

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное учреждение Ростовской области центр
психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи

Принято на заседании
Педагогического совета

от « 08 » 01 2023г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор

Чаусова Л.К.
« 08 » 01 2023г.

Общеразвивающая дополнительная общеобразовательная программа

«Я учусь владеть собой»

Автор-составитель:
Булах Татьяна Владимировна, педагог-психолог

Ростов-на-Дону
2023 год

Пояснительная записка

1. Актуальность и перспективность программы.

Программа «Я учусь владеть с собой» разработана для проведения занятий с детьми младшего школьного возраста имеющие нарушения в поведении в обучении и социализации.

В наши дни проблема выявления синдрома дефицита внимания с гиперактивностью раннего (дошкольного) возраста приобрела большую значимость. Именно эта проблема является самой частой причиной нарушений поведения и трудностей в обучении детей дошкольного и школьного возраста.

Дети с синдромом дефицита внимания характеризуются тем, что они чрезмерно подвижны, импульсивны, невнимательны. Их избыточная моторная активность бывает бесцельной, не соответствующей требованиям конкретной обстановки. СДВГ проявляется не просто избыточной двигательной активностью (которая может отмечаться даже во время сна), но также беспокойством, посторонними движениями во время выполнения заданий, требующих усидчивости.

Зачастую путь такого ребенка начинается с неудач. Отсутствие ощущения успеха вызывает вторичные эмоциональные расстройства, трудности в общении со сверстниками и снижение самооценки.

В данной программе каждое из коррекционных занятий включает в себя упражнения, направленные на формирование коммуникативных навыков, нахождение конструктивных способов выхода из сложных ситуаций, а также игры на развитие внимания, контроля над импульсивностью и неадекватного выражения чувств.

2. Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы

Теоретико – методологическая основа: теоретические подходы к изучению детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности М.И. Буянов, Н.Н. Заваденко, В.П. Кащенко, В. Клайн, В.В. Ковалев, Г. Крайг, Р. Кэмпбелл, В.В. Лебединский, Д. Любар, Э. Лязар, А.С. Спиваковская, Г.Е. Сухарева, М.И. Чистякова, Ю.С. Шевченко, Л.Я.

3. Практическая направленность программы

Программа может быть использована в образовательных учреждениях для развития эффективных коммуникативных навыков и навыков

саморегуляции у детей дошкольного и младшего школьного возраста. Используемые формы работы: сказкотерапия, групповые дискуссии, арттерапия.

4. Цель и задачи программы

Цель: развитие эффективных коммуникативных навыков и навыков эмоциональной саморегуляции поведения детей.

Задачи:

- обучение младших школьников способам саморегуляции;
- формирование навыков нахождения конструктивных способов выхода из сложных ситуаций;
- развитие навыков адекватного выражения чувств

5. Адресат

Дети дошкольного и младшего школьного возраста.

6. Продолжительность программы

Программа рассчитана на проведение 10 занятий 1-2 раза в неделю по 40 минут. Тренинг рассчитан на работу с детьми от 6 до 8 лет с повышенной импульсивностью, отвлекаемостью, гиперактивностью.

7. Требования к результату усвоения программы

- Приобретение навыков саморегуляции эмоционального состояния.
- Овладение навыками конструктивного выхода из сложных ситуаций.
- Система оценки достижения планируемых результатов

Для оценки эффективности программы используется повторение материала и диагностика.

8. Организационно-педагогические условия

Организационно-педагогические условия для слушателей:
разработаны методические материалы для участников программы (раздаточные материалы).

9. Материально-техническое обеспечение:

Проведение занятий предполагает использование помещения, стулья по количеству участников, магнитофон, аудиокассеты с музыкой спокойной, грустной и веселой, изосредства (фломастеры, карандаши, маркер, листы бумаги и ватман, гуашь, раскраски 2-х видов (грустное и веселое настроение дракончика Памси)), 3 пластмассовых стаканчика, мягкая игрушка – дракончик, сертификаты «Я учусь владеть с собой» по количеству участников группы.

Формы и методы работы:

Форма работы групповая. Количество детей в группе 6-8 человек. Основные методы работы сказкотерапия, арттерапия, групповые дискуссии.

10. Учебно-тематическое планирование:

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Занятие №1	40 минут
2.	Занятие №2	40 минут
3.	Занятие №3	40 минут
4.	Занятие №4	40 минут
5.	Занятие №5	40 минут
6.	Занятие №6	40 минут
7.	Занятие №7	40 минут
8.	Занятие №8	40 минут
9.	Занятие №9	40 минут
10.	Занятие №10	40 минут

Занятие №1.

Цели:

- создать в группе доверительную обстановку, позволяющую детям проявлять свои чувства и говорить о них;
- ознакомить детей с понятием «настроение»;
- ввести наглядные образы, символизирующие разные настроения.

Материалы:

- мягкая игрушка — дракончик Боня;
- три стакана с водой;
- блестки;
- черная краска;
- плакат «Три настроения»;
- текст рассказа «Боня грустит» (начало);
- ватман;
- маркеры;

Ход занятия:

1. Знакомство.

Ведущий рассказывает о том, что на занятиях ребята будут учиться справляться с проблемами, которые нередко возникают у школьников и портят им настроение. Часто не получается сделать что-то так, как хотелось бы, иногда бывает грустно без близких людей, бывает обидно и т. д.

Затем ребята знакомятся между собой и с игровым персонажем — дракончиком Боня, и ведущий объясняет, что Боня будет учиться справляться с трудностями вместе с ними, следует рассказать немного о нем. Ему сколько же лет, сколько и детям (7лет). Он уже много знает, умеет считать, знает буквы и т.д. Но он еще не научился справляться с плохим настроением и не знает, как прогонять плохие мысли.

Желательно, чтобы ведущий дал возможность «пообщаться» с игрушкой каждому ребенку (например, потрогать ее, поздороваться с ней). Это помогает детям включиться в игровую ситуацию, почувствовать себя свободнее.

Упражнение 1: «Мой любимый фрукт»

Цель: формирование рабочего настроения в группе, знакомство с каждым участником группы.

Описание: Участники группы представляются по кругу. Назвав себя по имени и свой любимый фрукт; второй участник называет тоже свое имя, свой любимый фрукт и фрукт своего соседа и т.д.

