Упражнение «Пум – пум - пум.»**
- **Игра «Бывает – не бывает»**
- **Игра «Кляксы»**
- Подвижные игры в модульной комнате.
- Работа в круге. Рефлексия.
- Ритуал прощания.

### **Занятие 20**

**Тема занятия:** Развитие навыков адекватной оценки себя и окружающих.

- «Что нового? Что хорошего?»
- **Упражнение «Самопохвала».**
- **Упражнение на общение «Расскажи о...».**
- Подвижные игры в модульной комнате.
- Работа в круге. Рефлексия.
- Ритуал прощания.

### **Занятие 21**

**Тема занятия:** Развитие навыков невербального общения

- «Что нового? Что хорошего?»
- Упражнение на развитие невербальных навыков общения **«Узники и стражники».**
- Упражнение **«Покажи без слов любимое занятие».**

- Подвижные игры в модульной комнате.
- Работа в круге. Рефлексия.
- Ритуал прощания.

### Занятие 22

**Тема занятия:** Эмоции и чувства.

**Цель:** Развитие навыка определять своё эмоциональное состояние и выражать его в конструктивной форме с помощью выразительных движений и речи.

- «Что нового? Что хорошего?»
- **Упражнение «Тренируем эмоции».**
- **Упражнение «Мусорное ведро».**
- Подвижные игры в модульной комнате.
- Работа в круге. Рефлексия.
- Ритуал прощания.

### Занятие 23

**Тема занятия:** Самоконтроль. Я учусь владеть собой.

**Цель:** Развитие навыков самоконтроля и умения работать по инструкции.

- «Что нового? Что хорошего?»
- Упражнение на развитие волевых качеств и внимательности **«Море волнуется раз...».**
- Упражнение **«Передай рисунок».** **Беседа о договоре с пальчиками.**
- Подвижные игры в модульной комнате.
- Работа в круге. Рефлексия.
- Ритуал прощания.

### Занятие 24

**Тема занятия:** Развитие коммуникативных навыков. Беседа про уважение к другим.

- Что нового? Что хорошего?»
- **Упражнение «Пойми меня».**
- Подвижные игры в модульной комнате.
- Работа в круге. Рефлексия.
- Ритуал прощания.

### Занятие 25

**Тема занятия:** Взаимопонимание.

**Цель:** Развитие навыков социальной перцепции. Значение поиска сходства и различия между людьми для достижения взаимопонимания.

- Что нового? Что хорошего?» (10 мин)
- **Упражнение на общение «Как мы похожи!»**
- Подвижные игры в модульной комнате.
- Работа в круге. Рефлексия.
- Ритуал прощания.

### **Занятие 26**

Групповая диагностика учащихся в конце цикла занятий

Рефлексия прошедшей недели (самое радостное событие, самое неприятное)

Диагностическое обследование:

- ✓ Тест Бендера для исследования зрительно-моторной координации
- ✓ Тест Тулуз Пьерона на выявление способности к произвольной концентрации внимания
- ✓ Шкала самооценки Дембо-Рубинштейн
- ✓ Проективные рисуночные методики («Человек под дождем», «Человек», «Несуществующее животное» и др.) для изучения эмоционально-личностных особенностей;
- ✓ Анкета обратной связи для родителей.

### **Занятие 27**

Заключительное занятие. Подведение итогов работы группы. Получение обратной связи от участников занятий

- Упражнение «Сочинение истории о нашей группе», «Сделать коллаж о группе»
- Рефлексия.
- Ритуал прощания. Приглашение к новым встречам.

### **Занятия 28-36**

**Индивидуальная работа: консультирование родителей с детьми.**

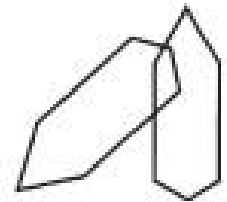
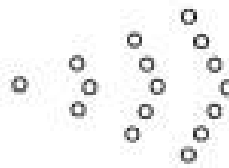
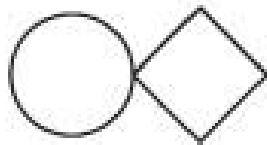
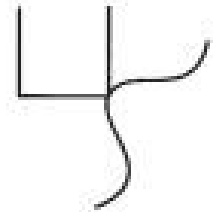
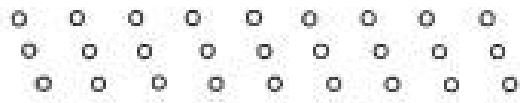
Темы для обсуждения на консультациях/ вопросы родителям:

1. Общие сведения о семье и взаимоотношениях в кругу семьи.
2. Семейные ценности/традиции.
3. Поведение дома и в школе.
4. Почему важен режим для ребёнка с СДВГ. Как правильно организовать распорядок дня.
5. Обсуждение вопросов анкеты с родителем.

