

Описание занятий Программы

Краткое описание занятия

Занятие № 1

«Кто такой агрессивный человек?»

Задачи:

1. Создание положительной мотивации у учащихся на изменение своего стиля взаимодействия с окружающими.
2. Знакомство учащихся с понятиями «Агрессивность», «Агрессивный человек», «Агрессивное поведение».
3. Формирование отрицательного отношения к агрессивным формам взаимодействия с окружающими.
4. Развитие умения анализировать собственное поведение, качества личности.

Ход занятия:

1. **Знакомство с понятием «Агрессивность»** (*Вопросы для дискуссии:* «Что это такое?» «На что похожа агрессивность, если сравнивать с животными, растениями, явлениями природы?» «Какого человека можно назвать агрессивным: как он выглядит, как ходит и разговаривает, как ведет себя?»). *Делается вывод:* агрессивный человек – тот человек, который проявляет агрессию – ругается, орет, дерется, дразнится и т.д.)
2. **Упражнение «Портрет агрессивного человека»** (Учащиеся, представив агрессивного человека, рисуют его цветными карандашами).
3. **Обсуждение рисунков** (*Вопросы для обсуждения:* «Как понять по рисунку, что человек агрессивный?» «За что можно уважать агрессивного человека?» «За что нельзя уважать агрессивного человека?» «Как к такому человеку относятся окружающие?» «Как ты сам относишься к нему?»).
4. **Упражнение «Темные и светлые мешочки»** (В кабинете на стене крепятся два мешочка – черный и белый. Ребятам объявляется, что все качества человека можно разделить на две группы – темные (плохие, которые мешают ему общаться с другими, приносят неприятности) и светлые (хорошие, которые помогают человеку жить, трудиться, общаться). На отдельном листочке печатается слово «Агрессивность». Учащимся предлагается определить, к какой группе человеческих качеств относится агрессивность – светлым (положительным) или темным (отрицательным), и расположить это качество в соответствующий мешочек. Также им предлагается обосновать свой выбор, доказав примерами из жизни).
5. **Дискуссия «Большой секрет для маленькой компании»** (Учащимся объявляется, что агрессия в некоторых ситуациях - это нормально. *И обсуждается вопрос* «В каких ситуациях?»): в ситуации опасности).
6. **Чтение рассказа «О путнике и его беде»** (В рассказе говорится о том, что агрессия необходима человеку в ситуации обороны – например, для защиты Родины от захватчиков, в других же ситуациях она должна быть под контролем человека, т.к. может причинить много вреда

окружающим).

7. Обсуждение рассказа (*Вопросы для обсуждения*: «В чем была самая главная беда путника?», «Можно ли главного героя (путника) назвать агрессивным человеком? Почему?», «К чему в рассказе привело неумение сдерживать свою агрессивность?», «Если бы люди деревни всегда по отношению ко всем были дружелюбными (в том числе не проявляли агрессии, обороняясь от захватчиков), могли бы они быть в безопасности?», «Правильно ли то, что в некоторых случаях агрессия - это нормально?», «Приведите примеры из вашей повседневной жизни, когда у вас может возникнуть необходимость проявлять агрессивность по отношению к другим людям», «Можно ли в других случаях проявлять агрессию?»).

8. Упражнение «Волшебные очки» (Учащимся предлагается примерить волшебные очки, которые помогают человеку увидеть в себе темные (отрицательные качества). Ребятам, одев очки, необходимо всмотреться в свой внутренний мир и понять, есть ли в нем такое качество как агрессивность. *Предлагаются вопросы для обсуждения*: «Когда проявляется агрессивность?», «Мешает или помогает агрессивность дружить, общаться с окружающими?», «Хочет ли ребенок избавиться от агрессивности?». После оценки детьми собственного поведения, психологом *формулируются цели предстоящих с детьми коррекционных занятий*. Ребята информируются о том, что на занятиях они научатся правильно общаться с окружающими; научатся избавляться от имеющейся агрессии, не причиняя вред другим; узнают о некоторых положительных и отрицательных качествах человека, попробуют понять, есть ли эти качества у них самих).

9. Д/З – Пронаблюдать за своим поведением и запомнить ситуации, в которых учащиеся злятся, проявляют агрессию и гнев (*Пронаблюдать за своим поведением детям помогает классный руководитель/воспитатель* – можно предложить ребятам вести дневник наблюдения за своим поведением).

10. Прощание – Упражнение «Скажи доброе пожелание» (Учащиеся по кругу друг другу говорят добрые пожелания, ведущий начинает первый, задавая правильный настрой).

Занятие №2

**«Учимся
правильно
выражать обиду и
гнев»**

Задачи:

1. Обучение учащихся приемлемым способам выражения обиды и гнева.
2. Обогащение репертуара поведенческих реакций в конфликтной ситуации.
3. Знакомство с техникой «Я - высказывание», ее отработка.
4. Развитие умения анализировать собственное поведение.

1. Разминка (Любая игра на групповое взаимодействие).

2. Обсуждение домашнего задания (Учащиеся рассказывают о ситуациях, в которых они злились, испытывали чувство злости, как часто эти чувства у них появлялись, как они вели себя в подобных ситуациях. *Психолог обобщает все сказанное выводом*, что у каждого человека в жизни бывают ситуации, когда он злится, раздражается, гневается, обижается. Только все ведут себя в подобных ситуациях по-разному – кто-то агрессию (гнев, обиду) проявляет, причем каждый по-разному, кто-то ее не проявляет).