Упражнение 2: «Выработка правил группы»

Ведущий от имени дракончика Бони сообщает детям о том, чтобы вам было спокойно и уютно работать в группе, и никто не обижался, нам нужно

договориться какие правила, мы будем соблюдать. Дети коллективно обсуждают, и тренер записывает их на ватмане.

1. один говорит, другие ребята слушают.
2. нельзя бить и обижать друг друга.
3. правило поднятой руки (т.е. если что-то хочешь сказать подними руку).
4. можно сидеть, где хочешь, нельзя бегать по кабинету.

2. Работа с текстом.

Ведущий читает детям начало рассказа «Боня грустит»,
Боня грустит (начало)

На краю луга среди диких цветов есть каменная пещера. В пещере живет маленький дракончик по имени Боня. Боня — особенный дракончик. Дело в том, что он умеет думать. Боня очень любит учиться! Он уже умеет считать и знает названия всех цветов, растущих на лугу около пещеры. Но самое удивительное у Бони — это его мысли. Мысли Бони бывают очень разными. Иногда они похожи на праздничный салют — яркие, быстрые, как разноцветные искорки. Когда его мысли похожи на салют, они блещут, играют, мчатся, а мир вокруг кажется Бони таким разноцветным! В его голове появляются замечательные идеи. Когда мысли у Бони такие, то у него прекрасное настроение, и он мечтает, чтобы это продолжалось как можно дольше.

Но мысли не всегда похожи на салют, иногда они как озеро в центре весеннего луга — спокойные и тихие, очень-очень светлые. Все краски — как отражение в чистой и прозрачной воде. Когда его мысли такие, то он чувствует себя хорошо и уверенно. Он мечтает, чтобы так было всегда, и тогда душевное спокойствие никогда не покинет его.

Но иногда Боня чувствует себя очень плохо, даже отвратительно. То, что происходит с ним, напоминает что-то неприятное и мрачное. И тогда мысли Бони похожи на мутную лужу в плохую погоду. Они темные и вязкие, Боня называет их гадкими. Когда у Бони такие неприятные мысли, он чувствует себя просто несчастным! Ему очень плохо, он расстроен. В такие моменты Боня хочет только одного: чтобы поскорее прошло неприятное состояние. Он ждет, ждет и ждет...

Боня даже устает от этого ожидания, и ему хочется знать; когда же снова будет хорошо, когда же он снова почувствует себя счастливым? Он понимает: для того чтобы плохие мысли ушли, что-то должно произойти, а что именно — Боня не знает.

Он лежит и ждет, ждет, ждет...

После чтения рассказа ведущий берет три стакана с водой и говорит следующее:

— Когда Боня чувствует себя хорошо, у него все получается, он всем доволен и всех любит. В это время его настроение похоже на чистую воду, и

мысли у него ясные и «чистые» (показывает стакан с чистой водой).

— Когда в его голову приходят отличные идеи, то настроение бывает прекрасным, радостным и мысли становятся похожи на салют: они блещут и переливаются, как вода в этом стакане (бросает во второй стакан блески и палочкой их размешивает).

— Но бывает, что его мысли грустны и неприятны, ему или плохо, или обидно. Тогда его мысли похожи на темную, мутную воду (бросает кусочек глины в третий стакан).

3. Обсуждение.

Примерные вопросы для обсуждения:

- Бывало ли у вас такое грустное настроение, как у дракончика Бони? Когда?
- Что вы чувствовали при этом?
- О чем вы думали?
- Как вы выходили из грустного состояния?
- Нужно ли ждать, когда пройдет плохое настроение?
- Что же нужно делать, чтобы оно прошло?

Ведущий: вывешивает на доску плакат «Три настроения».

4. Учим правило.

Ведущей открывает детям «правило-секрет»: наше настроение зависит от наших мыслей. Поэтому, если хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение, думай о хорошем.

Затем ведущий приводит примеры мыслей, которые создают хорошее или плохое настроение, и записывает их на доске, например:

Плохое настроение	Хорошее настроение
➤ Я плохой	➤ Я справлюсь
➤ Я не умею	➤ У меня получится
➤ Я не справился	➤ Я научусь
➤ Меня обидели	➤ Все будет хорошо
➤ Я боюсь	➤ Я не буду бояться

5. Упражнение «Цветок моего настроения» (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)

Описание: каждый лепесток - это твоё настроение в школе, с друзьями, когда ты один, в детском доме и твоё настроение на сегодняшнем занятии. Тебе нужно показать своё настроение в разных ситуациях (т.е. в школе, когда один ит.д.) и раскрасить каждый лепесток подходящим цветом.

6. Тест «Лесенка самооценки» (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)

Описание: Нарисуй, пожалуйста, на какой лесенки ты себя видишь.

7. Домашнее задание.

Предложите детям:

- в течение недели последить за своим настроением, отметить, каким оно чаще всего бывает; не хочет учиться
- если настроение станет плохим, попытаться «исправить» его при помощи хороших мыслей;

8. Завершение занятия.

Закончить занятие можно «танцем с дракончиком». Танец основан на игре «Дракон ловит свой хвост» и исполняется под музыку веселой песенки. Ведущий, стоящий первым, держит персонажа -игрушку на поднятой руке. Дети, взявшись за руки (цепочкой), изображают хвост дракона, подпрыгивая под музыку. Ребенок, замыкающий цепочку, управляет «хвостом», поворачиваясь в разные стороны.

На первом занятии «головой» дракона обязательно должен быть ведущий, а на последующих — те дети, которые отличились на занятии.

На этом занятии вводится ритуал приветствия и прощания: в конце занятия Боня всегда прощается с детьми, произнося слово «Пока!», а при встрече на следующем занятии говорит: «Привет!»

Занятие № 2

Цели:

- развивать у детей умение управлять своим настроением;
- дать детям представление о взаимосвязи, существующей между мыслями и настроением;
- развивать способность детей к рефлексии.

Материалы:

- мягкая игрушка — дракончик Боня;
- карточки, изображающие три настроения («чистое», «блестящее», «темное»);
- плакаты, на которых перечислены положительные и отрицательные мысли: «Такие мысли всегда помогут мне», «Такие мысли мне мешают»;
- наклейки для поощрения.

