

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №22»

Утверждена
Педагогическим советом
Протокол 07 от 08 август 2019г

Программа
**«ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ»**
проводится в рамках внеурочной деятельности

Составитель:
Хакимова К.С.,
педагог-психолог

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Обоснование программы:

Актуальность проблемы эмоциональной саморегуляции в младшем школьном возрасте определяется задачами практики обучения и воспитания детей.

Развитие личности, способной к восприятию и пониманию собственных эмоциональных состояний и эмоциональных проявлений других людей, рассматривается как условие успешной ее адаптации в современном социокультурном пространстве.

Необходимость проведения специальной работы с детьми младшего школьного возраста с целью развития у них навыков эмоционального регулирования обусловлена тем, что возрастной период 7- 10 лет является сензитивным для формирования эмоциональной сферы: изменяется содержание и экспрессивная сторона эмоций, при этом потребность ребенка в эмоциональном насыщении преобразуется в стремление к определенным переживаниям своих отношений к действительности и становится важным фактором, определяющим направленность его личности.

Учитывая, что человеку изначально присуще стремление выражать себя, свое внутреннее «я» в формах, приемлемых для окружающих людей, и специальная работа по обучению способам эмоциональной саморегуляции детей младшего школьного возраста актуальна в условиях образовательного учреждения и семьи.

Учебная деятельность порождает у младших школьников достаточных много напряженных (стрессовых) ситуаций, требующих от ребенка адекватности и произвольности в ситуативном реагировании, требует необходимости управлять своим эмоциональным самочувствием и состояниями, а условий для воспитания этих навыков в процессе учебной деятельности, явно недостаточно.

Самовыражение и самопознание эмоций в речи, в действиях и в общении, предоставляют значительный ресурс для развития личности ребенка, однако в практике обучения учащихся начальных классов в качестве механизма саморазвития личности используется недостаточно; отсутствует система работы по обучению младших школьников способам эмоциональной саморегуляции.

Данная программа по формированию навыков эмоциональной саморегуляции у младших школьников направлена помочь детям научиться правильно реагировать на стрессовые ситуации, уметь выходить из возникающих конфликтов; помочь правильно выражать свои чувства и понимать, что чувствуют окружающие их люди; формировать навыки эффективного общения; программа направлена на уменьшение школьной тревожности и сохранение психического здоровья детей.

Цель программы: научить детей осознавать собственные эмоциональные состояния и обучить их способам эмоциональной саморегуляции.

Задачи программы:

- формирование представления детей об эмоциональных состояниях, умения их различать и понимать;
- развитие умения вербально передавать собственное и чужое эмоциональное состояние через его название, описание;

- совершенствование у детей умений и навыков практического владения выразительными движениями (мимикой, пантомимой) – средствами человеческого общения;
- обучение учащихся конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций;
- развитие умения слушать других людей;
- обучение приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности;
- обучение способам внутреннего самоконтроля и сдерживания;
- снятие негативных импульсов;
- формирование позитивной моральной позиции.

Адресат: учащиеся младших классов.

Продолжительность: 15 занятий; один раз в неделю, по группам 6-8 человек; длительность занятия 40 минут.

Структура программы:

Сценарии занятий составлены по единой схеме работы с детьми по усвоению приемов саморегуляции и формированию необходимых жизненных навыков.

Темы занятий отражают личные проблемы детей данного возраста, поэтому они могут использоваться не только с коррекционной целью для проблемных учащихся, но и для всех школьников, как профилактика и предупреждение неблагоприятных процессов.

На занятиях учащиеся получают знания о том, как общаться, упражняются в применении приемлемых способов поведения.

Большое внимание уделяется обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию. Творческому самовыражению, самопроверке, рефлексии.

Занятия по форме напоминают тренинги, где через специальные упражнения и ролевые игры участники овладевают навыками эмоционального саморегулирования. На занятиях у ребят есть возможность получить конкретные знания, осознать и решить свои личные проблемы, а также выработать адекватную самооценку и скорректировать свое поведение.

Структура занятий:

1. Вводная часть. Мимическая гимнастика.

- знакомство детей с элементами выразительных движений: мимикой, жестом, позой, походкой;
- работа со словами, обозначающими эмоциональные состояния.

2. Основная часть. Работа по теме занятия.

- рассказ учителя по теме занятия;
- вопросы для обсуждения;
- психологические игры и упражнения.

3. Заключительная часть. Упражнения на релаксацию. Анализ занятия.

- снятие психо-эмоционального напряжения;
- рефлексия.

Материально-техническое оснащение: наглядные пособия: «Гномы настроений», «Пиктограммы основных эмоциональных состояний», бланки «Дневник настроений» для каждого учащегося.

Учебный план
Программы по формированию
навыков эмоциональной саморегуляции у младших школьников

Цель программы: научить детей осознавать собственные эмоциональные состояния и обучить их способам эмоциональной саморегуляции.

Категория обучающихся: учащиеся младших классов.

Срок обучения: 15 недель.

Режим занятий: 1 час в неделю (1ч = 40 мин).

№	наименование тем	всего часов	в том числе	
			теоретич.	практич.
1	Умение выражать свое эмоциональное состояние	3 ч	1 ч	2 ч
2	Умение контролировать свое поведение и эмоциональное состояние	6 ч	1,5 ч	4,5 ч
3	Умение общаться со взрослыми и сверстниками	2ч	0,5 ч	1,5 ч
4	Умение снимать эмоциональное напряжение	3 ч	1 ч	2 ч
5	Умение оценивать свои потенциальные возможности	1 ч	0,25 ч	0,75 ч
Итого:		15 ч	4,25 ч	10,75 ч

Учебно-тематический план

Программы по формированию навыков эмоциональной саморегуляции у младших школьников.

Цель программы: научить детей осознавать собственные эмоциональные состояния и обучить их способам эмоциональной саморегуляции.

Категория обучающихся: учащиеся младших классов.

Срок обучения: 15 недель.

Режим занятий: 1 час в неделю (1 час = 40мин).

№	Наименование тем	Всего	В том	числе
		часов	Теоритич.	Практич.
1.	Умение выражать свое эмоциональное состояние.	3 ч	1 ч	2 ч
1.1	Эмоции и взаимопонимание.	1 ч	0,5 ч	0,5ч
1.2	Разные настроения.	1 ч	0,25ч	0,75ч
1.3	Учимся менять свое настроение.	1 ч	0,25ч	0,75ч
2.	Умение контролировать свое поведение и эмоциональное состояние.	6 ч	1,5 ч	4,5 ч
2.1	Как найти выход из трудной ситуации.	1 ч	0,25ч	0,75ч
2.2	Меняем отношение к тому, что нас огорчает.	1 ч	0,25ч	0,75ч
2.3	Избавляемся от плохих мыслей.	1 ч	0,25ч	0,75ч
2.4	Как победить страх.	1 ч	0,25ч	0,75ч
2.5	Прогоняем злость.	1 ч	0,25ч	0,75ч
2.6	Учимся говорить «нет!», когда это нужно.	1 ч	0,25ч	0,75ч
3.	Умение общаться с взрослыми и сверстниками.	2 ч	0,5ч	1,5ч
3.1	Живи в согласии с другими.	1 ч	0,25ч	0,75ч
3.2	Как просить прощения.	1 ч	0,25ч	0,75ч
4.	Умение снимать эмоциональное напряжение.	3 ч	1 ч	2ч
4.1	Саморегуляция.	1 ч	0,25ч	0,75ч
4.2	Уверенное и неуверенное поведение.	1 ч	0,25ч	0,75ч
4.3	Вырабатываем уверенность в своих силах.	1 ч	0,5ч	0,5ч
5.	Умение оценивать свои потенциальные возможности.	1 ч	0,25ч	0,75ч
5.1	Как добиться удачи.	1 ч	0,25ч	0,75ч
	Итого	15 ч	4,25 ч	10,75 ч

Учебная программа:

Программа по формированию навыков эмоциональной саморегуляции у младших школьников.