3. Просмотр мультипликационного фильма «Мечь кота Леопольда» (Кот Леопольд не умел злиться на мышей, которые делали ему всякие пакости, и всегда прощал их. Для изменения ситуации он выпил лекарство «Озверин» - стал злым, страшным, грубым, мстительным. Но долго злиться на мышей не смог).

4. Обсуждение мультфильма (*Учащимся задаются вопросы:* «Как кот Леопольд вел себя в ситуации, когда его обижали в начале мультфильма?», «Как кот Леопольд вел себя в обидной ситуации в конце мультфильма, когда выпил «Озверин»?», «Какой из увиденных способов поведения правильный?»). *В беседе с детьми необходимо подвести их к мнению* о том, что ни первый способ (терпеть и прощать все обидные действия в свой адрес), ни второй способ (драться, ругаться в ответ на обидные действия) не приемлемы. Они являются крайними и нежелательными формами поведения. В первом случае страдает сам человек. Во втором случае – страдают окружающие. Выражать свое недовольство и обиду нужно, но надо уметь это делать правильно).

5. Упражнение «Опасно - безопасно» (Ребятам предлагаются возможные ситуации проявления агрессии. Им необходимо определить, являются ли предложенные в перечне способы выражения гнева, злости, обиды опасными или безопасными для окружающих людей и самого человека. С учащимися обсуждается вопрос о том, почему одни способы выражения гнева опасны, а другие безопасны. Списки двух получившихся групп по желанию дополняются примерами ребят).

6. Упражнение «Волшебная фраза» (Учащиеся информируются о том, что есть волшебная фраза, которая поможет выразить свое недовольство, при этом не обидев другого человека. *Психолог знакомит учащихся с формулой «Я - высказывания»*, например: «Коля, мне очень неприятно, когда ты меня называешь таким обидным словом. Пожалуйста, называй меня по имени»).

7. Упражнение «Психологический театр» (*Ребятам предлагается представить, что они актеры театра и им необходимо обыграть*

несколько ситуаций. Ситуации для обыгрывания, в которых необходимо выразить свое недовольство с помощью «волшебной» фразы - «Я - высказывания»: 1.Одноклассник взял без спроса твою ручку. 2.Девочки класса смеются над тем, что у тебя не получается прыгать на скакалке. 3.Ученик в классе придумал тебе прозвище и начал обзывать и т.п.)

8. Д/З – Попробовать использовать один из безопасных способов выражения гнева и обиды - волшебную фразу («Я - высказывание») (В выполнении д/з учащимся оказывает помощь классный руководитель/воспитатель, контролируя поведение детей в конфликтной ситуации, напоминая о «волшебной» фразе).

- Прочитать сказку Бретт Д. «Истории про Энни: Релаксация» (Рассказ читается с детьми в классе/группе в свободное время вместе с классным руководителем или воспитателем с последующим обсуждением. **Вопросы для обсуждения:** «Какой из способов предлагается в рассказе для избавления от плохого настроения?», «Как влияет на человека расслабление?», «Что помогает человеку расслабиться, отвлечься от забот, негативных эмоций?»).

9. Прощание – упражнение «Комплимент» (Учащиеся по кругу друг другу говорят комплименты, ведущий начинает первый, задавая правильный настрой).

Занятие №3

«Избавляемся от гнева правильно»

Задачи:

1. Знакомство учащихся с приемлемыми способами избавления от гнева и других негативных эмоций.
2. Обогащение репертуара поведенческих реакций в конфликтной ситуации.
3. Знакомство учащихся с разными техниками «выпускания пара» (ауторелаксацией, саморегуляцией, дыхательной гимнастикой, самовнушением и др.), их отработка.
4. Развитие умения анализировать собственное поведение, эмоции.

Ход занятия:

1. **Разминка** (Любая игра на групповое взаимодействие).
2. **Обсуждение домашнего задания** (Учащиеся делятся информацией о том, получилось ли у них выразить свой гнев, обиду с помощью «волшебной» фразы. Помогла ли эта форма выражения негативных эмоций в разрешении конфликтных ситуаций и ссор?).
3. **Просмотр м/ф «Уроки хороших манер: Умение управлять гневом»** (В мультипликационном фильме в виде поучительной беседы учителя с учащимися даются знания о том, какими способами можно избавиться от своего гнева (и других негативных чувств), не причинив вред самому себе и окружающим.)
4. **Обсуждение м/ф (Вопросы для обсуждения:** «Какие чувства обычно возникают у человека в ответ на грубое поведение окружающих?», «Можно ли постоянно держать гнев (обиду и другие негативные чувства) внутри себя? Почему?», «Какие способы в мультфильме предлагаются для выплескивания гнева и других негативных эмоций? Опасные ли эти способы или безопасные?» **В беседе с детьми необходимо подвести их к выводу** о том, что грубое поведение человека может вызывать у других людей множество негативных чувств. Возникающие негативные чувства - злость, гнев - как нельзя держать в себе, так и нельзя выплескивать на окружающих. От имеющегося гнева и других негативных эмоций необходимо избавляться с помощью приемлемых способов: пробежаться или выполнить другое физическое упражнение; покричать наедине; побить боксерскую грушу и т.д.)
5. **Информация на заметку «Как правильно «выпускать пар»?»** (Учащиеся информируются о том, что существуют так называемые приемы «выпускания пара» - избавления от агрессии, гнева и других негативных чувств и эмоций. Далее психолог знакомит учащихся с перечисленными ниже приемами, предлагая выполнить ряд упражнений).
- 5.1. **Упражнение «Кулачки» («Лимон»).** Учащиеся обучаются следующей технике: необходимо встать прямо, опустить руки вдоль туловища, сильно, до боли, сжать кулаки и затем очень медленно их разжать. Детям следует обратить внимание на разницу между ощущениями, которые они испытывают в напряженном и в расслабленном состоянии. Дети рассказывают о своих впечатлениях.
Тренер сообщает ребятам, что это упражнение позволяет

сдержат первый импульс, побуждающий к физической агрессии.