Ход занятия:

1. Повторение.

Обсуждается предыдущее занятие. Примерные вопросы для обсуждения:

- О каких трех настроениях Бони мы узнали?
- Какое настроение чаще всего бывало у вас на прошедшей неделе?
- Что вы при этом чувствовали и какие у вас были мысли?

Ведущий предлагает вспомнить, в каком настроении дети оставили дракончика на прошлом занятии, и подумать над вопросами;

- Чего ждет Боня?
- Умеет ли он что-нибудь делать со своим настроением?
- Нужно ли ждать, пока плохое настроение само пройдет?
- Что нужно делать? Кто расскажет, как это сделать?

Упражнение: «Найди отличие»

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях, развитие зрительного внимания.

Ребенок рисует любую несложную картинку (кошку, домик и т.п.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями

2. Работа с текстом.

Ведущий читает окончание рассказа «Боня грустит».

Боня грустит (окончание)

У Бони есть настоящий друг, очень близкий. Его имя Степа. Это обычный мальчик, Боня зовет его просто Друг.

Друг знает о разных настроениях, он многое знает и о плохих мыслях. Но главное. Степа знает, как избавиться от этих плохих мыслей. Степе тоже семь лет, он первоклассник, и он хорошо научился прогонять плохие мысли.

Однажды Боня и Степа гуляли среди высоких луговых цветов. У Бони было очень мрачное настроение.

— О! — повторял Боня. — Неужели это настроение никогда не пройдет?! Я так устал! Будет ли мне снова хорошо? Когда же это случится?!

— Что же должно случиться? — спросил Степа.

— Я не знаю, — ответил Боня, — но очень хочу, чтобы что-нибудь произошло и мое настроение изменилось.

— Боня, необязательно ждать, пока что-то или кто-то поможет тебе. Ты и сам можешь изменить свое настроение, — сказал Степа.

— Я сам могу сделать так, что мне станет лучше, о как? — удивился Боня.

— Я научился избавляться от плохого настроения сам, и, если ты тоже хочешь научиться, я помогу тебе, — ответил Степа.

Боня заволновался.

— Вот это да! — сказал он, — Я сам смогу избавляться от темных мыслей! Что же для этого нужно? Мои сильные лапы? Мой большой хвост? Мое свирепое дыхание? Или все это вместе?

— Нет! засмеялся Степа. Ничего этого тебе не понадобится. Все, что являлось причиной твоей беды, — это же и поможет ее преодолеть.

Боня очень удивился.

— Как так может быть? — спросил он.

— Если твои плохие мысли приносят тебе неприятности, то твои хорошие мысли всегда помогут тебе, они самые верные твои помощники, — сказал Друг. — Хорошие мысли никогда не покидают тебя. Возможно, тебе иногда

покажется, что они покинули тебя, но на самом деле они всегда с тобой, ты просто забыл про них.

— Как это здорово, — воскликнул Боня, — Какой ты молодец, Степа! Я тоже хочу этому научиться, Давай начнем прямо сейчас!

— Хорошо, — сказал Степа, — но ты тоже будешь мне помогать, мы будем помогать друг другу.

— Отлично! — засмеялся Боня и начал плясать на траве.

Они веселились на лугу, думая о том, как замечательно узнать обо всех возможностях своих хороших мыслей.

3. Упражнение «Мысли и настроение».

Ведущий перечисляет мысли, отображенные на плакатах «Такие мысли всегда помогут мне» и «Такие мысли мне мешают», например: «я не умею», «я боюсь», «я справлюсь», «у меня получится», «все будет хорошо» и т. п, а дети при помощи карточек «называют» (показывают) настроение, которое этим мыслям соответствует. Угадавшие получают наклейки.

4. Завершение занятия.

Ведущий предлагает детям «станцевать с дракончиком» (см. занятие1). На этот раз «головой» дракона будет ученик, хорошо поработавший на занятии.

5. Домашнее задание.

Предложите детям, чтобы они, если их будет что-то огорчать, попытались подумать иначе о том, что их расстраивает, попробовали изменить плохие мысли на хорошие.

Комментарии для ведущего.

Проверив, как дети поняли содержание предыдущего занятия и как они сделали домашнее задание, отметьте тех из них, кому удалось успешно справиться с этой задачей. Можно использовать цветные наклейки: дарить их детям или приклеивать на тетради, чтобы в конце всех занятий каждый мог увидеть, как успешно он поработал. Наклейки можно заменить игрушечными штампами - печатями.

Если ученики уже умеют писать, то «хорошие» мысли можно записать в тетради.

Занятие № 3

Цели:

- учить детей различать эмоциональные ощущения, определить их характер (хорошо, радостно, неприятно);
- знакомить их с разными способами выражения эмоций;
- тренировать умение выражать эмоции в мимике.

Материалы:

- мягкая игрушка — дракончик Боня;
- раскраски двух видов для каждого ребенка;
- цветные карандаши или фломастеры;
- аудиокассета с записью спокойной, грустной и веселой музыки.
- карточки с изображением трех настроений для каждого ребенка.

Ход занятия:

1. Игра-разминка.

Ведущий просит детей показать при помощи мимики:

- свое сегодняшнее настроение;
- то настроение, которое наиболее часто было у них на прошедшей неделе;
- грустное настроение;
- как справляться с плохим настроением.

При выполнении этого задания нужно, чтобы дети вспомнили положительные мысли, помогающие улучшить настроение.

2. Работа с раскрасками.

Ведущий раздает детям по две раскраски (на одной Боня изображен в грустном настроении, а на другой — в веселом) и просит раскрасить их цветными карандашами или фломастерами. Затем дети все вместе рассматривают рисунки, обсуждают, как они раскрашены.

Важно, чтобы дети пришли к выводу, что когда нам *плохо*, то все вокруг кажется мрачным, темным, неприятным, а когда хорошо — все изменяется, светлеет, словно оживает.

3. Работа с музыкальными отрывками.

Звучат отрывки веселой, грустной и спокойной мелодий.

Дети должны поднять карточку, которая соответствует настроению каждого отрывка (можно сделать карточки со смайликами - веселого настроения, грустного и спокойного).

4. Завершение занятия.