Занятие 1.

Тема: «Эмоции и взаимопонимание».

Цели и задачи:

- развивать мимические и пантомимические способности;
- познакомить детей с видами эмоциональных состояний и мимических способах их выражения;
- обучать умению распознавать чувства других людей;
- обучать детей приемам расслабления.

Материалы: плакат «Гномы – настроения», пиктограммы основных эмоциональных состояний, карточки с заданиями.

Ход занятия.

1. Вводная часть.

Учитель обращает внимание детей на плакат с изображениями эмоций: «Посмотрите, у каждого гнома свое выражение лица. О каких чувствах мы догадываемся по выражению эмоций? Чувства помогают нам понимать других людей и себя. Важно научиться распознавать чувства и самому правильно выражать их».

Далее детям предлагается определить настроение каждого гнома, объяснить свой ответ, вспомнить разные ситуации, которые могут вызвать те или иные, изображенные на плакате чувства.

Затем выполняется мимическая гимнастика.

Учитель акцентирует внимание на экспрессивных признаках каждого эмоционального состояния, называет их, просит детей на несколько секунд зафиксировать определенное выражение лица. (Описание экспрессивных признаков дается в соответствии с рекомендациями М.И.Чистяковой, 1990).

1. Этот гном очень любопытный. Представьте, что вы открываете подарок, вам любопытно? Покажите, что вы чувствуете! (Мимика: пристальный взгляд, нижняя губа закушена.)
2. А – это радостный гном. Улыбаемся, как он. (Мимика: откинута назад голова, приподнятые брови, на лице – улыбка.)
3. Этот гном всегда удивляется. Давайте удивимся, как будто вы увидели чудо! (Мимика: рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.)
4. А это – печальный гном. Погрустим вместе с ним. (Мимика: поникшая голова, брови приподняты и сдвинуты, глаза прищурены, уголки губ опущены.)
5. У этого гнома всегда отвратительное настроение. Представьте, что вам нужно поднять грязную бумажку. Покажите, как вам неприятно. (Мимика: голова наклонена назад, брови нахмурены, глаза защурены, верхняя губа подтягивается к носу, нос сморщен.)
6. А – это злой гном. Разозлитесь как Баба-Яга! (Мимика: брови напряжены и сдвинуты, нос сморщен, губы оттопырены.)
7. Этот гном хвастливый, самодовольный: доволен сам собой, любит хвастаться. Давайте, похвастаемся, как он. (Мимика: голова высоко поднята, брови сдвинуты, глаза прищурены, углы губ опущены.)

8. Этот гном всего боится. Представьте, что вы потерялись в лесу. Что вы чувствуете? (Мимика: голова запрокинута и втянута в плечи, брови идут вверх, глаза расширены, рот раскрыт как бы для восклицания.)
9. У всех гномов разное настроение, а Белоснежка всегда спокойна. Постарайтесь передать спокойное настроение. (Мимика: глаза прикрыты, брови не напряжены, губы расслаблены.)

В заключении дети перечисляют все эмоции с помощью существительных, спрашивая: «Что чувствует этот гном?» (радость, печаль и пр.) и соотносят рисунок гнома с пиктограммой, изображающей схематично эмоциональное состояние.

2. Основная часть. Работа по теме занятия.

Задание «Угадай эмоцию».

Учитель предлагает детям ситуацию: «Друг взял у тебя книгу на один день, а не отдает уже давно. Книга тебе очень нужна. Ты звонишь и говоришь реплику, которая у тебя на карточке». Примеры ответов детей.

- Если ты не принесешь мне завтра же книгу, то тебе не поздоровится! Предупреждаю!

- Извини, но мне очень нужна книга.

- Немедленно верни книгу!

- Ты – нахал! Почему не принес мне книгу?!

- Послушай, что с тобой случилось? Ты здоров? Я волнуюсь, ты не принес мне книгу, может я зайду к тебе?

- Пожалуйста, принеси мне книгу, она мне нужна. Если захочешь, то я тебе потом дам ее дочитать.

Обсуждение. Учитель предлагает детям обдумать, каким бы был их ответ:

- «сдержанным» - сделай вид, что не сердишься;

- «агрессивным» - мне плохо, тогда и тебе будет плохо;

- «мирным» - скажи о своих чувствах так, чтобы это никому не причинило вреда.

Учитель предлагает детям выбрать самый приемлемый ответ.

Игра «Угадай настроение».

Учитель предлагает каждому изобразить при помощи позы и мимики эмоцию радости. Для этого нужно вспомнить какое-то радостное событие из своей жизни. Задание выполняется с закрытыми глазами.

3. Заключительная часть. Выводы: Эмоции не нужно подавлять, это даже вредно, хорошо если человек умеет выражать их мирно, не разрушая дружеские отношения и не нанося вред своему здоровью. Вот этому нужно учиться.

Упражнение на релаксацию «Майские жуки».

Учитель предлагает детям превратиться в майских жуков и полетать на лесной полянке.

Играющие «летают», «жужжат» под слова учителя:

На поляне у реки

Летают майские жуки.

Падают, устали.

На спинке полежали.

Ножками болтают.

Затихли. Отдыхают.

«Жуки» ложатся на ковер ножками вверх, барахтаются. Устали. Некоторое время лежат, отдыхают на лесной полянке. Игра повторяется 2-3 раза.

Подводится итог занятия, учитель обязательно отмечает достижения каждого учащегося, спрашивает детей о настроении, о впечатлении от занятия, о чем новом, интересном узнали сегодня.

Занятие 2.

Тема: «Разные настроения».

Цели и задачи:

- развивать мимические и пантомимические способности;
- познакомить детей с понятием «настроение»;
- создать в группе доверительную обстановку, позволяющую детям проявлять свои чувства и говорить о них;
- обучать детей приемам расслабления.

Ход занятия.

1. Вводная часть. Мимическая гимнастика.

Учитель: А вот и наши знакомые – гномы настроений. Сегодня мы с ними сделаем гимнастику. (Указывает последовательно на гномов, дети называют их чувства, произносят приветствие: «Здравствуй, радостный гном, грустный гном, злой гном и т.д., и мимикой показывают ту, или иную эмоцию).

2. Основная часть. Работа по теме занятия.

Ребята, у вас нередко возникают ситуации, которые портят вам настроение, часто не получается сделать что-то так, как хотелось бы, иногда бывает грустно без близких людей, бывает обидно и т.д. Мы будем учиться справляться с этими проблемами.

У нас бывают разные настроения: когда мы спокойны, то настроение похоже на чистую и прозрачную воду, а когда веселимся, то настроение похоже на праздничный салют. Но бывает, что настроение похоже на грязную воду в луже после дождя. В такие минуты ничего не хочется делать, и мы ждем, когда такое настроение пройдет.

Вопросы для обсуждения:

- Бывало ли у вас такое грустнее настроение? Когда? По какой причине?
- Что вы чувствовали при этом? О чем вы думали?
- Как вы выходили из грустного настроения?
- Нужно ли ждать, когда пройдет плохое настроение?
- Что нужно делать, чтобы оно прошло?

Учим правило.

Учитель открывает детям «правило-секрет»: наше настроение зависит от наших мыслей и действий. Поэтому, если хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение, то перестань себя жалеть, а подумай над вопросом «Как мне выйти из ситуации, которая меня расстроила?»