## Литература:

1. Куликова Татьяна Ивановна, Нгуен Зиеп Нгок Эмоциональные нарушения в младшем школьном возрасте: результаты исследования // Концепт. 2017. №7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnye-narusheniya-v-mladshem-shkolnom-vozraste-rezultaty-issledovaniya> (дата обращения: 07.04.2020).
2. Полякова Е.А., Мамедова Л.В. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ // Международный журнал экспериментального образования. – 2016. – № 12-1. – С. 128-131; URL: <http://www.expeducation.ru/ru/article/view?id=10840> (дата обращения: 07.04.2020).
3. Третинникова В.С. Развитие эмоционально-волевой сферы дошкольников // Социальная сеть работников образования nsportal.ru. – 2014 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2014/02/23/razvitiye-emotsionalno-volevoy-sfery-doshkolnika>.
4. Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования.  
Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1643  
Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1644

## 6. Тест Бендер



## 7. Шкала самооценки Дембо-Рубинштейн

Имя, фамилия \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

<u>здоровый</u>	<u>хороший характер</u>	<u>умный</u>	<u>способный</u>	<u>авторитетен у сверстников</u>	<u>красивый</u>	<u>уверенный в себе</u>
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
<u>больной</u>	<u>плохой характер</u>	<u>глупый</u>	<u>неспособный</u>	<u>презирается сверстниками</u>	<u>некрасивый</u>	<u>не уверенный в себе</u>

# ТЕСТ ТУЛУЗ-ПЬЕРОНА

## Бланк ответов

Обследуемый \_\_\_\_\_

### ПРОБА



Ждите указаний!

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10



### СПАСИБО



### Упражнения и игры, используемые в программе

- **«Что нового, что хорошего?»**

Ритуальное упражнение, с которого начинается каждое занятие. Ребята сидят в кругу и по очереди (по желанию) рассказывают о том, что хорошего, что нового с ними произошло за неделю, что они не виделись.

- **«Автобус».** Учащиеся сидят в кругу. Инструкция: «Ребята, мне понадобится пустой стул, я поставлю его справа от себя. Я сажусь на него и говорю «А я еду», далее, человек слева от меня садится рядом и говорит «А я рядом», далее к нему садится сосед слева и говорит «А я зайцем» и называет имя ребенка из круга, того, с кем он хочет ехать. Тот, чье имя назвали, садится на пустой стул, тем самым освобождая свой. Далее, на пустой стул садится тот, для кого он находится справа. И все начинается заново». Ведущий обращает внимание на то, кого выбирают часто, а кого совсем не выбирают.

- **«Запрещенные движения».** Участники игры становятся в круг. Ведущий сообщает им, что они должны повторять все его движения, кроме одного: как только руки ведущего опускаются вниз, все должны поднять руки вверх, то есть сделать наоборот. Тот, кто ошибается, становится ведущим.

- **«Нарисуй свой бейдж».** Для этого упражнения понадобятся листы бумаги А4 и разнообразные художественные средства. Детям нужно представить себя через бейджик. На нем должно быть их имя. Увлечения, то, что может рассказать о нем через рисунок. Обратная связь по кругу.

Все арт-терапевтические упражнения обсуждается ведущим в формате конструктивного диалога.

- **Упражнение «Кто внимательней и наблюдательней?»**

Цель: тренировка наблюдательности.

Инструкция: один из ребят становится ведущим, он должен запомнить позы играющих, их одежду, затем выходит из комнаты. В это время играющие должны сделать 5 изменений в своих позах и одежде (не у каждого игрока, а всего 5). После этого входит ведущий, он должен вернуть всех в исходное положение. Каждый играющий должен побывать в роли ведущего. По итогам занятия выбирается победитель.

- **Упражнение «Разговор с руками»**      Цель: научить детей контролировать свои действия.

Инструкция группе: нужно обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложить ребенку оживить ладошки — нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики.