Ведущий предлагает детям «станцевать с дракончиком» (см. занятие 1). На этот раз «головой» дракона будет ученик, хорошо поработавший на занятии.

5. Домашнее задание.

Предложите детям попробовать дома самостоятельно нарисовать дракончика Боня.

Комментарии для ведущего.

Для этого занятия следует заранее приготовить рисунок/ раскраску и сделать копии по количеству детей. После окончания работы дети забирают раскраски домой.

Заключительный танец-игра с дракончиком может стать своего рода ритуалом завершения занятий.

Занятие № 4

Цели:

- учить детей управлять своим настроением;
- учить детей искать выход из трудных ситуаций.

Материалы:

- мягкая игрушка — дракончик Боня;
- сломанная игрушка;
- текст рассказа «Вот если бы все было не так...» (начало).
- чистые листы по количеству участников.
- цветные карандаши.

Ход занятия:

1. Эмоциональный настрой.

Упражнение «Подарим друг другу улыбку».

Ведущий задает вопрос: «Можно ли грустить, когда улыбаешься?» — и предлагает, подумав о грустном, улыбнуться. В результате дети должны сделать вывод; когда улыбаешься, настроение меняется само собой, поэтому улыбка может помочь справиться с плохим настроением.

2. Работа с текстом.

Ведущий читает начало рассказа о том, Боня как грустит из-за проблем.
Вот если бы все было не так... (начало)

Однажды в выходной день Боня и Степа грелись на солнышке, лежа на камнях. У Бони было такое несчастное лицо, какого Друг раньше не видел у него никогда.

— Эх! — сказал Боня, — ... если бы все было по-другому!

— Что ты имеешь в виду? — спросил Друг.

— А то, — ответил Боня, — что я могу быть счастлив. — С этими только тогда, когда все будет не так, как сейчас, — словами Боня сделал вздох великого несчастья и отчаяния. — Вот если бы я умел выдыхать огонь, как взрослые драконы!.. Вот если бы моя чешуя была такой же блестящей, то я был бы как взрослый... Вот если бы мне не надо было гулять с младшим братиком, то у меня было бы больше времени на игры с друзьями...

Тогда Друг ответил так:

— Боня, у всех вещей и явлений есть свои светлые и темные стороны, а ты видишь только темные стороны. Тебе нужно научиться видеть и светлые стороны, тогда ты будешь чувствовать себя отлично. Если видеть только темную сторону, то будешь чувствовать себя плохо, тебе всегда будет грустно. Научись выбирать.

— Я хочу, чтобы мне было хорошо, но не знаю, как это сделать, — сказал Боня. — Я хочу различать и правильно выбирать свои мысли. Хочу прогнать плохое настроение. Научи меня, Друг!

Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок»

Цель: стимулирование группового процесса, выражение агрессии.

Участникам раздается по листу бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа, и он делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так рисунок проходит весь круг. Затем рисунок возвращается хозяину и упражнение обсуждается.

Обсуждение.

-Какое настроение было у Вас, когда Вы рисовали?

-Что удивило, оказалось неожиданным?

3. *Обсуждение.*

После чтения дети обсуждают, как можно изменить описанную ситуацию, Ведущий делает вывод, что бывают ситуации, которые нам не нравятся, которые мы не можем изменить, но зато мы можем изменить свое отношение к этим ситуациям.

4. *Опыт «Сломалась игрушка»*

Ведущий показывает сломанную игрушку и спрашивает:

- Может ли игрушка вновь стать целой?
- А если долго ждать?
- А если заплакать?
- А если закричать?

Вывод: Ситуацию изменить нельзя, но можно изменить наше отношение к ней.

5. *Завершение занятия.*

Ведущий предлагает детям «станцевать с дракончиком» (см. занятие1). На этот раз «головой» дракона будет ученик, хорошо поработавший на занятии.

6. *Домашнее задание.*

Предложите детям подумать над тем, как Боня может изменить отношение к ситуациям, которые его огорчают.

Комментарии для ведущего.

В этом задании необязательно показывать именно сломанную игрушку, можно показать разорванную книгу, разбитую чашку и т. д, Главное — продемонстрировать детям ситуацию, которая подтверждает, что «слезами горю не поможешь», и настроить детей на поиск выхода из создавшейся ситуации.

Занятие №5

Цели:

- научить детей поиску выхода из трудной ситуации, изменить которую невозможно;
- ознакомить детей с «позитивным переформулированием» как способом изменения отношения к ситуации.

Материалы:

- мягкая игрушка — дракончик Боня;
- крупные макеты двух цветков;
- текст рассказа «Вот если бы все было не так...» (окончание);
- плакаты «Такие мысли всегда помогут мне». «Такие мысли мне мешают».

Ход занятия:

1. Повторение.

Дети предлагают свои варианты изменения отношения к ситуациям Бони. Затем ведущий просит ребят привести примеры ситуаций, когда их что-то огорчает, но изменить этого они не могут.

2. Работа с текстом

Ведущий читает окончание рассказа «Вот если бы все было не так...»,

Вот если бы все было не так... (окончание)

Боня был очень удивлен, что можно прогонять темные мысли, когда только пожелаешь. Ему очень хотелось узнать, как же можно сделать это, и он с нетерпением ждал, когда же Друг научит его.

— Итак... Ты, Боня, грустишь из-за того, что не выдыхаешь огонь, как это делают взрослые драконы, и твоя чешуя тебя это очень огорчает. У тебя остается мало времени для развлечений с друзьями из-за того, что тебе нужно гулять с младшим братом. Ты не можешь все это изменить, но ты можешь изменить свои мысли об этом. Попробуй подумать обо всем этом по-другому, как бы с другой стороны, а мысли выбирай только светлые.

Боня был удивлен.

— Как это — только светлые? — спросил он.

— Очень просто! Ты собирал когда-нибудь цветы на лугу? Ты выбираешь лишь те, которые тебе нравятся. — Друг наклонился и сорвал два цветка. — Назовем один из них «Даже если...», а другой — «В любом случае...». Это один из способов избавления от темных мыслей. Мы постараемся обо всем, что тебя огорчает, думать по-другому при помощи этих слов. Говори их вместо слов сожаления, которые ты повторял, когда грустил («вот если бы все было по-другому...»). Теперь ты говори так: «Даже если я не умею выдыхать огонь, как взрослые, в любом случае, у меня есть друзья, такие же, как я, и хотя они тоже пока многого не умеют делать, как взрослые; нам бывает очень хорошо вместе. Даже если мне приходится гулять с младшим братом, в любом случае, нам с ним бывает очень весело, и у меня остается время поиграть с друзьями».