Затем учитель приводит примеры возможного разрешения ситуации:

- Если я кого-то обидел, то подойду, помирюсь.
- Если я не послушался маму, то попрошу прощения.
- Если я получил «двойку», то сяду за уроки и выучу, что не знал.

3. Заключительная часть.

Предложить детям:

- вести с сегодняшнего дня дневник настроений (выдаются специальные бланки, в которых, изображены пиктограммы настроений и дана таблица дней недели, куда нужно вписывать свое настроение и отмечать, почему оно такое, и в связи с чем возникло);
- если настроение станет плохим, попытаться исправить его при помощи хороших мыслей и действий;

- изготовить и принести на следующее занятие карточки, изображающее три настроения «чистое», «блестящее», «темное».

Упражнение на релаксацию «Насос и мяч» (Н.Л. Кряжева)

Учитель: А сейчас найдите свою пару – мы с вами поиграем в насос и мяч. Один из вас – большой надувной мяч, а другой надувает насосом этот мяч. «Мяч» стоит, обмякнув (ноги полусогнуты, корпус отклонен несколько вперед, голова опущена). Начинаем надувать мяч, качаем воздух (движение рук сопровождаются звуком «С-с-с»). А мяч надувается все больше и больше: сначала выпрямляются ноги в коленях, потом туловище, поднимается голова, надуваются щеки, руки разводятся (показ движений). Мяч надут. Тут шланг насоса выдергивается... и из мяча выходит воздух: «Ш-ш-ш». Мяч снова сдулся. Дети, выполняя упражнение, меняются ролями.

Подводится итог занятия.

Занятие 3.

Тема: «Учимся менять свое настроение».

Цели и задачи:

- развивать мимические и пантомимические способности;
- развивать в детях умение управлять своим настроением;
- дать им представление о взаимосвязи, существующей между мыслями и настроением;
- развивать способность детей к рефлексии;
- обучать детей приемам расслабления.

Материалы:

- карточки, изображающие три настроения «чистое», «блестящее», «темное»;
- плакаты, на которых перечислены положительные и отрицательные мысли: «Такие мысли всегда помогут мне», «Такие мысли мне мешают».

Ход занятия:

Вводная часть. Мимическая гимнастика.

- Гномы приглашают вас на гимнастику. (Учитель указывает поочередно на гномов. Дети называют настроения. Произносят приветствие, стараясь передать интонацию радости, грусти, удивления и пр.; передают настроения с помощью мимики:

- Нам любопытно!
- Как весело!
- Какое чудо!
- Очень грустно!
- Как неприятно!
- Сердимся!
- Хвастаемся.
- Нам страшно!
- Мы спокойны.

Улыбнитесь друг другу. Какое у вас сегодня настроение? Почему?

Основная часть. Работа по теме занятия.

- О каких трех настроениях мы узнали на прошлом занятии?
- Какое настроение чаще всего бывает у вас? Что вы при этом чувствуете, и какие у вас возникают мысли?
- Если у вашего друга плохое настроение, какие советы вы могли бы дать, чтобы справиться с плохим настроением?

Упражнение «Мысли и настроение».

Учитель перечисляет мысли, отображенные на плакатах: «Такие мысли всегда помогут мне»: я справлюсь, у меня получится, все будет хорошо и т.д. и «Такие мысли мне

мешают»: я не умею, я боюсь, у меня не получится и т.п., а дети при помощи карточек показывают и называют настроение, которое этим мыслям соответствует.

Вывод: если вас что-то будет огорчать, нужно попытаться изменить свои мысли на положительные.

3. Заключительная часть.

Упражнение на релаксацию «Шалтай-Болтай» (М.И. Чистякова).

Чтение стихотворения С.Маршака «Шалтай-Болтай» сопровождается поворотами туловища вправо-влево, руки свободно опущены вдоль корпуса. На слова «свалился во сне» корпус тела резко наклоняется вниз. Упражнение повторяется 2-3 раза.

Подводится итог занятия и анализ дневников настроений. (Дети делятся с другими, какое настроение было у них на прошедшей неделе, что их порадовало, а что огорчило. Учитель спрашивает, как дети справлялись со своим плохим настроением).

Занятие 4.

Тема: «Как найти выход из трудной ситуации».

Цели и задачи:

- развивать мимические и пантомимические способности;
- научить детей управлять своим настроением;
- научить их искать выход из трудных ситуаций;
- обучать детей приемам расслабления.

Материалы: сломанная игрушка.

Ход занятия.

1. Вводная часть. Мимическая гимнастика.

Учитель: Сегодня я хочу узнать, хорошо ли вы знакомы с гномами настроений. Каждый из вас получит карточку, на которой изображен гном, вы должны назвать его настроение, показать его настроение и рассказать о том, как меняется выражение лица. (Дети воспроизводят мимику любопытства, радости, удивления, печали, отвращения, злости, самодовольства, испуга, спокойствия).

Покажите мимикой, какое настроение у вас сегодня.

2. Основная часть. Работа по теме занятия.

1) Эмоциональный настрой. Упражнение «Подарим друг другу улыбку».

Учитель 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) Обсуждение ситуаций.

Мы можем грустить из-за разных проблем (папы нет дома, уехала мама, взрослые не играют с вами и т.д.) Давайте порассуждаем, как можно изменить описанные ситуации. Учитель делает вывод, что бывают ситуации, которые нам не нравятся, которые мы не можем изменить, но зато мы можем изменить свое отношение к этим ситуациям.

Учитель показывает сломанную игрушку (разбитую чашку, разорванную книгу) и спрашивает:

- Может ли игрушка вновь стать

целой? - А если долго ждать?

- А если заплакать?

- А если закричать?

Вывод: «Слезам горю не поможешь», ситуацию изменить нельзя, но можно изменить наше отношение к ней, нужно искать выход из создавшейся ситуации.

3. Заключительная часть.

Упражнение на релаксацию «Насос и мяч» (Н.Л. Кряжева)

Учитель: А сейчас найдите свою пару – мы с вами поиграем в насос и мяч. Один из вас – большой надувной мяч, а другой надувает насосом этот мяч. «Мяч» стоит, обмякнув (ноги полусогнуты, корпус отклонен несколько вперед, голова опущена). Начинаем надувать мяч, качаем воздух (движение рук сопровождаются звуком «С-с-с»). А мяч надувается все больше и больше: сначала выпрямляются ноги в коленях, потом туловище, поднимается голова, надуваются щеки, руки разводятся (показ движений). Мяч надут. Тут шланг насоса выдергивается... и из мяча выходит воздух: «Ш-ш-ш». Мяч снова сдулся. Дети, выполняя упражнение, меняются ролями.

Подводится итог занятия. Анализ дневников настроений. (См. занятие 3).

Занятие 5.

Тема: «Меняем отношение к тому, что нас огорчает».

Цели и задачи:

- развивать мимические и пантомимические способности;
- научить детей искать выход из трудной ситуации, изменить которую невозможно;
- познакомить детей с «позитивным переформулированием» как способом изменения отношения к ситуации;
- обучать детей приемам расслабления.

Материалы: крупные макеты двух цветков.

Ход занятия.

1. Вводная часть.

Мимическая гимнастика: «Угадай эмоцию».

Учитель: Как можно определить настроение человека?