Инструкция ведущему: после этого можно затеять беседу с руками.

Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Чего не любите делать?»

Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина.

Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2—3 дней они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться играть и не будут никого обижать.

- **Упражнение «Танцуй, танцуй!»** Упражнение направлено на развитие моторной памяти. Дети разбиваются на две команды, назначается жюри – по 2 человека из каждой команды. Из команд вызывается по добровольцу, каждый из которых по очереди танцует в течение 15 сек. Остальные участники и жюри внимательно наблюдают за их движениями. Затем один из игроков первой команды должен повторить движения танцора другой команды, а жюри оценить правильность выполнения задания, и наоборот. После этого назначаются следующие танцоры т.д. (10 мин)
- **Упражнение «Автопортрет».** Формирование положительного образа Я. Инструкция: детям предлагается выбрать одно художественное средство. Закрывать глаза и, не отрывая руки от листа нарисовать свой автопортрет (только лицо). Затем ребята открывают глаза и раскрашивают его так, чтобы каждая замкнутая часть рисунка не повторялась по цвету. Обратная связь.  
Все арт-терапевтические упражнения обсуждается ведущим в формате конструктивного диалога.
- **Упражнение «Наоборот».** Направлено на тренировку концентрации и устойчивости внимания. Ребята сидят в кругу. Игра заключается в том, что ведущий показывает какие-либо движения, а ребята должны делать наоборот. Если ведущий поднимает руки, ребята должны их опускать. Если ведущий сложит ладони в кулак, дети должны разжать ладони. Кто ошибается, становится ведущим. (12 мин)
- **Упражнение «По порядку становись!»** Направлено на тренировку наблюдательности и зрительной кратковременной памяти. Участники игры встают полукругом. Затем определяют ведущего. Ведущий должен запомнить порядок расположения участников игры. Затем ведущий отворачивается. В это время игроки меняются местами. Ведущий должен сказать, как стояли его товарищи в начале игры. На месте ведущего должны побывать все игроки. Все, кто не ошибся, считаются победителями. (12 мин)
- **Упражнение «Интервью».** Участники объединяются в пары. По сигналу ведущего участники берут друг у друга интервью (около 3 минут на каждого). Затем каждый участник рассказывает про своего напарника то, что узнал во время интервью. Обратная связь.
- **Упражнение «Добрый стул»**  
Ведущий предлагает всем желающим посидеть на таком «добром стуле». Сев на него, ребенок выслушивает о том, что есть в нем хорошего от остальных участников группы. Важно, чтобы дети не повторялись.
- **Упражнение «Доброе Животное»**  
Участники встают в круг и берутся за руки. Психолог тихим голосом говорит: «Мы — одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь послушаем вместе!»

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

- **Упражнение «Походка»**

*Цель:* Обучение детей приемам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях.

Снижение эмоционального напряжения; развитие способности выражать свое эмоциональное состояние.

*Инструкция:* Детям предлагается пройтись так как в их представлении ходит:

- маленькая девочка в хорошем настроении;
- старик;
- солдат;
- уставший человек;
- игрок в баскетбол;
- человек, который несёт тяжёлую сумку;
- кошечка и т.д.

Так же, дети могут сами выбрать себе персонаж, а другие будут отгадывать, кого он изображает.

- **Игра «Море волнуется».** Ведущий (а на первых парах это ведущий группы) начинает так: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три: фигура радости, страха, стыда и т.д. на месте замри». Далее ведущий выбирает наиболее яркую фигуру. (12 мин)

- **Упражнение «Чувства».** Упражнение начинается с обсуждения того, что такое чувства (откуда они появляются, зачем они нужны, о чем они нам говорят) и перечисления различных чувств (например, радости, грусти, гнева, удивления, скуки, смущения). Детям предлагается выбрать карточку (обратной стороной вверх) с лицами с разными эмоциями. Задача ребенка показать чувство так, чтобы остальные участники отгадали его, а затем ответить на вопрос «Как ты думаешь, почему он это чувствует?».

- **Упражнение «Рукавички»**

Для игры нужно вырезать из бумаги рукавички, количество пар равно количеству пар участников игры. На каждой паре рукавичек нарисован орнамент, не похожий на другие рукавички. Ведущий перемешивает их и раздает детям, каждому по одной. По команде ведущего играющие находят свою пару, берут карандаши, и стараются как можно быстрее раскрасить свои рукавички, предварительно договорившись, в какие цвета будут окрашивать орнамент, чтобы рукавички были одинаковыми. Победителем становится та пара детей, которая быстрее всех одинаково раскрасит свои рукавички.