При выполнении упражнения «Лимон», ребята должны представить, что в руках они сдавливают лимон, выжимая лимонный сок – полностью, без остатка.

5.2. Упражнение «Посчитай до десяти». Психолог предлагает учащимся вспомнить свое внутренне состояние в одной из ситуаций, когда они испытывали гнев, обиду, злость, и попытаться воспроизвести его. После этого необходимо задержать дыхание и, прежде чем начать что-то делать или говорить, посчитать до десяти. ***Вместе с тренером дети отрабатывают данный прием и затем обсуждают, как трансформировалось их состояние. Изменилось ли первоначальное намерение быть агрессивным? Каким оно стало? Кому это упражнение помогло сдержаться?***

5.3. Упражнение «Воздушный шарик». Ребятам предлагается превратиться в воздушный шарик, для чего необходимо: поднять руки вверх, изображая воздушный шарик; глубоко вдохнуть – наполнить шарик воздухом и задержать дыхание. После – медленно выдохнуть, выпустив воздух из шарика, при этом руки медленно опускаются вниз. Шарик сдулся и стал похож на тряпочку: голова склонилась на грудь, руки расслабленно опущены вдоль туловища. Упражнение выполняется 2-3 раза. ***Психолог обращает внимание ребят, что это упражнение также можно использовать для снятия гнева или злости. Если не поднимать руки наверх, то его можно делать совсем незаметно для окружающих.***

5.4. Упражнение «Лист гнева» («Рисунок обидчика», «Порви бумагу»). Ребята информируются о следующем приеме «выпускания пара»: нарисовать на листке бумаги обидчика, а после скомкать, потоптать, разорвать на мелкие кусочки этот листок. Можно просто разорвать ненужный вам листок, потратив всю отрицательную энергию на это действие.

5.5. Упражнение «Боксерская груша» («Кукла Бобо», «Подушка гнева» и т.п.). Тренером заблаговременно готовится инвентарь, который будет выполнять функцию боксерской груши, куклы Бобо, подушки гнева: подушки, мягкие съемные спинки кресел, скатанный валиком матрац и т.п. Ребятам предлагается возможность «отлупить грушу». ***После выполнения упражнения детям сообщается, что сейчас ими был использован один из приемов, позволяющих «выпустить пар», выплеснуть агрессивную энергию.***

Подытоживая работу по обучению школьников приемлемым способам избавления от агрессии, гнева и других негативных эмоций, необходимо обратить их внимание на то, что желательно эти методы использовать в сочетании друг с другом.

6. Д/З – В момент нарастания негативных чувств – гнева, обиды, злости – постараться воспользоваться наиболее понравившимися способами правильного избавления от них (*классный руководитель/воспитатель ежедневно напоминает учащимся о разнообразных безопасных способах избавления от гнева*).

7. Обсуждение домашнего задания: Учащимся предлагается вспомнить прочитанную сказку Бретт Д. «Истории про Энни: Релаксация» и ответить ***на вопросы:*** «Какой из способов предлагается в рассказе для

избавления от плохого настроения?», «Как влияет на человека расслабление?». *Учащиеся информируются о том, что с сегодняшнего дня в конце каждого занятия они будут выполнять релаксацию (расслабление) под спокойную музыку.*

8. Сеанс релаксации «Ручей» под спокойную музыку.

9. Прощание – Игра – пантомима «Подари подарок» (Учащиеся по кругу друг другу без слов, а только с помощью жестов изображают подарки, которыми хотели бы одарить своих одноклассников. Получивший подарок должен поблагодарить дарящего. Ведущий начинает первый выполнять задание, задавая правильный настрой).

Занятие №4

«Правила безопасного общения»

Задачи:

1. Создание условий для комфортного пребывания учащихся в классном коллективе.
2. Обогащение репертуара поведенческих реакций в ситуации повседневного общения.
3. Развитие умения анализировать собственное поведение, чувства.
4. Формирование положительной мотивации на соблюдение правил комфортного общения.

Ход занятия:

1. **Разминка** (Любая игра на групповое взаимодействие).
2. **Обсуждение домашнего задания** (Учащиеся делятся информацией о том, какие способы «выпускания пара» им лучше всего помогли).
3. **Упражнение «Термометр комфорта»** (Ребятам необходимо, используя заготовку «Термометр комфорта», оценить, насколько им комфортно в группе, классе. При этом, комфортно – значит хорошо, уютно, безопасно, у меня хорошее настроение. *Для обсуждения полученных результатов предлагаются вопросы:* «По какой причине возникает чувство дискомфорта?», «Как часто такое чувство возникает?», «Что ученик сам делает для того, чтобы общение с ним было комфортным для других?») После учащиеся информируются о том, что существуют правила безопасного общения в группе, классе, соблюдение которых делает общение, взаимодействие комфортным. Степень комфорта зависит от самих учащихся – прилагают ли они сами усилия).
4. **Знакомство с памяткой «Правила общения в нашем классе»** (Учащимся предлагается самостоятельно попробовать сформулировать правила общения с окружающими. После психолог знакомит учащихся с правилами, предложенными в памятке. Все правила совместно обсуждаются).
5. **Создание рисунков «Школа с правилами и без»** (Учащимся предлагается нарисовать на одной половине листа школу с правилами, на другой – школу без правил. В дальнейшем рисунки обсуждаются – *ребята отвечают на вопросы:* «Безопасно ли в Школе без правил?», «В какой школе – с правилами или без – ребята чувствуют себя комфортнее и почему?», «В какой школе они хотели бы сами учиться?»)
6. **Д/З** – постараться соблюдать правила безопасного общения в классе. Каждый день в течение недели измерять степень комфортности в классе с помощью «Термометра комфорта» (классный руководитель/воспитатель ежедневно напоминает учащимся о данном задании, а также помогает анализировать состояние детей).
7. **Сеанс релаксации «Облака» под спокойную музыку.**
8. **Прощание – Упражнение «Скажи доброе пожелание»** (Учащиеся по кругу друг другу говорят добрые пожелания, ведущий начинает первый, задавая правильный настрой).

Занятие №5

«Как реагировать на грубость?»

Задачи:

1. Создание условий для профилактики конфликтов в классном коллективе.
2. Обогащение репертуара поведенческих реакций в конфликтной ситуации.
3. Развитие умения анализировать собственное поведение, чувства.

Ход занятия:

1. **Разминка** (Любая игра на групповое взаимодействие).
2. **Обсуждение Д/З** (Учащиеся демонстрируют результаты измерения чувства комфортности в классе, результаты обобщаются, делаются выводы. *Задается вопрос:* «Помогает ли соблюдение правил безопасного общения в налаживании атмосферы в классе?», «Трудно ли постоянно соблюдать правила безопасного общения?»).
3. **Упражнение «Психологический театр»** (*Ребятам предлагается представить, что они актеры театра и им необходимо обыграть несколько ситуаций.* Ситуация для обыгрывания: «Один одноклассник, проходя мимо другого, нечаянно задел его». Учащимся необходимо изобразить, как обычно школьники ведут себя в данной ситуации.)
4. **Просмотр м/ф «Уроки хороших манер: Грубость»** (В мультипликационном фильме в виде поучительной беседы учителя с учащимися даются знания о том, как правильно реагировать на чужую грубость).
5. **Обсуждение мультфильма** (*Вопросы для обсуждения:* «О каких видах грубости рассказывается в мультфильме?», «Как вы обычно ведете себя в ответ на грубое поведение других людей?», «Как правильно человеку реагировать на грубость другого человека в зависимости от ее вида?» *В беседе с детьми необходимо подвести их к выводу* о том, что грубое поведение окружающих необходимо либо игнорировать (не обращать внимания), либо пресекать в культурной, вежливой форме (с помощью корректного замечания). А возникающие негативные чувства - злость, гнев - как нельзя держать в себе, так и нельзя выплескивать на окружающих.).
6. **Знакомство с памяткой «Как правильно вести себя в ответ на грубое поведение человека?»** (Учащиеся информируются о том, что существуют правила, как необходимо вести себя в ответ на грубое поведение другого человека в ваш адрес. Учащиеся самостоятельно записывают перечисленные правила в заготовку «Лесенка». Для закрепления полученных знаний все перечисленные в памятке правила обыгрываются посредством воспроизведения типичных конфликтных ситуаций в школьной жизни).
7. **Упражнение «Психологический театр»** (Отработка пяти правил памятки)
8. **Д/З** – постараться в течение недели использовать пять правил памятки (*классный руководитель/воспитатель ежедневно напоминает учащимся о данном задании, а также помогает использовать*

полученные на занятии навыки и умения)

- провести в классе наблюдение – как наиболее часто друг к другу обращаются ребята класса? Часто ли используются дразнилки, неприятные выражения, клички? (можно предложить ребятам вести дневник наблюдения)

9. Сеанс релаксации «Порхание бабочки» под спокойную музыку.

10. Прощание – упражнение «Комплимент» (Учащиеся по кругу друг другу говорят комплименты, ведущий начинает первый, задавая правильный настрой).

Занятие №6

«Что делать, когда дразнят?»

Задачи:

1. Создание условий для профилактики конфликтов в классном коллективе.
2. Обогащение репертуара поведенческих реакций в конфликтной ситуации.
3. Развитие умения анализировать собственное поведение, чувства.
4. Создание положительного эмоционального настроя, доброжелательной атмосферы в классном коллективе.

Ход занятия:

1. Разминка (Любая игра на групповое взаимодействие).

2. Обсуждение Д/З (Учащиеся делятся информацией о том, получилось ли у них соблюдать пять правил поведения в ответ на грубость другого человека. Помогли ли эти правила предотвратить конфликт? Трудно ли было следовать памятке?)

- Учащиеся также делятся информацией о проведенном в классе наблюдении – как наиболее часто друг к другу обращаются ребята класса. Часто ли используются дразнилки, неприятные выражения, клички. После обсуждения анализируются чувства детей, к которым обращаются посредством обидных слов, обсуждается их поведения в подобной ситуации).

3. Чтение рассказа «История про Энни: Если ребенка дразнят» с последующим обсуждением (В рассказе говорится о девочке, над которой смеялись (дразнили, обзывали) в классе. Для разрешения этой ситуации мама ей предложила поменять свое отношение к происходящему и свое поведение – перестать обращать внимание на дразнилки. В результате изменилось поведение одноклассников – они перестали дразнить девочку).