(По выражению лица: глаз, губ, бровей). Не только выражение лица, но и поза человека, положение рук могут помочь понять его настроение, внутреннее состояние. Детям предлагается рассмотреть картинки, на которых изображены гномы в различных эмоциональных состояниях, выражение лица персонажа закрыто, и определить, что чувствует гном, ориентируясь на его позу, положение рук. Дети объясняют, почему они пришли к такому выводу. После ответа детей картинка показывается полностью, и ребята убеждаются в том, что только по позе персонажа они точно догадались о его настроении. Далее дети с помощью мимики и позы передают указанное настроение.

В заключении учитель подводит детей к выводу о том, что если проявить наблюдательность, то по лицу, позе, движениям и положению рук человека можно определить его настроение.

2. Основная часть. Работа по теме занятия.

Учитель просит ребят привести примеры, когда их что-то огорчает, но изменить это ребята не могут. После обсуждения учитель объясняет детям, что у каждого бывают ситуации, которые нас огорчают, однако не стоит надолго «застрывать» на грустных мыслях. Делается вывод:

«Мы очень часто не можем изменить ситуацию, но мы всегда можем сами выбирать, о чем и как думать».

1) Учим правило.

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

2) Упражнение «Даже если...» - «В любом случае...».

Дети распределяются на группы по трое. Группы выполняют упражнение по очереди. Первый ученик произносит название первого цветка: «Даже если...» - второй продолжает фразу, называя проблему: «мне плохо, я невезучий» и др. реальные проблемы из жизни, с которыми сталкиваются дети) - 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 учитель подводит детей к пониманию того, что нет безвыходных ситуаций, и обо всем, что нас огорчает, можно думать иначе, мы можем изменить наши мысли о ситуациях, которые мы не можем изменить, а значит 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.

3. Заключительная часть.

Упражнение на релаксацию «Фея сна» (М.И. Чистякова)

Учитель рассказывает детям о фее сна, которая обходит всех детей, касаясь их волшебной палочкой. Стоит ей дотронуться до плеча мальчика или девочки, как тот засыпает. Дети сидят на стульях в удобной позе на достаточно большом расстоянии друг от друга. Выбирается фея сна (1-й раз роль исполняет девочка, 2-й раз – учитель; звучит медленная спокойная музыка). Подводится итог занятия. Анализ дневников настроений.

Занятие 6.

Тема: «Избавляемся от плохих мыслей».

Цели и задачи:

- развивать мимические и пантомимические способности;
- научить детей применять полученные навыки изменения отношения к ситуации;
- учить их способам саморегуляции;
- обучать детей приемам расслабления.

Ход занятия.

1. Вводная часть.

Мимическая гимнастика. Дидактическая игра «Угадай настроение».

Учитель: Наши хорошие знакомые гномы настроений решили сфотографироваться и подарить нам фотографии со своими настроениями. Накануне Белоснежка аккуратно положила фотографии в конверт, а гном-проказник решил пошутить и перепутал все фотографии. Помогите гномам правильно разложить фотографии настроений.

Учитель показывает детям «фотографии»: слева – изображение гнома в определенном эмоциональном состоянии, справа – пиктограмма настроения. Пиктограммы подобраны в произвольном порядке, например, рядом с изображением веселого гнома – пиктограмма страха и т.д.

После того как дети правильно раскладывают пиктограммы, учитель предлагает передать настроения гномов с помощью мимики. Напоминает, что у всех гномов разное настроение, а Белоснежка чаще всего спокойна.

2. Основная часть.

Работа по теме занятия.

Учитель спрашивает детей:

- Можете ли вы рассказать хотя бы о некоторых случаях, когда вам удалось справиться самим с непростой ситуацией?
- Что для этого вам потребовалось?

Игра-упражнение «Мусорное ведро».

Дети пишут 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 нам они?
- Помогают ли эти мысли нам жить?
- Зачем же их читать?
- Зачем же их хранить?

Учитель просит детей скомкать листочки, порвать их со словами: «Эти мысли мне мешают, они мне не нужны!» - и выбросить в мусорное ведро. 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.

Этот прием «Мусорное ведро» можно использовать дома тогда, когда вам будет плохо.

3. Заключительная часть.

Упражнение на релаксацию «Лентяй» (М.И. Чистякова).

Дети изображают ленивых барсуков. Звучит медленная музыка. Учитель произносит текст:

Хоть и жарко, хоть и зной,
Занят весь народ лесной.
Лишь барсук – лентяй изрядный -
Сладко спит в норе прохладной.
Лежебока видит сон.
Будто делом занят он.
На заре и на закате
Все не слезть ему с кровати.
Подводится итог занятия. Анализ дневников настроений. (См. занятие 3).

Занятие 7.

Тема: «Как победить страх».

Цели и задачи:

- развивать мимические и пантомимические способности;
- предупреждать и корректировать страхи;
- обучать детей приемам расслабления.

Материалы: рассказ «Ночные страхи»; бумага и цветные карандаши.

Ход занятия.

1. Вводная часть. Мимическая гимнастика.

Дидактическая игра «Покажи настроение».

Учитель: ребята, вы уже знаете, что люди переживают самые разные чувства. Как можно определить, что чувствует человек, какое у него настроение?

Учитель раскладывает на столе пиктограммы основных эмоциональных состояний изображением вниз и предлагает детям выбрать по одной карточке и не показывать ее друг другу. Затем игроки по очереди показывают с помощью мимики эмоцию, схематически изображенную на пиктограмме, а остальные угадывают какая это эмоция, и изображают ее.

2. Основная часть. Работа по теме занятия.

Упражнение «Рисуем свой страх».

Учитель задает детям вопросы:

- Что такое страх?
- Нужен ли страх? (предупреждение об опасности)
- Чего боитесь вы?

Учитель предлагает детям нарисовать свой страх. Затем все рисунки вывешиваются на доску, и все дети рассматривают их.

Работа с текстом. Учитель читает детям рассказ «Ночные страхи».

«Вот уже несколько ночей подряд медвежонок Топтыжка не спал. Как только выключали свет и становилось темно и тихо, в углу комнаты что-то начинало шевелиться и блеснуть. Это очень пугало Топтыжку, он залезал под одеяло с головой. Закрывал глаза и уши, но страх все равно не давал ему уснуть. Но однажды Топтыжка не выдержал, встал с кровати и громко сказал:

- Эй, кто там? Ты кто такой? Отвечай сейчас же!

В углу все сразу стихло. Топтыжка спросил еще раз: - Есть там кто-нибудь?

Эти слова помогли ему успокоиться, и он уже не так боялся. Через некоторое время в углу снова что-то зашевелилось, и раздался очень тихий, робкий голос:

- Ты не мог бы мне помочь?

- Помочь?! – переспросил Топтыжка. Разве Привидению нужна помощь?!

Он считал, что привидения могут только пугать.

- Если тебе нужна помощь, то выходи из угла и давай поговорим, - сказал Топтыжка.

- Хорошо, только ты, пожалуйста, не бойся меня, - раздался шепот из угла, и оттуда вышло маленькое пушистое Привидение с добрыми светящимися глазами.

Привидение рассказало Топтыжке, что давно хотело познакомиться с кем-нибудь, но почему-то все пугались и убегали от него.

- Меня можно увидеть только в темноте, - сказала Привидение, - но темнота многих пугает, а я так хочу, чтобы кто-нибудь научил меня танцевать.

- Если ты хочешь, - сказал Топтыжка, - то я с удовольствием научу тебя танцевать.

Он взял Привидение за руки, и они начали весело кружиться и подпрыгивать».

Обсуждение:

- Чего боялся Топтыжка?

- Чего боялось Привидение?

- Как им удалось справиться со страхом?

- Можно ли сказать, что страх – это боязнь неизвестности? - Как справиться с неизвестностью?