- **Упражнение «Хочукалки».** Ведущий кончиком карандаша рисует в воздухе очень медленно какую-либо букву. Детям предлагается угадать букву (а угадывают они обычно все), но не кричать тут же правильный ответ (хотя очень хочется), а, преодолев свое «хочу выкрикнуть», дождаться команды ведущего и ответить шепотом.

- **Упражнение «Поступки»**

Оснащение: магнитная доска, магниты, мел; пары сюжетных картинок с изображениями приемлемых и неприемлемых взаимоотношений в системах:

- взрослый - ребенок,

- ребенок - ребенок,
  - ребенок - природа.
- Описание упражнения

Один из детей - водящий, остальные - «наблюдатели» и «советчики».

Педагог вертикальной линией разделяет доску пополам. В левой части доски пишет знак «-», в правой «+».

Водящему предлагается найти картинку с изображением плохого поступка, прикрепить её под знаком «-» и обосновать свой выбор. Далее водящему надо подобрать парную картинку, на которой изображен хороший поступок, прикрепить её под знаком «+» и пояснить свое решение. «Наблюдатель» и «советчик» следят за ходом работы и высказывают своё мнение.

- **Упражнение «Педсовет».** Инструкция: «Представьте себе, что вы вдруг стали взрослыми, учителями, посмотрите вокруг, как учителя. На нашем «педсовете» идет обсуждение обязанностей ученика в школе, каким должен быть ученик. Учителя спорят, не соглашаются друг с другом. Давайте поиграем в такой педсовет. Один из нас будет говорить, что должен делать ученик, его сосед – опровергать сказанное и предлагать свой вариант ответа. Это может быть, например, так:

- Ученик должен всегда слушаться учителя
- Ученик не должен всегда слушаться учителя, потому что он отвыкнет думать своей головой. Ученик должен всегда хорошо себя вести в школе.
- Ученик не должен всегда хорошо вести себя в школе, потому что ему станет скучно в школу ходить. Ученик должен всегда отвечать уроки на «пять» и т.п.

Дети начинают играть по кругу. Вначале круга ведущий может помочь детям, так как многим бывает трудно переводить «должен» и «не должен».

- **Упражнение "Кот и лодыри"**

Цель: подвести детей к пониманию необходимости учения.

Педагог читает стихотворение С.Я. Маршак "Кот и лодыри", затем задает детям вопросы:

- — Кто такой лодырь? Назови иначе такого человека.
- — Быть лодырем – это плохо или хорошо?
- — Что может случиться с лодырем в будущем, когда он вырастет?
- — Можно ли пропускать уроки без уважительной причины и почему?
- — Зачем люди учатся?
- — Зачем дети ходят в школу?

- **Упражнение "Что я умею, чего не умею, чему хочу научиться".**

Детям предлагается составить три списка: "Что я умею", "Чего я не умею", "Чему хочу научиться", совместно обсудить то, что написали дети.