Боня сделал большие глаза — оказалось, что изменять мысли не так уж и сложно.

— Неужели это помогает прогонять темные мысли и исправлять плохое настроение? — спросил он Степу.

— Очень даже помогает, но иногда приходится повторять эти слова много раз, пока настроение не станет лучше.

— Как твое настроение сейчас? — спросил Друг.

— О. Намного лучше. Но я хочу еще потренироваться. Это гораздо лучше, чем ждать, когда все пройдет само собой.

3 Обсуждение

После обсуждения рассказа ведущий говорит детям о том, что у каждого из нас бывают ситуации, которые нас огорчают, однако не стоит надолго «застрывать» на грустных мыслях. Вместе с детьми он приходит к выводу — мы не можем изменить ситуацию, но можем сами выбирать, о чем думать и как думать.

4. Учим правило.

Для иллюстрации возможности выбора ведущий просит детей вспомнить, как они собирают цветы на лугу (срывают только те, которые нравятся). И вводит правило; «Мысли нужно выбирать, как цветы, — выбирай только красивые (положительные)». Затем он показывает два цветка, один из которых будет называться «Даже если...», а другой — «любом случае...».

5. Упражнение «Даже если...» - «В любом случае...»

Дети распределяются на группы по трое. Группы выполняют упражнение по очереди.

Первый участник произносит название первого цветка: «Даже если...», второй продолжает фразу, называя проблему: «... мне плохо, я невезучий, у меня нет велосипеда ... », третий называет второй цветок: «В любом случае...», ведущий заканчивает: «... я что-нибудь придумаю, но плакать и грустить не буду, это бесполезно».

Каждая следующая группа должна предлагать новую, еще не названную проблему. Упражнение проводится до тех пор, пока в нем не примут участие все дети. После этого ведущий подводит детей к пониманию того, что нет безвыходных ситуаций, и обо всем, что нас огорчает, можно думать по-другому.

6. Завершение занятия.

Ведущий предлагает детям «станцевать с дракончиком» (см. занятие1). На этот раз «головой» дракона будет ученик, хорошо поработавший на занятии.

Домашнее задание.

Нарисовать два цветка и потренироваться при помощи фраз «Даже если...» и «В любом случае...» изменять свое настроение, искать выход из сложной

ситуации.

Комментарии для ведущего.

На данном занятии дети рассматривают сложные ситуации (желательно, чтобы это были реальные ситуации из жизни, с которыми чаще всего сталкиваются дети конкретной группы) и ищут возможные выходы из них. Они ищут ответы на вопрос, что же зависит именно от них в ситуации, которую они сами изменить не в состоянии.

Главный вывод, которому подводит детей ведущий, - многие ситуации мы не можем изменить, но мы можем изменить наши мысли о них, а значит, и свое настроение, и свое состояние.

Для того чтобы детям было легче понять достаточно сложную для учеников начальной школы установку на саморегуляцию, объяснения дополняются правилом: **«Мысли нужно выбирать, как цветы, — выбирай только красивые (положительные)»**. Это правило дает наглядно-образную опору, которая поможет сформировать у детей навыки саморегуляции. Важно помочь детям понять, что к любой, даже очень трудной ситуации всегда можно изменить отношение.

После этого занятия плакаты «Такие мысли всегда помогут мне» и «Такие мысли мне мешают», а также рисунки двух цветков вывешиваются в помещении и остаются там на все время проведения занятий.

Занятие № 6

Цели:

- закрепить умение менять отношение к трудной ситуации.

Материалы:

- мягкая игрушка — дракончик Боня;
- баночка с надписями: «Я справился»;
- фишки;
- текст рассказа «Я не могу этого вынести!» (начало).

Ход занятия:

1. Повторение.

Дети вместе с ведущим рассматривают рисунки цветков, выполненные дома, Вспоминают, как меняли свое отношение к трудной ситуации при помощи цветов и фраз «Даже если...» и «В любом случае...».

2. Работа с текстом.

Ведущий читает начало рассказа «Я не могу этого вынести».

Однажды Степа пришел в гости к Бони, который только что вернулся с прогулки.

Боня был в ярости. Он метался по пещере, бил с силой хвостом по полу. Когда Друг вошел к нему в пещеру, то услышал, как он кричал: «Я не могу этого вынести!»

— Чего ты не можешь вынести? — спросил Степа.

— Я не могу вынести, когда другие драконы корчат мне «рожицы» и дразнят меня! Они выводят меня из себя!!!

— Успокойся, Боня, — сказал Друг, — ты сейчас очень рассержен, и мы не сможем поговорить, если ты не успокоишься. Мы что-нибудь обязательно придумаем, когда ты сможешь спокойно все объяснить. Я тоже не люблю, когда меня дразнят.

— О Степа, как обидно, когда другие корчат мне рожи и обзывают меня! Мой светлый ум куда-то прячется от обиды, а темные мысли прыгают в голове, как хищники.

— Боня, разве от тебя зависит, что говорят и делают другие драконы? Разве можешь ты заставить их думать и действовать по-другому?

— Конечно нет, — ответил Боня, — это же их мысли и их действия.

— Но ты забыл, Боня, что у тебя есть что-то, что ты можешь изменять, если захочешь. Что это, Боня?

— Да, да я помню — это мои мысли, но поверь, что когда ты слышишь, как тебя обзывают, то трудно думать в этот момент о чем-то хорошем.

Друг улыбнулся, его глаза заблестели озорными искорками.

— Ты совсем забыл, Боня, что у тебя есть еще и блестящие мысли. Это как раз то, что тебе нужно сейчас! Светлые и блестящие мысли могут очень многое.

Боня и Друг стали что-то придумывать, постоянно перешептываясь и хихикая. О чем они шептались, могли слышать разве что бабочки да луговые цветы. Было заметно, что им весело и что они что-то придумали. Это был план!

3. Обсуждение.