- Вам удавалось справляться со страхом? Работа с рисунками.

Учитель предлагает детям нарисовать рядом со своим страхом себя (как можно крупнее), а затем зачеркнуть свой страх и оставить только себя, и подписать рисунок «Чего я уже не боюсь».

3. Заключительная часть.

Игра «Найди способ выйти из круга».

Все дети встают в круг, взявшись за руки. Один ребенок стоит внутри круга и должен постараться любым способом выйти из него. Игра повторяется три раза.

Анализ дневников настроений. (См. занятие 3).

Занятие 8.

Тема: «Прогоняем злость».

Цели и задачи:

- развивать мимические и пантомимические способности;
- предупреждение агрессивных состояний детей;
- обучение их способам снятия агрессивных состояний;
- обучать детей приемам расслабления.

Ход занятия.

1. Вводная часть.

Мимическая гимнастика: дидактическая игра «Прочитай письмо».

Учитель сообщает ребятам, что с утренней почтой доставлено два письма, но не обычные, а зашифрованные: в каждом письме схематически изображены не более пяти эмоциональных состояний, которые необходимо расшифровать. Учитель предлагает детям «прочитать» письма.

Первое письмо начинает читать учитель, дети продолжают развивать заданный сюжет, показывают соответствующие эмоциональные состояния. Второе письмо ребята расшифровывают самостоятельно. В случае затруднения учитель задает дополнительные вопросы, например: «Как изменилось настроение героя? Что могло произойти?»; принимает участие в развитии детьми сюжета (поощряет, советует, уточняет).

Вариант письма и примерная расшифровка:

1. Любопытство – печаль – удивление – страх – радость.

«Однажды утром Сережа отправился на рыбалку. Он закинул удочку и стал ждать, когда же рыбка попадется на крючок. Ему было очень любопытно: какой будет улов? Сережа долго сидел и смотрел на поплавок, но рыба не клевала, и ему стало очень грустно. Вдруг леска натянулась и стала уходить вниз. Сережа удивился: что это такое? Он потянул за удочку, но она только прогнулась, вот-вот сломается. Сережа испугался и позвал на помощь. Прибежали рыбаки и помогли ему вытащить большого окуня. Сережа очень обрадовался».

2. Самодовольство – отвращение – злость – спокойствие – радость.

2. Основная часть. Работа по теме занятия.

Детям предлагается вспомнить ситуацию, когда они очень разозлились, и изобразить свое состояние с помощью мимики и жестов.

Учитель задает детям вопрос:

- Для чего нужна эмоция злости (предварительно обсуждается, что все эмоции нужны человеку)?

Следует подвести ребят к выводу о необходимости защиты чести и достоинства – собственных и других людей.

Игра «Воробьиные бои».

Эта игра на снятие физической агрессии. Дети выбирают себе пару и «превращаются» в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Проигрывает тот, кто упадет или уберет руки с колен.

Обсуждение темы: детям предлагается закончить предложения:

- Я злюсь, когда...

- Я с трудом сдерживаю злость, если...

- Мне трудно скрыть раздражение, когда...

После того, как все выскажутся, Учитель предлагает вопросы для обсуждения:

- В чьих ответах злость не имела основания – скорее, нужно было злиться на самого себя?

- Как можно справиться с нахлынувшим раздражением?

Обучение способам снятия эмоционального раздражения:

Правило: «Подумай о хорошем и будет хорошо».

- Как можно о ситуации, которая вызывает злость, подумать по-другому? (Привести конкретные примеры из жизни класса).

Затем можно предложить несколько способов снятия эмоционального раздражения:

- заняться физической разрядкой при помощи спортивных упражнений или игр;
- скомкать и разорвать ненужную газету;
- постучать кулаком по подушке, по стене;
- научиться медленно вдыхать и выдыхать, считая до десяти.

Учитель предлагает детям записать высказывания:

- Будь хозяином своих эмоций.
- Прислушивайся к своим чувствам.
- Если не сдерживать чувства, они могут привести к неприятности.

На этом занятии дается понятие о том, что все эмоции имеют право на существование.

Главным является умение владеть своими эмоциями в разных ситуациях.

3. Заключительная часть.

Упражнение на релаксацию «Насос и мяч» (Н.Л. Кряжева)

Учитель: А сейчас найдите свою пару – мы с вами поиграем в насос и мяч. Один из вас – большой надувной мяч, а другой надувает насосом этот мяч. «Мяч» стоит, обмякнув (ноги полусогнуты, корпус отклонен несколько вперед, голова опущена). Начинаем надувать мяч, качаем воздух (движение рук сопровождаются звуком «С-с-с»). А мяч надувается все больше и больше: сначала выпрямляются ноги в коленях, потом туловище, поднимается голова, надуваются щеки, руки разводятся (показ движений). Мяч надут. Тут шланг насоса выдергивается... и из мяча выходит воздух: «Ш-ш-ш». Мяч снова сдулся. Дети, выполняя упражнение, меняются ролями. Подводится итог занятия. Анализ дневников настроений. (См. занятие 3).

Занятие 9.

Тема: «Учимся говорить «нет!», когда это нужно».

Цели и задачи:

- развивать мимические и пантомимические способности;
- учить детей говорить «нет!»;
 - помочь им осознать ответственность за свой выбор. Ход занятия.

1. Вводная часть.

Мимическая гимнастика: дидактическая игра «Опиши настроение».

Дети вспоминают о том, что такое настроение, как можно показать свое настроение. Затем учитель предлагает детям выбрать по одной пиктограмме (пиктограммы основных эмоциональных состояний разложены на столе изображениям вниз) и не показывать ее друг другу. Затем игроки по очереди должны описать выражение лица, когда человек находится в определенном состоянии, которое схематично изображено на карточке (выражение глаз, форма рта, бровей, лба, носа). Остальные угадывают, о какой эмоции идет речь, и изображают ее.

Учитель интересуется настроением ребят, спрашивает: «Как вы сегодня настроены? Почему?».

2. Основная часть.

Работа по теме занятия.

Учитель читает следующий рассказ: «Когда трудно сказать «нет!».

« Однажды медвежонок Топтыжка гулял по лесу со своими друзьями. Случайно они увидели в кустах малины гнездо птички Малиновки с маленькими яйцами, из которых

должны были вылупиться птенцы. Наверное, хозяйка гнезда ненадолго улетела. Оставив гнездо без присмотра.

- Давайте возьмем эти яйца и раздавим их! – предложил самый шумный медвежонок. Топтыжка даже испугался от неожиданности. Ему захотелось закричать: «Нет! Не делайте этого! Нельзя разорять гнезда! Птицы помогают лесу. Но...почему-то Топтыжка промолчал...»

- А если надо мной все засмеются? – подумал он.

- Вдруг они будут думать, что я трус?

- Со мной перестанут дружить, - продолжая молчать, подумал Топтыжка.

- Но если не остановить разорение гнезда, то я никогда себе этого не прощу... Как же мне быть?» Учитель предлагает детям вопросы для обсуждения:

- Что мешало Топтыжке сказать «нет!»?

- Бывали ли у вас в жизни ситуации, когда вам было трудно сказать «нет!»?

- Что можно посоветовать Топтыжке?

- Зачем нужно научиться говорить «нет!», даже когда это нелегко?

Упражнение «Учимся говорить «нет!».

Сначала учитель задает детям вопросы, на которые им легко ответить «нет!»:

- Вам хотелось бы спать в ледяной пещере?

- Вы хотели бы всю свою жизнь просидеть дома и никогда не выходить на улицу?

- Вы любите горькие лекарства?

- Просто ли было вам говорить «нет!»? Почему?