- **Упражнение «Мое пространство»** Упражнение стоит начать с беседы с детьми о том, что такое личное пространство, что значит уважать пространство друг друга, как его можно нарушить. Нарушают ли они? Или их? Далее совместный рисунок на большом ватмане или склеенных двух листах флипчарта. Вырезаются человечки (образцы даны в приложении). Инструкция для детей: ребята, вам нужно нарисовать свое личное пространство и внутри его заполнить тем, чем вам хочется, но так чтобы рассказать о вас другим. Ведущий наблюдает за тем, как ребята вместе работают, как относятся к своему и чужому пространству. Далее обратная связь. (30 мин)  
Все арт-терапевтические упражнения обсуждается ведущим в формате конструктивного диалога.
- **Упражнение: Я хочу сказать «Спасибо»**  
Цель: формирование доверия к окружающим.  
Инструкция: Мы часто, а может быть и не очень часто, говорим "спасибо". Так принято. Принято благодарить за подарки, за вкусный обед, за оказанную услугу и за многое другое. Слово "спасибо" приятно не только тому, кто его слышит, но и тому, кто произносит. Не верите? Давайте проверим. Часто мы забываем или просто не успеваем поблагодарить человека за что-то важное, что он для нас сделал или делает. Сейчас в течение двух минут мы посидим молча. В это время постарайтесь вспомнить человека, которому вы хотели бы сказать "спасибо", и за что именно вы благодарны ему. Когда вы будете готовы, я попрошу вас сказать, кого вы хотели бы поблагодарить и за что. Начните со слов: "Я хочу сказать "спасибо"..."
- **Упражнение «Подарок»**  
Цель: Упражнение повышает самооценку участников, стимулирует их работу над собой. Улучшает настроение участников и атмосферу в группе.  
Сядем в круг. Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать (вручить) молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получают подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча.  
Когда все получают подарки (круг замкнется), тренер обращается к тому участнику группы, который получил подарок последним, и спрашивает его о том, какой подарок он получил
- **Упражнение «Салют».** Детям предлагается выбрать по своему вкусу несколько цветных листов бумаги, затем в течение 5 минут мелко нарезать их, подготовив таким образом материал для салюта. После этого каждый ученик подбрасывает вверх свои кусочки – изображает свой салют, а остальные ему хлопают. Затем обсуждаются чувства, когда дети показывали салют. (15 мин)
- **Упражнение «Коробочка»**  
Цель: Предупреждение первых проб ПАВ путём осознанного принятия решения, сопоставление таких понятий как любопытство, воля, разум  
Материалы: красивая коробочка с зеркалом на дне  
Упражнение «Коробочка» - вопрос запрещённости и влечения.

Ведущий кладёт коробочку так, чтобы всем участникам было

видно. Особенность этой коробочки в том, что в неё нельзя заглядывать. Участникам предлагается выразить свои чувства и мысли с помощью каких-либо движений, мимики, жестов, но без слов. Покажите своё отношение к предмету, лежащему в коробочке. Ведущий предлагает сделать это по очереди/пожеланию.

В начале и в конце игры ведущий может стимулировать группу на активные действия, например, проявив интерес к коробочке, не открывая ее, или, позвав с собой, кого-нибудь из ребят и показав, то, что лежит в коробочке.

Делаем выводы. Мы увидели, что, несмотря на явный запрет,

всё-таки хочется его нарушить, активно проявив себя в отношении запрещаемого предмета или явления, или подумав о его нарушении.

У участников происходит рефлексия собственного решения осознание ответственности за принятое решение.

- **Упражнение «Пум – пум - пум.»**

Играющие садятся на пол или на стульчики, образуя круг.

Педагог говорит:

- Сейчас мы поиграем в игру «Пум – пум – пум» . «Пум – пум –пум» - так мы будем называть любой загадочный предмет.

Затем выбирается водящий, который загадывает предмет. Остальные участники задают ему вопросы.

Например:

- Почему ты загадал этот «Пум – пум – пум»?

- Для чего «Пум – пум – пум» нужен?

- Этот «пум-пум-пум» большой или маленький?

И так далее.

Водящий должен отвечать на вопросы играющих полным предложением.

Ребенок, который первым назовет загадочный предмет, становится водящим, игра возобновляется.

- **Игра «Бывает – не бывает»**

Цель: Развитие мышления и сообразительности.

Называете какую-нибудь ситуацию и бросаете ребенку мяч. Ребенок должен поймать мяч в том случае, если названная ситуация бывает, если нет, то мяч ловить не нужно.

- **Игра «Кляксы»**

Цель: снять у ребёнка страх и состояние агрессии.

Инструкция: Детям предлагается взять на кисточку немного краски любого цвета и плеснуть "кляксу" на лист. Сложите лист вдвое так, чтобы "клякса" отпечаталась на второй половине листа. Разверните лист и постарайтесь понять, на кого или на что похожа полученная двухсторонняя "клякса".

Агрессивные или подавленные дети выбирают темные цвета и видят в своих "кляксах" агрессивные сюжеты (чудовищ, страшных пауков и т. д.). Через обсуждение "страшного рисунка" агрессия ребенка выходит, он освобождается от отрицательной энергии. Ведущий должен брать для своей "кляксы" обязательно светлые краски и придумывать приятные, спокойные ассоциации (бабочки, сказочные цветы, деревья и т. д.).

- **Упражнение «Самопохвала»**

*Цель:* Осознание, что самопознание, это тяжелый труд.