4. Обсуждение рассказа (*Вопросы для обсуждения:* «Почему Энни не нравилась Мэри?», «Как Энни вела себя в подобных ситуациях», «Что посоветовала мама Энни для исправления ситуации?», «К какому выводу пришла Энни в ходе своего эксперимента?», «Как стала вести себя Энни в ситуациях, когда ее обижали? К чему это привело?»)

5. Упражнение «Называй меня ласково» (Учащимся предлагается по кругу, передавая друг другу мягкую игрушку сердце, озвучить вслух для всех учащихся класса информацию о том, как бы ребенку хотелось, чтобы его называли одноклассники – ласковое, вежливое имя).

6. Составление панно «Ромашка ласковых имен», «Поляна ласковых имен» или «Дерево ласковых имен» (Составляется коллективное панно – цветок ромашка, или поляна с цветами, или дерево с листочками, на лепестках, цветах или листочках которых пишутся ласковые имена ребят. Получившееся панно вывешивается на видное место в классе как напоминание о желательном обращении ребят друг к другу).

7. Д/З – постараться всю неделю общаться с ребятами при помощи ласковых имен (*В выполнении д/з учащимся оказывает помощь*

классный руководитель/воспитатель, контролируя поведение детей в повседневном взаимодействии, напоминая о ласковых именах).

8. Сеанс релаксации «Полет птицы» под спокойную музыку.

9. Прощание – Игра – пантомима «Подари подарок» (Учащиеся по кругу друг другу без слов, а только с помощью жестов изображают подарки, которыми хотели бы одарить своих одноклассников. Получивший подарок должен поблагодарить дарящего. Ведущий начинает первый выполнять задание, задавая правильный настрой).

Занятие №7

«Вежливые слова – помощники в дружбе»

Задачи:

1. Формирование положительной мотивации на использование вежливых слов в повседневном общении.
2. Обогащение репертуара поведенческих реакций в ситуации повседневного общения.
3. Развитие умения анализировать собственное поведение, свои качества личности.

Ход занятия:

1. **Разминка** (Любая игра на групповое взаимодействие).
2. **Обсуждение Д/З** (Учащиеся рассказывают о том, получилось ли у них общаться с помощью ласковых имен. Делятся своими впечатлениями).
3. **Прослушивание аудио сказки или чтение сказки Ш. Перро «Подарки феи»** (Сказка о том, как две разные по характеру сестры – грубая и вежливая – были награждены волшебницей: грубую фея проучила, а вежливую, учтивую – наградила волшебным даром)
4. **Обсуждение сказки** (*Вопросы для обсуждения:* «О каких двух противоположных качествах человека говорится в этой сказке?», «Как проявлялась вежливость младшей сестры в сказке?», «Как проявлялась грубость у старшей сестры?», «Как фея наградила двух сестер за их особенности?», «Чем закончилась жизнь старшей (грубой) сестры?»).
5. **Упражнение «Темные и светлые мешочки»** (Учащимся предлагается определить, к какой группе человеческих качеств относится качество грубость – светлым (положительным) или темным (отрицательным), и расположить это качество в соответствующий мешочек. Также им предлагается обосновать свой выбор, доказав примерами из жизни. То же проделывается и с противоположным качеством - вежливость).
6. **Упражнение «Волшебные очки»** (Учащимся предлагается примерить волшебные очки, которые помогают человеку увидеть в себе темные (отрицательные качества). Ребятам, одев очки, необходимо всмотреться в свой внутренний мир и понять, есть ли в нем такое качество как грубость. *Предлагаются вопросы для обсуждения:* «В чем проявляется грубость?», «Мешает или помогает грубость дружить, общаться с окружающими?»)
7. **Знакомство с памяткой «Краткий словарь вежливых слов»** (После обсуждения вежливых слов, представленных в памятке, учащимся предлагается перечислить другие известные вежливые слова и выражения, а также описать ситуации их использования)
8. **Д/З** – Постараться строить взаимодействие с окружающими, используя вежливые слова и выражения.

- Посмотреть с последующим обсуждением м/ф «Уроки хороших манер: Теплые слова» (В мультипликационном фильме в виде поучительной беседы учителя с учащимися даются знания о том, что такое теплые слова, с кем и зачем необходимо общаться)

посредством теплых слов.

Классный руководитель/воспитатель организует обсуждение мультфильма по следующим вопросам: «О каких теплых словах в м/ф велась речь?», «Какие теплые слова вы еще знаете?», «Как по-другому можно назвать теплые слова?», «Зачем вообще нужно использовать вежливые слова?», «Только ли в семье (дома с близкими) необходимо использовать теплые (вежливые, добрые) слова?»)

9. Сеанс релаксации «Лентяи» под спокойную музыку.

10. Прощание – Упражнение «Скажи доброе пожелание» (Учащиеся по кругу друг другу говорят добрые пожелания, ведущий начинает первый, задавая правильный настрой).

Занятие №8

«Как правильно играть?»

Задачи:

1. Создание условий для развития умения сотрудничать в ситуации игрового взаимодействия.
2. Обогащение репертуара поведенческих реакций в игровой ситуации.
3. Развитие умения анализировать собственное поведение.
4. Создание положительной мотивации на соблюдение правил поведения в игре.