Затем учитель перечисляет ситуации, в которых детям бывает нелегко отказаться, например, когда им предлагают:

- обидеть кого-то;

- сказать кому-то неправду;

- съесть мороженое, когда болит горло;

- убежать гулять туда, где не разрешают родители. Далее обсуждаются вопросы:

- Что мешает нам быть решительным и сказать твердое «нет!»?

- Что может произойти, если не сказать «нет!»? (Дети приводят свои примеры).

В результате обсуждения дети должны прийти к выводу, что если вовремя не сказать «нет!», то это может привести к печальным последствиям, и они за это в ответе.

Упражнение: придумайте и нарисуйте в виде запрещающих знаков то, от чего вы хотели бы научиться отказываться, чему вы хотели бы научиться говорить «нет!».

3. Заключительная часть.

Упражнение на релаксацию «Холодно-жарко». (М.И.Чистякова).

Учитель предлагает детям превратиться в медвежат. «Медвежата» идут в берлогу, ложатся в свои кровати (ребята удобно устраиваются на ковре или выполняют упражнение, сидя на стульях).

Учитель: - Подул холодный северный ветер и пробрался сквозь щелки в берлогу. Медвежата замерзли. Они сжались в маленькие клубочки – греются. Стало жарко. Медвежата развернулись. Опять подул северный ветер. (Упражнение повторяется 2-3 раза). Подводится итог занятия. Анализ дневников настроений. (См. занятие 3).

Занятие 10.

Тема: «Живи в согласии с другими».

Цели и задачи:

- развивать мимические и пантомимические способности;
- научить детей понимать и принимать чувства других;
- дать им представление о «сотрудничестве»;
- воспитывать в них терпимость к друг другу.
- обучать детей приемам расслабления.

Ход занятия.

1. Вводная часть. Мимическая гимнастика.

Учитель раздает каждому ребенку по набору карточек с пиктограммами эмоциональных состояний (9 штук). Предлагает послушать стихотворения, определить, о каком настроении идет речь, и показать соответствующую карточку, и объяснить свой выбор. Зачитываются отрывки из произведений А.С.Пушкина.

Печаль.

Туча по небу идет,
Бочка по морю плывет.
Словно горькая вдовица.
Плачет, бьется в ней царица...

Любопытство.

Царь Салтан гостей сажает
За свой стол и вопрошает:
«Ой, вы, гости-господа,
Долго ль ездили? Куда?
Ладно ль за морем иль худо?
И какое в свете чудо?»

Спокойствие.

Дом царевна обошла,
Все порядком убрала,
Засветила богу свечку,
Затопила жарко печку,
На полати взобралась
И тихонько улеглась.

Удивление.

Корабельщики дивятся,
На кораблике толпятся,
На знакомом острове
Чудо видят наяву:
Город новый златоглавый,
Пристань с крепкою заставой...

Страх.

С царевной
Вот Чернавка в лес пошла
И в такую даль свела,
Что царевна догадалась
И до смерти испугалась...

Злость.

Как царица отпрыгнет,
Да как ручку замахнет,
Да по зеркальцу как хлопнет,

Каблучком-то как притопнет!...,
«Ах, ты, мерзкое стекло!
Это врешь ты мне назло».

Отвращение.

Дурачина ты, простофиля!
Не умел ты взять выкупа с рыбки!
Хоть бы взял ты с нее корыто,
Наше-то совсем расколосось.

Самодовольство.

Не хочу быть вольною царицей,
Хочу быть владычицей морскою,
Чтобы жить мне в Окияне-море,
Чтоб служила мне рыбка золотая
И была б у меня на посылках.

Радость.

Свадьбу тотчас учинили,
И с невестою своей
Обвенчался Елисей;
И никто с начала мира
Не видал такого пира...

2. Основная часть.

Работа по теме занятия.

- 1) Проводится игра «Общий ритм». Все стоят в кругу. Учитель несколько раз хлопает в ладоши, задавая ритм, который группа поддерживает.
- 2) Упражнение «Неоконченные предложения».
Детям предлагается дописать предложения:
 - Я могу дружить с теми, кто...
 - Со мной можно дружить, потому что...
 - Мы все разные, но мы...
- 3) Упражнение «Пять добрых слов».

Каждому участнику предлагается обвести свою ладошку на листе бумаги и на полученном рисунке руки написать свое имя. Затем изображение передают соседу, тот должен написать на одном из «пальчиков» ладошки что-то хорошее о человеке, нарисовавшем руку, и передать лист дальше. Каждый рисунок должен побывать у пятерых участников.

Обсуждая упражнение, учитель задает вопросы:

- Какие чувства вы испытали, когда читали надписи на своем рисунке?
- Вы знали о себе все, что прочитали?
- Трудно ли было писать о достоинствах других?

- 4) Упражнение «Для тебя».

Учитель предлагает каждому участнику по очереди выходить в круг. Он - именинник. Все должны стараться его порадовать, сказав ему что-то хорошее, и придумать подарок. А сам «именинник» должен рассказать, чьи слова и чей подарок ему особенно понравились.

3. Заключительная часть.

Упражнение на релаксацию «Майские жуки».

Учитель предлагает детям превратиться в майских жуков и полетать на лесной полянке.

Играющие «летают», «жужжат» под слова учителя:

На поляне у реки
Летают майские жуки.
Падают, устали.
На спинке полежали.
Ножками болтают.
Затихли. Отдыхают.

«Жуки» ложатся на ковер ножками вверх, барахтаются. Устали. Некоторое время лежат, отдыхают на лесной полянке. Игра повторяется 2-3 раза.
Подводится итог занятия. Анализ дневников настроений. (См. занятие 3).

Занятие 11.

Тема: «Как просить прощения».

Цели и задачи:

- развивать мимические и пантомимические способности;
- объяснить детям значение понятия «просить прощения»;
- научить их понимать, что если ты виноват, то просить прощения надо, и это нормально.
- обучать детей приемам расслабления.

Ход занятия.

1. Вводная часть.

Мимическая гимнастика. Игра «Пантомимические сценки».

Учитель вкратце обрисовывает эмоционально окрашенную ситуацию, а дети, распределив роли, изображают ее пантомимой:

- Мальчик катается на коньках. Падает. Хочет заплакать, но сдерживается, вспомнив о том, что мальчику следует быть мужественным, и даже улыбается. Хотя и с трудом.
- Ребенок замечает на тарелке фрукт. Осторожно оглядывается: не видит ли его мама, а то она будет сердиться, ведь мама разрешает ему есть фрукты только после обеда. Он сует кусочек фрукта в рот и кривится – оказывается, на тарелке лежал лимон.
- Драчун замахивается на другого ребенка. Тот сначала пугается, хочет убежать, но потом собирается с духом и дает ему сдачи. Драчун плачет.
- _ Девочка гуляет по лесу, собирает грибы, разглядывает деревья, восхищается красивыми цветами. Потом чуть не наступает на муравейник. Ой! Муравей укусил ее. Больно!

2. Основная часть. Работа по теме занятия.

1) Учитель объясняет следующее высказывание, привлекая детей для рассуждений и приведения примеров:

«Люди становятся одиноки, если вместо мостов они строят стены».

- А как помириться, если вы поссорились?
- Кто из вас умеет просить прощения?
- Трудно ли просить прощения?
- Почему это сделать нелегко?

Необходимо подвести ребят к выводу, что извиниться – значит показать, что ты сожалеешь о происшедшем.

2) Разыгрывание ситуаций.

Предложить ребятам вспомнить, когда им было стыдно за свои поступки и перед кем. Если участникам сложно вспомнить, то учитель рассказывает свою историю и предлагает ее разыграть.