*Инструкция:* Участникам предлагается встать на какое-нибудь возвышение, например, на стул, и похвалить себя за то, что выполнял такие трудные задания.

*Обратная связь:*

1. Что я сегодня узнал нового о себе и других?
2. Чему я сегодня научился?

- **Упражнение на общение «Расскажи о...»**

*Цель:* тренировка навыков уверенного общения.

*Предмет* рассказывает о хозяине.

Каждый из участников берет в руки любой принадлежащий ему предмет и от лица этого предмета рассказывает о своем обладателе. Другие предметы (вернее их обладатели), могут задать ему любые вопросы о его хозяине.

Это упражнение на общение можно использовать как при знакомстве участников, так и для более глубокого раскрытия участников, для тренировки навыков общения.

- **Упражнение «Узники и стражники».**

*Цель:* тренировка навыков невербального общения.

Участники считаются на 1/2. Первые номера сидят на стульях (они будут узниками), вторые становятся за ними (стражники). Но есть стражник без узника, он стоит перед пустым стулом. Его задача взглядом выбрать чужого узника и переманить его себе на стул, но его же стражник должен успеть (аккуратно) дотронуться до своего узника и предотвратить побег. Если он успел дотронуться, то узник возвращается на свой стул, если нет, то теперь он становится стражником без узника и также переманивает чужого. Потом ребята меняются местами и те, кто был стражниками становятся узниками и т.д.

- **Упражнение «Тренируем эмоции»**

*Цель:* Обучение детей приемам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях.

Снижение эмоционального напряжения; развитие способности выражать свое эмоциональное состояние.

*Инструкция психологу:*

Попросите ребенка: нахмуриться как:

- осенняя туча;
- рассерженный человек;
- злая волшебница.

Улыбнуться как:

- кот на солнце;
- само солнце;
- как хитрая лиса;
- как радостный ребенок;
- как будто ты увидел чудо.

Позлись, как:

- ребенок, у которого отняли мороженное;
- два барана на мосту;
- как человек, которого ударили;

Испугайся, как:

- ребенок, потерявшийся в лесу;
- заяц, увидевший волка;
- котенок, на которого лает собака;

Устань, как:

- человек, поднявший тяжелый груз;
- муравей, притащивший большую муху.

Отдохни, как:

- ребенок, который много потрудился, но помог взрослым;
- как уставший воин, после победы.

- **Упражнение «Мусорное ведро».**

*Цель:* распознавание своих негативных эмоций и формирование образа позитивного будущего.

Ведущий ставит на середину класса небольшое ведерко и предлагает детям порассуждать, зачем человеку нужно мусорное ведро и почему необходимо постоянно освобождать его от мусора. Потом детям предлагается представить себе жизнь без мусорного ведра, когда мусор постепенно наполняет комнаты, становится тяжело дышать, невозможно передвигаться, люди начинают болеть. Но ведь так же и с чувствами — у каждого из нас скапливаются чувства, часто ненужные и бесполезные. И некоторые любят копить свои чувства, например, обиды или же страхи. Далее детям предлагается выбросить старые ненужные обиду, гнев, страх в мусорное ведро. Для этого дети на листочках записывают чувства, от которых они хотят избавиться, например: «Я обижаюсь на...», «Я злюсь на...», «Я боюсь...», затем сворачивают их комочками, выбрасывают в мусорное ведро, а дежурный выносит это ведро в мусорный ящик.

- Упражнение на развитие волевых качеств и внимательности «**Море волнуется раз...»**
- Упражнение «**Передай рисунок**». Инструкция. Ребята рассчитываются на первый-второй. Выстраиваются в две колонны спиной друг к другу. Ведущий подходит к последнему в колонне и показывает ему на карточке фигуру, можно геометрическую. Далее ребята передают друг другу, рисуя на спине, данную фигуру. Первый в колонне рисует на листке бумаги или на доске фигуру, которая к нему «дошла». Обсуждение.

- **Беседа о договоре с пальчиками.**

*Инструкция ведущему:*

- Давайте вспомним, какой договор мы с вами заключили на одном из занятия со своими пальчиками.
- Кто-нибудь из вас нарушил договор с пальчиками? Когда? Почему?
- Давайте сегодня опять договоримся со своими пальчиками о том, что еще одну неделю наши пальчики не будут никого обижать, не будут никому делать больно.
- Давайте вспомним, какие хорошие дела сделали ваши пальчики за эту неделю.