Ход занятия:

1. **Разминка** (Любая игра на групповое взаимодействие).
2. **Обсуждение домашнего задания** (Учащиеся рассказывают о том, использовали ли они в процессе общения с окружающими вежливые слова. *Далее совместно с психологом делается вывод:* помогают ли в общении вежливые слова?)
3. **Чтение сказки «Мальчик, который не умел играть»** (Сказка о грубом мальчике, который не любил соблюдать правила игры, в связи с чем с ним не играли и не дружили другие ребята. Поэтому мальчик придумывал себе сказочных персонажей, общение с которыми помогло понять герою, как необходимо относиться к окружающим и взаимодействовать с ними).
4. **Обсуждение сказки** (*Вопросы для обсуждения:* «Почему мальчика Петю называли врединой?», «Почему знакомые ребята не хотели с ним играть и дружить?», «Что значит «уметь играть с другими»?», «Что делать, если тебе не нравятся правила игры?», «Как чудище проучило Петю?», «Почему чудище пропало?»).
5. **Знакомство с памяткой «Правила дружной игры»** (*Учащиеся информируются:* чтобы игра была интересной для каждого, чтобы каждый получал в игре удовольствие и положительные эмоции, необходимо соблюдать определенные правила. Ребятам предлагается самостоятельно попробовать перечислить эти правила. *После психолог знакомит учащихся с памяткой «Правила игры».* Каждое правило обсуждается, приводятся примеры).
6. **Дискуссия «Самое главное правило»** (Учащимся предлагается из перечисленных в памятке правил выбрать самое главное правило. Выслушиваются все мнения, но в ходе дискуссии *школьники подводятся к выводу,* что главного правила нет, все они очень важны).
7. **Упражнение «Психологический театр»** (*Ребятам предлагается представить, что они актеры театра и им необходимо обыграть несколько ситуаций. Обыгрываются ситуации,* в которых необходимо соблюдать перечисленные в памятке правила игры. *Ситуации для обыгрывания:* 1) Ребята играли в подвижную игру, в которой один из одноклассников нечаянно ударил другого – на применение правила «Попроси извинения, если ты кого-нибудь обидел»; 2) В игровой ситуации необходимо попросить помощи у своего одноклассника так, чтобы он согласился помочь – на применение правил «Используй вежливые слова», «Обращайся к ребятам по имени» и др.

ситуации).

8. Д/З – пронаблюдать за своим поведением и определить, как часто нарушаются правила поведения в игровой ситуации; попробовать соблюдать все правила поведения (*классный руководитель/воспитатель контролирует поведение ребят в игровых ситуациях, напоминая о необходимости соблюдать правила поведения в игре*)

9. Сеанс релаксации «Ручей» под спокойную музыку.

10. Прощание – упражнение «Комплимент» (Учащиеся по кругу друг другу говорят комплименты, ведущий начинает первый, задавая правильный настрой).

Занятие №9

«Учимся сотрудничать»

Задачи:

1. Создание условий для формирования у учащихся навыков учебного сотрудничества.
2. Обогащение репертуара поведенческих реакций в ситуации делового (учебного) взаимодействия.
3. Развитие умения анализировать собственное поведение.
4. Создание положительной мотивации на соблюдение правил работы в группе.

Ход занятия:

1. **Разминка** (Любая игра на групповое взаимодействие).
2. **Обсуждение домашнего задания** (Учащиеся рассказывают о том, использовали ли они в процессе игрового взаимодействия правила игры, а также – какие из них давались им наиболее сложно. *Далее совместно с психологом делается вывод:* нужны ли в игре правила?)
3. **Упражнение «Делаем вместе»** (Имея на двоих один набор карандашей, необходимо разукрасить одинаково два совершенно одинаковых рисунка, заранее договорившись. *Далее обсуждается поведение детей при выполнении задания* – «Кому удалось договориться?», «Что им помогло в этом?»)
4. **Знакомство с памяткой «Правила работы в группе»** (Учащиеся знакомятся с содержанием предложенной памятки. Высказывают собственное мнение по поводу предложенных правил – «Зачем нужно выполнять данное правило?», «К чему приведет нарушение перечисленных правил?» и т.д.)
5. **Упражнение «Делаем вместе»** (Учащимся теперь предлагается поработать вместе, соблюдая перечисленные «Правила работы в группе». Для взаимодействия дается задание – имея один набор карандашей, договорившись, разукрасить вместе один рисунок на двоих. *В последующем обсуждается вопрос* – «Помогают ли правила поведения в группе работать дружно, сотрудничать?»)
6. **Чтение притчи «Веник»** (Притча о том, как отец семейства объяснил своим сыновьям, что вместе они – сила и с легкостью преодолеют все невзгоды).
7. **Обсуждение притчи** (*Вопросы для обсуждения:* «Для чего отец семейства собрал своих сыновей?», «Как он показал своим сыновьям, что нужно держать вместе, жить в мире?», «В чем смысл притчи?»)
8. **Д/З** – В течение недели попробовать поработать в группе / в паре, соблюдая «Правила работы в группе» (*классный руководитель/воспитатель контролирует поведение ребят в ситуациях групповой работы, напоминая о необходимости соблюдать правила работы в группе/паре*).
9. **Сеанс релаксации «Облака»** под спокойную музыку.
10. **Прощание – Игра – пантомима «Подари подарок»** (Учащиеся по

кругу друг другу без слов, а только с помощью жестов изображают подарки, которыми хотели бы одарить своих одноклассников. Получивший подарок должен поблагодарить дарящего. Ведущий начинает первый выполнять задание, задавая правильный настрой).

Занятие №10

«Как правильно привлечь к себе внимание?»