Ситуация с мороженым.

«Однажды мама, уходя из дома, попросила старшую дочку остаться за хозяйку и покормить обедом свою младшую сестренку. Она объяснила, что нужно разогреть к обеду, а в благодарность за это разрешила после обеда взять из холодильника два

мороженых. Однако, девочка не стала ждать обеда и съела одно мороженое сразу, как мама ушла, а второе она съела после обеда, не поделившись с младшей сестренкой.

На следующий день маме показалось, что у старшей дочери поднялась температура, и она спросила: «Мороженое вы ели осторожно?» Девочка опустила глаза, потому что ей было стыдно, а младшая сестренка удивленно спросила: «Какое мороженое? Я не ела вчера мороженое!»

3) Обсуждение:

- Как бы вы поступили на месте старшей девочки в такой ситуации?

- У кого нужно попросить прощения?

- Кто может показать, как это сделать?

Если ребята расскажут свои истории, то каждая обсуждается и разыгрывается; выясняется, как просить прощения в каждой ситуации.

3. Заключительная часть.

Упражнение на релаксацию «Лентяй» (М.И. Чистякова).

Дети изображают ленивых барсуков. Звучит медленная музыка. Учитель произносит текст:

Хоть и жарко, хоть и зной,

Занят весь народ лесной.

Лишь барсук – лентяй изрядный -

Сладко спит в норе прохладной.

Лежебока видит сон.

Будто делом занят он.

На заре и на закате

Все не слезть ему с кровати.

Подводится итог занятия. Анализ дневников настроений. (См. занятие 3).

Занятие 12.

Тема: «Саморегуляция».

Цели и задачи:

- развивать мимические и пантомимические способности;
- научить детей приемлемым способам разрядки гнева и агрессии.
- обучать детей приемам расслабления.

Ход занятия.

1. Вводная часть.

Мимическая гимнастика.

- Как можно определить настроение человека?

- Определить настроение человека можно по выражению лица, по движениям, по голосу, а поэт может описать настроение человека в стихотворении.

Учитель предлагает детям прослушать стихотворения о знакомых им гномах и определить. О каком настроении идет речь, назвать настроение и выразительно передать его с помощью мимики.

Все ребята во дворе

Весело играют.

Только гном болеет дома И

с утра скучает. (Печаль.)

Гном зимой поймал снежинку,

Подобрал на горке льдинку.

Прибежал домой и ...ах!

Лишь вода была в руках. (Удивление.)

Ночь пришла, и в темноте
Тени движутся везде.
Гном забрался под кровать.
Спрятался и стал дрожать. (Страх.)

Гном-неряха на прогулке
Весь испачкался в грязи;
Прибежал домой обедать –
Все из-за стола ушли. (Отвращение.)

Целый день он хмурит брови
И грозит всем кулаком.
Да. Сегодня гном не в духе –
Навестим его потом. (Злость.)

Вечер. В доме тихо-тихо,
Только тикают часы.
Гном сидит на кресле, дремлет.
А вокруг витают сны. (Спокойствие.)

Заявляет гном друзьям:
«Все могу я делать сам!
Могу допрыгнуть до Луны,
Могу найти алмаз.
Могу я даже видеть сны,
Не закрывая глаз! (Самодовольство.)

Говорят, что на поляну
Приземлились марсиане.
Гном спешит увидеть сам:
Кто же там и что же там? (Любопытство.)

У него сегодня День рожденья И
подарков от друзей не счесть:
Книжки, сладости, игрушки, Даже
шар воздушный есть! (Радость.)

2. Основная часть. Работа по теме занятия.

Учитель предлагает детям подумать, как можно избавиться от гнева, и задает вопросы:

- Бывало ли, что злость и обида вас сильно захватывали?
- Вспомните, как мы учились избавляться от плохого настроения? 1) Тренинг смены настроений.

Учитель предлагает детям закрыть глаза и задуматься о том, что они делают, когда недовольны или сердиты.

- Что вы делаете?
- Где находитесь?
- Что чувствуете?

Затем надо представить состояние, когда они бывают довольны.

- Что вы делаете?
- Где находитесь?

- Что чувствуете?

Далее каждому ученику предлагается походить по комнате (классу) и молча изображать любое из состояний (сердитое или довольное), не обращая внимание на других детей.

По команде все замирают и постепенно меняют свое состояние на противоположное.

Упражнение повторяется 2-3 раза.

2) Обучение способам снятия агрессии.

Учитель предлагает детям проделать следующие упражнения:

- дыхательные упражнения (глубокий вдох, задержать дыхание и медленно выдохнуть, считая до десяти);
- натянуть и отпустить резинку;
- присесть 10 раз;
- поскакать под музыку и др.

3) Релаксационное упражнение и направленное воображение.

Учитель говорит: «Сели удобно, расслабились, закрыли глаза, глубоко вдохнули 3-4 раза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. Здесь выставлены фотографии людей, на которых вы злитесь, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Постарайтесь выбрать один портрет и вспомнить ситуацию, когда этот человек вас обижал. Вспомните свои чувства и мысленно скажите ему все, что хотели, или даже сделайте все, что хотели сделать».

Вопросы для обсуждения:

- Какую ситуацию вы вспомнили?
- Трудно было представить свои ощущения?
- Менялись ли ваши ощущения?
- Какие способы снятия гнева наиболее для вас приемлемы?
- Зачем нужно учиться снимать агрессию?
- Попробуйте оценить свои возможности снятия агрессивного состояния.

3. Заключительная часть.

Упражнение на релаксацию «Холодно-жарко». (М.И.Чистякова).

Учитель предлагает детям превратиться в медвежат. «Медвежата» идут в берлогу, ложатся в свои кровати (ребята удобно устраиваются на ковре или выполняют упражнение, сидя на стульях).

Учитель: - Подул холодный северный ветер и пробрался сквозь щелки в берлогу. Медвежата замерзли. Они сжались в маленькие клубочки – греются. Стало жарко. Медвежата развернулись. Опять подул северный ветер. (Упражнение повторяется 2-3 раза). Подводится итог занятия. Анализ дневников настроений. (См. занятие 3).

Занятие 13.

Тема: «Уверенное и неуверенное поведение».

Цели и задачи:

- развивать мимические и пантомимические способности;
- дать детям понятие о сильной личности;
- вырабатывать в них навыки уверенного поведения;
- формировать негативное отношение к агрессии.
- обучать детей приемам расслабления.

Ход занятия:

1. Вводная часть.

Мимическая гимнастика. Дидактическая игра «Через стекло» .

Учитель сообщает детям условия игры: « Представьте себе, что вы общаетесь с кем-то через звуконепроницаемое стекло и должны без слов, пантомимой передать ему какое-

либо сообщение. Например: «Ты забыл надеть шапку, а на улице очень холодно», «пойдем купаться, вода сегодня теплая», «принеси стакан воды, я хочу пить».

2. Основная часть. Работа по теме занятия.

1) Учитель просит детей ответить на вопросы:

- Что значит быть уверенным человеком?

(Спокойно отстаивать свое мнение, считаясь с мнением других).

- Какое поведение мы называем неуверенным?

(Беспокойное, запуганное, нерешительное).

- Какое поведение можно назвать агрессивным?

(Оскорбляющее, унижающее других, нарушающее права

других). - Можно ли назвать уверенным агрессивное поведение?

(Это получение уверенности за счет унижения других).

2) Игра «Вопрос – ответ».

Играющие бросают друг другу мяч, задавая любые вопросы, а затем оценивают, был ли ответ уверенным или нет.