После того, как дети прослушали рассказ, ведущий просит их ответить на вопрос: «Как помочь Бони найти выход из этой ситуации?» Обсуждаются все предложенные детьми варианты.

4. Упражнение «Я справился!».

Ведущий предлагает детям различные ситуации, например: «Тебя дразнят». «Друг не пригласил тебя на день рождения». «Тебе не купили понравившуюся игрушку» и т. д. Желающие предлагают свои способы действий, которые затем обсуждаются всеми остальными. Если ребенку, предложившему свой вариант, удалось, по мнению остальных, справиться с ситуацией, то фишку он бросает в баночку «Я справился».

5. Завершение занятия: Игра поймай свой хвост .

6. Домашнее задание.

Попросите детей подумать, как помочь Бони выйти из трудной ситуации, а также приготовить дома баночки или коробочки с надписями «Я справился», и опускать в них фишки (пуговицы, бусинки).

На этом занятии идет закрепление полученных знаний. Дети пробуют применять их, связывая новые знания с конкретными ситуациями из своей жизни.

Для лучшего осознания этого способа саморегуляции дома дети с помощью баночек (или коробочек) могут фиксировать ситуации, с которыми им удастся справиться. На последующих занятиях ведущий должен периодически спрашивать ребят о том, сколько фишек накопилось в их баночках, или просить их рассказать о тех ситуациях, с которыми они справились.

Занятие № 7

Цели:

- учить детей применять полученные навыки изменения отношения к ситуации;
- учить детей способам саморегуляции.

Материалы:

- мягкая игрушка-дракончик Боня;
- баночки с фишками;
- наклейки-поощрения;
- аудиокассета с записью спокойной, медленной музыки;
- текст рассказа «Мне плохо!» (окончание).

Ход занятия:

1.Повторение

Ведущий спрашивает:

- У кого в баночке с названием «Я справился» уже много фишек?
- Можете ли вы рассказать хотя бы о некоторых случаях, когда вам удалось справиться с непростой ситуацией?
- Что для этого потребовалось?

2.Работа с текстом.

Ведущий читает окончание рассказа «Мне плохо!».

Мне плохо !(окончание)

Темные мысли еще никогда так еще не захватывали Боню. Обычно Степа был выдержан и терпелив, он объяснял Бони, как справляться мыслями, но не сейчас!

Друг подошел к Бони, который убежал подальше ото всех, и сказал;

-Боня. Ты мой самый лучший друг и самый необыкновенный дракон, которого я только знаю. Ты уже много знаешь и умеешь, и ты прекрасно понимаешь, какие мысли сейчас завладели тобой. Ты решил жалеть себя, это значит оставаться со своими темными мыслями. Но я сделал другой выбор и не могу иметь дело с темными мыслями. Если ты передумаешь и захочешь изменить свои мысли,- ты знаешь. Как это сделать. Тогда приходи я буду очень рад.

С этими словами Степа встал и зашагал туда, где шел праздник и было весело.

Бони очень хотелось возразить, сказать, что у него нет темных мыслей. Но он понимал. Что это они понимают, что может избавиться от них, но решил оставаться с темными мыслями столько, сколько сможет.

«Так,- думал Боня,- если темные мысли заставляют меня говорить, что мне плохо, то буду это говорить столько, сколько смогу». И он начал повторять:

— Мне плохо! Мне плохо! Мне плохо! Мне плохо! Мне плохо! Мне плохо! Мне плохо!

Он повторил эти слова только семь раз, а решил произнести их сто раз. Как это еще долго! Боня попытался говорить быстрее:

— Мне плохо! Мне плохо! Мне плохо!

Он зевнул и продолжал:

— Мне плохо! Мне плохо! Мне плохо!

Ему уже приходилось заставлять себя.

«Ох! Это же становится смешным! Зачем я здесь сижу и жалею себя, когда все веселятся, и я мог бы быть с ними»,— подумал Боня вскочил и прокричал:

— Я не хочу оставаться с темными мыслями! Мне надоело жалеть себя, и это просто глупо! Почему я сижу здесь, когда вокруг столько приятного и интересного?!

Он побежал по берегу догонять Степу и так сильно разбежался, что от радости чуть было, не сбил его с ног. А Друг так обрадовался Бони, что даже этого и не заметил.

3. Обсуждение.

- Как вел себя Друг на этот раз?
- Почему он не стал помогать Бони? (Он уже учил Боню, теперь выбор был за ним.)
- Какой выбор сделал Боня?
- Смог ли Боня справиться сам?
- Жалел ли себя Боня?
- Часто ли вы жалеете себя?
- Уставали ли вы когда-нибудь от жалости к себе?
- Как долго нужно жалеть себя?

Постарайтесь, чтобы дети поняли: мы можем немного пожалеть себя, но если слишком увлекаемся жалостью к себе и не можем остановиться, то это чувство начинает мешать нам. Перестать жалеть себя — это словно выбросить «темные» мысли в мусорное ведро.

4. Игра-упражнение «Мусорное ведро».

Дети рисуют на листах бумаги «Мне плохо», «Мне жаль себя» и пр. столько раз, сколько они смогут и захотят. Затем читают, вслух и обсуждают;

- Какие это мысли?
- Нужны ли они нам?
- Помогают ли эти мысли нам жить?
- Зачем же их читать?
- Зачем же их хранить?

Потом тренер просит детей скомкать листочки, порвать их со словами: «Эти мысли мне мешают», «они мне не нужны». И выбросить их в мусорное ведро.

5. Упражнение «Рисуем картинки в уме».

Под спокойную музыку ведущий тихим голосом медленно говорит;

— Сядьте удобно, плечи опущены, руки свободно лежат на коленях, голова чуть наклонена вниз. Дышите ровно и свободно. Представьте, что вы справились с трудной ситуацией. Вы испытали гордость. Вам приятно, и вы говорите себе: «Я справился». Вам приятно ощущать себя сильнее ситуации, Вы мысленно говорите: «Я умею справляться с трудной ситуацией ». От этих слов силы наполняют вас еще больше, и ваши плечи выпрямляются, голова гордо поднимается, вы, словно растете. Откройте глаза и скажите три раза: «Я умею справляться с трудной ситуацией».

6. Упражнение «Бравый солдат и тряпичная кукла».

Цель: Научить ребенка максимально расслабляться.