Задачи:

1. Обогащение репертуара поведенческих реакций в ситуации повседневного общения.
2. Развитие умения анализировать собственное поведение, чувства.
3. Создание положительной мотивации на использование адекватных форм общения со сверстниками.

Ход занятия:

1. **Разминка** (Любая игра на групповое взаимодействие).
2. **Обсуждение домашнего задания** (Учащиеся рассказывают о том, использовали ли они в ходе совместной работы правила работы в группе, а также – какие из них давались им наиболее сложно. *Далее совместно с психологом делается вывод:* нужны ли правила для работы в группе?)
3. **Дискуссия «Можно ли прожить без внимания?»** (*Вопросы для обсуждения:* «Любите ли вы, когда на вас обращают внимание?», «Какое вам нравится внимание со стороны окружающих?», «Зачем человеку внимание окружающих?», «Может ли человек прожить без внимания?») *После обсуждения делается вывод* о том, что каждый человек нуждается во внимании со стороны окружающих. Так он начинает чувствовать себя кому-то нужным, полезным. Появляется уверенность в себе, понимание, что я что-то значу. Но бывают ситуации, когда человеку недостает внимания окружающих. Поэтому он вынужден привлекать к себе внимание. Зачастую это делается неправильными способами, что приводит к ухудшению ситуации – от человека еще больше отворачиваются, игнорируют, не дружат с ним).
4. **Чтение сказки «Сказка о Ежике, который хотел, чтобы на него обращали внимание»** (В сказке главный герой Ежик любил, чтобы на него обращали внимание, но привлекал к себе внимание часто неправильными способами, чем вызывал у окружающих одни неприятные чувства. Ежику приснился сон, в котором он побывал в двух разных мирах. После чего понял, что только положительное внимание со стороны окружающих – истинное удовольствие, а его нужно добиваться правильными способами)
5. **Обсуждение сказки** (*Вопросы для обсуждения:* «Ежик любил находиться в центре внимания, но как он привлекал к себе внимание окружающих?», «К чему приводило такое его поведение?», «Что помогло понять Ежику, как правильно нужно привлекать к себе внимание?»).
6. **Игра «Да, нет, не знаю»** (Учащимся предлагается в игровой форме оценить, приемлемыми ли способами являются перечисленные способы привлечения к себе внимания. Оценка производится не словами, а действиями: ответ «Да» - один хлопок в ладоши, ответ «Нет» - один удар ногой по полу, ответ «Не знаю» - полное молчание. *Подобным образом оцениваются и в последующем обсуждаются следующие формы привлечения к себе внимания:* ударить (щипнуть, толкнуть и т.п.) человека, обзывать человека (сказать матом, назвать посредством клички и т.п.), говорить громким и раздраженным голосом, сломать что-то принадлежащее человеку, обратиться по имени к человеку, сделать

доброе дело, предложить помощь человеку, сказать комплимент человеку и т.д. Учащиеся могут предлагать свои варианты – все они оцениваются и обсуждаются)

7. Д/З – попробовать в течение недели привлечь к себе внимание с помощью разрешенных (приемлемых способов) привлечения к себе внимания.

8. Сеанс релаксации «Порхание бабочки» под спокойную музыку.

9. Прощание – Упражнение «Скажи доброе пожелание» (Учащиеся по кругу друг другу говорят добрые пожелания, ведущий начинает первый, задавая правильный настрой).

Занятие №11

«Кто такой настоящий друг?»

Задачи:

1. Информирование учащихся о важных для дружеского взаимодействия качествах.
2. Способствовать осознанию учащимися своих личностных качеств.
3. Создание условий для развития положительных качеств у учащихся.

Ход занятия:

1. **Разминка** (Любая игра на групповое взаимодействие).
2. **Обсуждение домашнего задания** (Учащиеся делятся информацией о том, получилось ли у них привлечь к себе внимание одноклассников приемлемыми способами. Если не получилось, то к чему это привело?)
3. **Дискуссия «Кто такой настоящий друг?»** (*Вопросы для обсуждения:* «Какими качествами должен обладать настоящий друг? Каким должен быть настоящий друг», «Может ли друг иметь свое мнение, свои желания, свои любимые занятия и т.п.?», «Может ли ваш друг дружить с другими ребятами?», «Можно ли тебя назвать настоящим другом? Почему?»)
4. **Просмотр мультипликационного фильма «Мой друг зонтик»** (Главный герой Поросенок пользовался добротой и безотказностью своего друга Слопенка – использовал его как лейку, зонтик, а брать в общую игру отказывался. В итоге Поросенок остался один, без Слопенка и других товарищей).
5. **Обсуждение мультипликационного мультфильма** (*Вопросы для обсуждения:* «Можно ли Поросенка назвать настоящим другом? Почему?», «Можно ли друга использовать ради собственной выгоды?», «Для чего нужно дружить?»)
6. **Упражнение «Народная мудрость»** (*С учащимися обсуждаются пословицы и поговорки о дружбе:* «Не имей 100 рублей, а имей 100 друзей», «Старый друг лучше новых двух», «Друг познается в беде» и др.)
7. **Упражнение «Знатоки дружбы»** (Учащимся для обсуждения даются ситуации. Им необходимо определить, правильно ли поступает друг, относясь к своему товарищу подобным образом. *Например:* 1) ученик просит своего друга выполнять вместо него дежурство в классе, 2) мальчик склоняет своего друга нарушать правила поведения в школе, чтобы наказали не его одного, 3) девочка говорит своей подруге – ты мне не друг, если дружишь с Таней (другой девочкой) и т.д.)
8. **Д/З - Упражнение «Объявление в газете: «Ищу друга. Немного о себе»»** (Учащимся предлагается написать на заготовленном бланке объявление в газету «Ищу друга. Немного о себе», в котором они расскажут о своих положительных качествах. Данное задание рекомендуется выполнять с привлечением родителей или классного руководителя/воспитателя, которые помогут найти и описать положительные качества детей, а также оформить их на бланке).