3) Контрольные вопросы:

- Можете ли вы сказать, что после занятия изменили мнение о себе? - Что нового вы узнали о себе?

3. Заключительная часть.

Упражнение на релаксацию «Шалтай-Болтай» (М.И. Чистякова).

Чтение стихотворения С.Маршака «Шалтай-Болтай» сопровождается поворотами туловища вправо-влево, руки свободно опущены вдоль корпуса. На слова «свалился во сне» корпус тела резко наклоняется вниз. Упражнение повторяется 2-3 раза.

Занятие 14.

Тема: «Вырабатываем уверенность в своих силах».

Цели и задачи:

- развивать мимические и пантомимические способности;
- вырабатывать у детей умение помогать себе;
- обучать детей приемам расслабления.

Ход занятия.

1.Вводная часть.

Мимическая гимнастика. Упражнение «Различная походка».

Учитель предлагает детям пройти так как:

- малыш, который недавно встал на ножки и делает свои первые шаги;
- глубокий старик;
- лев;
- горилла;
- клоун в цирке;
- артист на сцене.

2. Основная часть. Работа по теме занятия.

1) Учитель спрашивает детей:

- Что для вас является трудным делом?

- Кто верит, что справится со своими проблемами?

2) Упражнение-тренинг.

Учитель рисует мелом на полу мост и предлагает детям по очереди пройти по такому мостику приставным шагом, не дотрагиваясь при этом до пола за линией ограничения. Можно предложить держать в руках шест для балансирования. По условию у ребенка есть три попытки, во время которых:

- все болельщики поддерживают идущего возгласами «Молодец!»;
- все молчат;
- все кричат идущему: «Упадешь!»

Обсуждение.

Учитель спрашивает у ребят:

- Когда было идти легче?
- Что вам мешало и когда?
- Чем вы себе помогали?
- Что вы мысленно себе говорили?

3. Заключительная часть.

Упражнение на релаксацию «Насос и мяч» (Н.Л. Кряжева)

Учитель: А сейчас найдите свою пару – мы с вами поиграем в насос и мяч. Один из вас – большой надувной мяч, а другой надувает насосом этот мяч. «Мяч» стоит, обмякнув (ноги полусогнуты, корпус отклонен несколько вперед, голова опущена). Начинаем надувать мяч, качаем воздух (движение рук сопровождаются звуком «С-с-с»). А мяч надувается все больше и больше: сначала выпрямляются ноги в коленях, потом туловище, поднимается голова, надуваются щеки, руки разводятся (показ движений). Мяч надут. Тут шланг насоса выдергивается... и из мяча выходит воздух: «Ш-ш-ш». Мяч снова сдулся. Дети, выполняя упражнение, меняются ролями.

Занятие 15.

Тема: «Как добиться удачи»

Цели и задачи:

- развивать мимические и пантомимические способности;
- дать детям представление о понятии «успех»;
- выработать в них уверенность в своих возможностях;
- обучать детей приемам расслабления.

Ход занятия.

1. Вводная часть.

Мимическая гимнастика. Игра «Угадай эмоцию».

Учитель показывает мимикой какую-нибудь эмоцию, а игроки называют ее и стараются воспроизвести. Кто сделает это первым, получает очко. Начинают с легко угадываемых эмоций: удивления, страха, радости, злости, любопытства, затем – раздражение, возмущение, гнев, вина, стыд и др. Можно дать дополнительное задание не только отгадать эмоцию, но и разыграть экспромтом маленькую сценку с соответствующим эмоции сюжетом.

2. Основная часть. Работа по теме занятия.

1) Упражнение «Я смогу!»

Дети встают на одну ногу и стараются ровно и четко написать другой ногой в воздухе свое имя, повторяя про себя: «Я смогу!»

Одной рукой дети гладят голову, а другой – круговыми движениями – свой живот, повторяя про себя: «Я смогу!»

Одной рукой ребята пишут свое имя, а ногой в это же время фамилию, повторяя про себя: «Я смогу!»

После выполнения упражнений учитель задает вопросы:

- Всем ли было легко выполнять это упражнение?

- Что нужно для того, чтобы все получилось?
- Достаточно ли только верить и говорить себе: «Все получится! Я смогу!»
- Что еще нужно?

Затем вместе с ребятами учитель делает вывод: чтобы добиться чего-то, нужно верить в успех, но не только... Надо еще и добиваться этого усилиями и тренировкой.

2) Работа с плакатом.

Учитель показывает плакат «Звезда удачи» и макет звезды, состоящий из двух половинок, на одной написано – «Мысли», а на второй – «Дела». При их соединении на обратной стороне получается слово «Удача».

(Для детей уточняется, что слово «удача», образуется от слова «удаётся». Чтобы добиться цели, чтобы задуманное осуществить, необходимо в это верить. На этом занятии вводится представление о двух компонентах успеха: позитивном настрое и действиях, направленных на достижение цели. Достигнуть своей цели можно, когда не только веришь в удачу, но и добиваешься ее делами, усилиями, тренировкой.)

Далее учитель спрашивает детей.

- Похожа одна половинка на звезду?
- А другая?
- А если соединить их вместе?

Следует обратить внимание детей на то, что отдельно «Мысли» и «Дела» еще не составляют «Удачу». Успеха можно добиться, если есть и то и другое.

Затем учитель объясняет, почему «Удача» изображена на плакате в виде звезды: когда что-то не удастся, то нам кажется, что это уже никогда не получится, что удача далеко-далеко от нас, как звезда. Но стоит поверить и начать добиваться цели, как все получается.

3) Ролевые игры.

Ситуация «Знакомство».

Учитель спрашивает детей: «О чем нужно подумать и что сделать, чтобы познакомиться с кем-то? Какие нужны мысли, и какие действия?» (Мысли – «Я хочу познакомиться с ним, я спрошу его о чем-то или узнаю его имя». Действия – подойти, улыбнуться, сказать то, что хотел.)

Ситуация «Подари подарок другу».

Дети должны придумать, что подарить другу, и решить, о чем нужно подумать и что сделать, чтобы подарить свой подарок.

Ребята разыгрывают ситуации по желанию, после чего можно задать им следующие вопросы:

- Было ли это просто?
- Что проще: подумать, как действовать, или выполнить действие?

Учитель предлагает применять полученные знания в жизни: поставить перед собой задачу и постараться добиться успеха с помощью «Звезды удачи».

3. Заключительная часть.

Упражнение на релаксацию «Лентяй» (М.И. Чистякова).

Дети изображают ленивых барсуков. Звучит медленная музыка. Учитель произносит текст:

Хоть и жарко, хоть и зной,
 Занят весь народ лесной.
 Лишь барсук – лентяй изрядный -
 Сладко спит в норе прохладной.
 Лежебока видит сон.
 Будто делом занят он.

На заре и на закате

Все не слезть ему с кровати. Подводится итог заключительного занятия.

Список литературы

1. Карелина И.О. «Эмоциональное развитие детей 5-10 лет»/ Ярославль: Академия развития, 2006.
2. Кряжева Н.Л. «Развитие эмоционального мира детей» / Ярославль: Академия развития, 1997.
3. Радева Р.Е. «Техники релаксации для детей» // Дошкольное образование. 2002г. №3 с. 13-15.
4. Слободяник Н.П. «Формирование эмоционально-волевой регуляции у учащихся начальной школы: Практическое пособие»/ М.: Айрис-пресс, 2004.
5. Чистякова М.И. «Психогимнастика» / М.: Педагогика, 1990.
6. Шишова Т.Л. «Застенчивый невидимка» / М.: Издательский дом «Искатель», 1997.