Ведущий поочередно дает команды: «Бравый солдат»! «Тряпичная кукла»! По первой команде дети должны стать по стойке «смирно»: спина прямая, плечи расправлены, руки опущены «по швам», ладони сжаты в кулаки – все мышцы напряжены. По второй команде дети максимально расслабляют мышцы и слегка покачиваются, стоя на месте.

7. Завершение занятия: Игра поймай свой хвост .

8. Домашнее задание.

Предложите детям попробовать использовать прием «Мусорное ведро» у себя дома тогда, когда им будет плохо, и поучиться перед сном рисовать «картинки в уме».

Комментарии для ведущего.

Игра-упражнение «Мусорное ведро», как показала практика, очень нравится детям. Они его быстро осваивают и используют чаще чем, другие приемы саморегуляции. Ребятам, которые не достаточно хорошо овладели письмом, можно предложить рисовать ситуации на тему «Мне плохо». Важно обратить внимание детей на то, что события и обстоятельства, огорчающие нас, будут всегда, но нельзя слишком увлекаться жалостью к себе, лучше попытаться найти выход из ситуации и помочь себе.

Перед выполнением упражнения, включающего в себя элементы релаксации, ведущему необходимо научить детей правильному дыханию. Для этого надо предложить им сделать глубокий и медленный вдох, а затем — медленный и полный выдох (3 раза). Следует объяснить, что «картинки в уме» будут более четкими, если ребята научатся правильно дышать.

Для релаксации подходит любая музыка, используемая обычно в таких целях (спокойная, приятная).

Занятие №8

Цели:

- дать детям представление о саморегуляции в критических ситуациях;
- ввести понятие «тайм-аут».

Материалы:

- мягкая игрушка — дракончик Боня;
- текст рассказа «Кто хозяин в песочнице».
- листы бумаги, ручки, карандаши, фломастеры, малярный скотч.

Ход занятия:

1. Ведущий предлагает вспомнить прошлое занятие и упражнение «Мусорное ведро», и домашнее задание.

2. Ведущий обсуждает с детьми вопрос о том, как они обычно выбирают себе друзей.

Затем ведущий задает детям следующие вопросы:

— А ссоритесь ли вы со своими друзьями'?

— В чем причины ваших ссор?

3. работа с текстом.

Недалеко от пещеры, где живет Боня, есть песочница, Боня очень любит там играть, и, когда друзья ищут его, они всегда сначала идут в песочницу. В этой песочнице есть любимая игрушка Бони — тележка. Когда Боня играет с ней, он представляет себя водителем большого грузовика, который перевозит песок. Он так увлеченно играет, что не замечает ничего вокруг.

Однажды Боня, как обычно, играл с тележкой и вдруг услышал, как кто-то сказал грубо:

— Отдай мою тележку!

Боня оглянулся и увидел злого задиру Боря.

— Я не отдам тележку, я первый взял ее поиграть! — ответил Боня.

Боря схватился за край тележки и попытался отнять ее, но Боня крепко держал тележку и не хотел уступать. Каждый тянул тележку на себя, пока, наконец, между ними не завязался настоящий бой. Они боролись, катаясь в песке, поднимая клубы пыли. А тележка одиноко стояла на краю песочницы.

Наконец они устали, и Боня предложил:

— Давай сделаем перерыв — возьмем тайм-аут!

— Вот ты и бери перерыв! — ответил Боря.

— Нет, ты бери перерыв! — заспорил Боня.

И они снова начали бороться.

— Давай разделим тайм-аут пополам, — я возьму одну половину, а ты другую!

— предложил Боня, и Боря согласился. Они сели в разных углах песочницы спиной друг к другу и задумались.

«Мне нужно было сразу отдать тележку Боре, — подумал Боня, — ведь мы могли ее сломать». А Боря подумал «Я не должен был отнимать тележку, можно было подождать, когда Боня наиграется».

Когда тайм-аут закончился, Борис сказал:

— Я никогда раньше первым не останавливался и не делал **перерыв**.

— Я тоже, — ответил Боня, — во время перерыва я успокоился и понял, что мог бы уступить и отдать тебе тележку сразу!

— А я, — сказал Боря, — во время перерыва понял, что нам не надо было драться из-за тележки, мы могли бы играть в нее по очереди или даже вместе.

— Это было бы очень здорово! — воскликнул Боня. — Мы могли бы подружиться.

— Отлично! — сказал Боря, — Ты будешь моим первым другом.

4. Обсуждение.

- Что бы случилось, если бы они вовремя не остановились? (Потерял друга, потеряли время, испортили настроение, сломали игрушку).

- Трудно ли вам останавливаться в момент ссоры, драки?

- Нужно ли этому учиться?

- Зачем нужен тайм-аут (остановка, пауза) в подобных случаях?

Делается вывод о том, что тайм-аут нужен, чтобы успокоиться, подумать и принять правильное решение.

5. Упражнение «Ищу друга»

Описание: Участникам группы предлагается представить, что они переехали в другой город, в котором нет ни одного знакомого. В этом городе есть «Стена объявлений», на которой все желающие могут оставить какую-либо информацию. Необходимо составить текст или нарисовать своего друга. Организуется индивидуальная работа, участники должны работать самостоятельно, не видя объявлений друг друга.

Готовые объявления развешиваются по стенам так, чтобы с ними могли ознакомиться все желающие.

Осуждение:

-Тяжело ли было выполнять это упражнение?

-Какой, по Вашему мнению, должен быть настоящий друг?

6. Завершение занятия: Игра поймай свой хвост .

7. Домашнее задание.

В сложных ситуациях вспоминать про тайм-аут(остановка, пауза), особенно тогда, когда дети на кого-то сердятся, хотят отомстить кому-то, ударить кого-то и т.д.

Занятие № 9

Цели:

- тренировка умения останавливаться, регулировать свое агрессивное поведение, т. е. брать тайм-аут;
- развитие коммуникативных навыков,

Материалы:

- мягкая игрушка — дракончик Боня;
- мягкие игрушки;
- сценарии игровых ситуаций.

Ход занятия:

1. Повторение.

Ведущий просит детей рассказать, были ли у них за эту неделю ситуации, когда им удавалось справиться с ситуацией при помощи тайм-аута?

2. Разыгрывание ситуаций.