- **Упражнение «Пойми меня».**

Описание упражнения. Участники садятся на пол или на стульчики, образуя круг. Воспитатель шепотом сообщает задание (например: подойти к двери) сидящему рядом ребенку. Тот, при помощи жестов должен передать это сообщение следующему участнику так, чтобы он смог понять и выполнить задание. Ребенок, выполнивший задание, дает инструкцию следующему участнику, игра возобновляется. Примеры заданий: - открыть дверь; - подойти и посмотреть в окно; - поставить два стульчика рядом. И др.  
(20 мин)

- **Упражнение на общение «Как мы похожи!»**

Цель: потренировать навыки общения, лучше узнать друг друга, обсудить вопросы, связанные с установлением контакта.

Необходимые материалы: бумага, карандаши, призы.

Время: 10–15 минут.

Описание: тренер просит группу разделиться на пары и объясняет, как будет проходить упражнение.

Каждая пара должна как можно быстрее найти и записать по 10 характеристик, верных для них обоих. Нельзя писать общечеловеческие сведения, такие как «у меня две ноги».

Можно указать, например, год рождения, место учебы, хобби, семейное положение и т. д.

После того как 10 характеристик записаны, каждый член группы выбирает другого партнера и повторяет то же самое с ним.

Тот, кто быстрее всех найдет по 10 качеств, объединяющих его с пятью другими участниками, получает приз. (20 мин)

**Анкета для родителей 1**

ФИО ребенка \_\_\_\_\_

ФИО родителя \_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ Дата рождения \_\_\_\_\_

Причина обращения \_\_\_\_\_

Кем направлен \_\_\_\_\_

Поведение ребёнка дома: \_\_\_\_\_

Поведение ребёнка в школе: \_\_\_\_\_

Испытывает ли ваш ребенок трудности в общении со сверстниками?

да \_\_\_\_\_ нет \_\_\_\_\_

Испытывает ли ваш ребенок трудности в общении со взрослыми?

да \_\_\_\_\_ нет \_\_\_\_\_

Успеваемость в школе (средний балл)

1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_

Как часто болеет ваш ребенок? \_\_\_\_\_

Характер заболеваний \_\_\_\_\_

Перечислите достоинства ребенка \_\_\_\_\_

Недостатки ребенка \_\_\_\_\_

Боится ли чего-либо ваш ребенок? (опишите страхи) \_\_\_\_\_

Сколько времени в день вы общаетесь с ребенком? \_\_\_\_\_

Легко ли вам общаться с ребенком? \_\_\_\_\_

А ребенку с вами? \_\_\_\_\_

Любимые занятия, игры, увлечения вашего ребенка \_\_\_\_\_

В чём Вы видите наибольшие затруднения: ребёнок не хочет выполнять трудовые поручения; задания взрослого забывает; не доводит начатое до конца; не проявляет себя при выполнении работы; готов бросить дело при затруднении; сомневается (подчеркните, допишите недостающее)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Как часто (*редко, иногда, постоянно*) Ваш ребенок испытывает:

радость \_\_\_\_\_

печаль \_\_\_\_\_

гнев (злость) \_\_\_\_\_

страх \_\_\_\_\_

обиду \_\_\_\_\_

стыд (вину) \_\_\_\_\_

зависть \_\_\_\_\_

отвращение \_\_\_\_\_

презрение \_\_\_\_\_

Можно ли сказать о Вашем ребенке: эмоционально возбудимый \_\_\_\_\_;

эмоционально заторможенный? \_\_\_\_\_ (*Да, нет, не могу сказать*)

Чего бы вам хотелось от посещения занятий с психологом? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Анкета для родителей 2

ФИО ребенка \_\_\_\_\_

ФИО родителя \_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ Дата рождения \_\_\_\_\_

Причина обращения \_\_\_\_\_

Кем направлен \_\_\_\_\_

Изменилось ли поведение ребёнка?

Дома: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_В школе: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_Как изменились Ваши отношения с ребёнком? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Как изменились его отношения:

Со сверстниками? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_Со взрослыми? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_Как изменилась его успеваемость и отношение к учёбе? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_Как изменилось эмоциональное состояние ребёнка? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_Удовлетворены ли Вы результатами работы? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_Ваши пожелания относительно дальнейшей работы с психологом:  
\_\_\_\_\_