Ведущий предлагает детям, используя мягкие игрушки, разыграть ситуацию, придумав для нее окончание.

Ситуация 1.

Мишка сделал крышу из капустного листа, а зайка не знал, что это крыша мишки, и съел ее. Проснулся мишка, а зайка крышу доедает ... (далее дети придумывают и доигрывают сами).

Ситуация 2.

Подарил ежик лисичке букет цветов на день рождения. Лисичка понюхала их, а там сидела пчела, и она ужалила лисичку в нос ... (далее дети придумывают и доигрывают сами).

Ситуация 3.

Слоненок решил помочь белочке полить огород, но не заметил, что под листьями спит ежик, и облил его водой, а ежик ... (далее дети придумывают и доигрывают сами).

Ведущий может предложить ситуации из реальной жизни детей. Важно дать возможность детям обыграть ситуации и понять, для чего нужно брать тайм-аут, как важно останавливаться, чтобы успокоиться, подумать, не обидеть друзей.

3. Обсуждение.

После проигрывания ситуаций ведущий задает детям вопросы:

- Что мы учились делать?
- Трудно ли это?

- Нужно ли этому учиться?

Завершение занятия: Игра поймай свой хвост .

Занятие №10

Цели:

- обобщить и закрепить полученные знания и навыки;
- вручение сертификатов « Я умею владеть собой».

Материалы:

- игрушка- дракончик Боня;
- сертификаты « Я умею владеть собой»;
- аудиокассета с записью «Танца утят» или другой танцевальной музыки.

Ход занятия:

1. Эмоциональный настрой.

«Подарим Бони улыбку». Ведущий от лица Бони сообщает о том, что очень полюбил всех ребят, благодарит их за дружбу, помощь и хорошие советы. Ребятам предлагается сказать несколько добрых слов Бони и друг другу о занятиях.

2. Повторение.

Вспомнить все темы и попросить рассказать о том, что у ребят изменилось к лучшему после этих занятий, что стало хорошо получаться, чему еще нужно учиться.

3. Награждение.

Памси вместе с ведущим награждают ребят дипломами-сертификатами «Я умею владеть собой», давая каждому напутствия, высказывая пожелания.

4. Завершение.

Под музыку «Танец утят» дети играют в любимую игру Памси — «Поймай свой хвост».

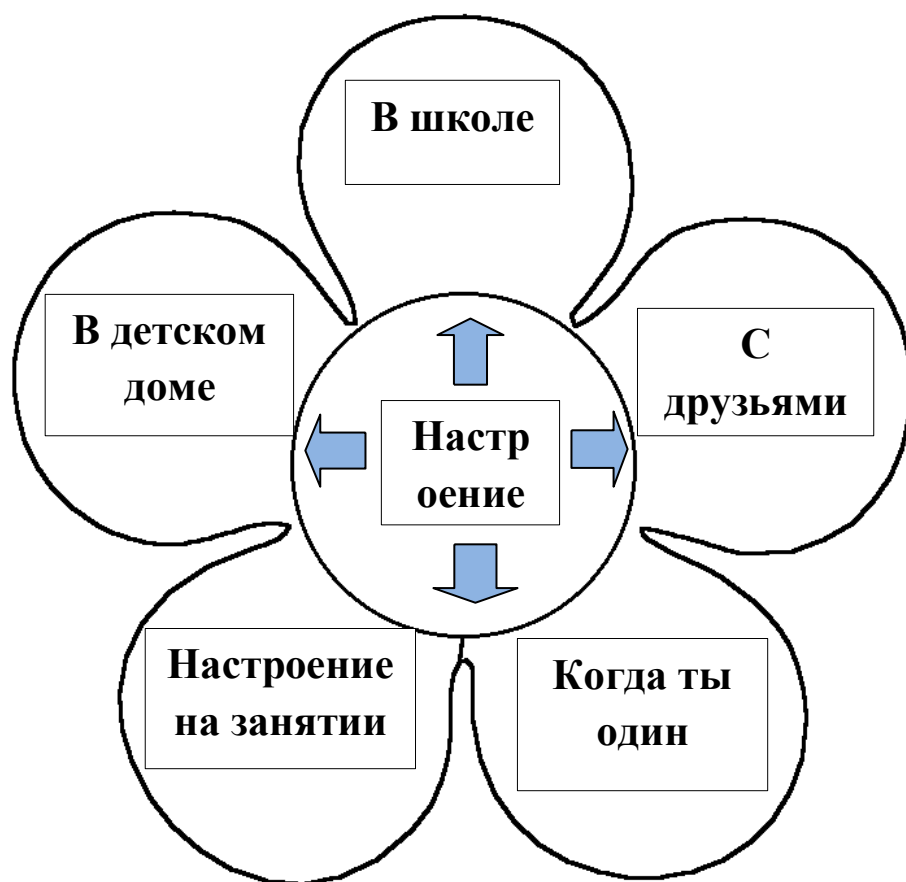
Комментарии для ведущего.

На последнем занятии необходимо создать очень теплую и праздничную обстановку. Повторение материала должно происходить в игре. Дети обращаются к игровому персонажу с пожеланиями и рассказывают о том, какие занятия им особенно запомнились, какие очень помогли, какие приемы саморегуляции они чаще всего используют.

Дипломы-сертификаты нужно изготовить заранее, на них можно написать общие или индивидуальные пожелания детям, перечислить основные приемы саморегуляции.

Имя _____

Упражнение «Цветок моего настроения»



Приложение 2

Имя _____

Тест «Лесенка самооценки»

Самые хорошие дети
Хорошие Дети
Обычные дети
Не очень хорошие дети
Нехорошие дети

Список литературы:

1. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. Крюкова С.В., Слабодяник Н.П. М.: Генезис, 1999.
2. Методический журнал «Школьный психолог» №2 февраль 2013.
3. Программа Ладья «В ладу с собой». Сирота Н.А., Воробьева Т.В., Ялтонская А.А., и т.д., Москва, 2009.
4. «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в начальной школе (1-4 класс). Хухлаев О.В., М.: Генезис, 2012.
5. Основы конструктивного общения. Григорьева Т.Г.-2-е изд. Новосибирск, 1999.
6. Основы Арт-терапии. Копытин А.И., МПб:Лань, 1999.