9. Сеанс релаксации «Полет птицы» под спокойную музыку.

10. Прощание – упражнение «Комплимент» (Учащиеся по кругу друг другу говорят комплименты, ведущий начинает первый, задавая правильный настрой).

**Итоговое
занятие №12**

**«Давайте жить
дружно»**

Задачи:

- 1.Создание условий для сплочения классного коллектива, дружеского взаимодействия.
- 2.Способствовать осознанию учащимися своих личностных качеств.
- 3.Обогащение репертуара поведенческих реакций в ситуации повседневного общения.
- 4.Формирование положительной мотивации на соблюдение правил комфортного общения.

Ход занятия:

1. Разминка (Любая игра на групповое взаимодействие).

2. Обсуждение домашнего задания (Ребята зачитывают вслух свои объявления в газету о поиске дружбы. Если ребенок не смог описать свои положительные качества, то ведущий совместно с другими ребятами помогает их найти. Объявления вывешиваются на импровизированную доску объявлений. Учащимся предлагается попробовать завязать дружеские отношения с кем-нибудь из ребят своего класса)

3. Упражнение «Собери картинку» (Учащиеся в произвольном порядке делятся на несколько групп по 5-6 человек. Каждой группе предлагается собрать как можно быстрее картинку, «расколовшуюся» на мелкие части. Объявляется, что работать в группе необходимо дружно, чтобы задание было выполнено быстро. После выполнения задания необходимо вспомнить, как зовут героя, изображенного на картинке, а также его любимую фразу (Кот Леопольд, «Давайте жить дружно!»)

4. Дискуссия «Что такое дружба?» (Школьникам задаются вопросы: «Что такое дружба?», «А что значит жить дружно?»)

5. Просмотр м/ф Уроки хороших манер: Правила приличия и дружба (В мультипликационном фильме в виде поучительной беседы учителя с учащимися даются знания о том, что такое дружба, какого человека можно считать настоящим другом, какие правила приличия должны соблюдать по отношению друг к другу настоящие друзья).

6. Обсуждение м/ф (Вопросы для обсуждения: «Чем друг отличается от приятеля?», «Зачем человеку дружба?», «Может ли у человека быть много друзей?», «Какие правила приличия необходимо соблюдать друзьям по отношению друг к другу?» **В беседе с детьми необходимо подвести их к выводу** о том, что у человека не может быть много друзей. Их обычно бывает не более 1-2-х, остальные люди – приятели (приятные для общения и совместного времяпрепровождения). А друг – это тот человек, который не бросит в беде, поможет в трудную для тебя минуту, выслушает и поймет, будет принимать тебя таким, какой ты есть и т.д. Дружба – это трудная, кропотливая работа нескольких людей. Мало того, что каждый из друзей должен обладать определенными (перечисленными) качествами, кроме этого каждый из них еще должен соблюдать определенные правила поведения по отношению к другу).

7. Упражнение «Правила дружбы» (Учащимся предлагается, работая в группах, составить основные правила дружеского взаимодействия,

дружбы и записать их в заготовку «Договор». При необходимости педагог корректирует разработанные правила, предлагает свои варианты)

8. Упражнение «Подписание договора» (После того, как разработаны «Правила дружбы», школьникам предлагается подписать Договор о соблюдении этих правил. Обсуждаются варианты санкций и поощрений при нарушении/соблюдении перечисленных в Договоре правил взаимодействия. *Педагог-психолог настраивает учащихся на то, что дружеское взаимодействие - это сложный процесс, он требует множества усилий со стороны каждого ученика, иногда помощи отдельным учащимся со стороны одноклассников*)

9. Сеанс релаксации «Лентяи» под спокойную музыку.

10. Подведение итогов: учащиеся делятся информацией о том, что понравилось им в ходе занятий, какими новыми полезными умениями и навыками они овладели, какие пожелания у них есть друг другу?

Агрессивность ребенка проявляется, если:

- Ребенка бьют;
- Над ребенком издеваются;
- Над ребенком зло шутят;
- Ребенка заставляют испытывать чувство незаслуженного стыда;
- Родители заведомо лгут;
- Родители пьют и устраивают дебоши;
- Родители воспитывают ребенка двойной моралью;
- Родители нетребовательны и неавторитетны для своего ребенка;
- Родители не умеют любить одинаково всех своих детей;
- Родители ребенку не доверяют;
- Родители настраивают своих детей друг против друга;
- Родители не общаются со своим ребенком;
- Вход в дом закрыт для друзей ребенка;
- Родители проявляют по отношению к своему ребенку мелочную опеку и заботу;
- Родители живут своей жизнью, и в этой жизни нет места их ребенку;
- Ребенок чувствует, что его не любят.

Для преодоления детской агрессии в своем педагогическом арсенале родители должны иметь: *внимание, сочувствие, сопереживание, требовательность, честность, откровенность, открытость, обязательность, доброту, ласку, заботу, доверие, сердечность, понимание, чувство юмора, ответственность, терпение, такт, дружелюбие, надежду, любовь.*

Советы строгим родителям:

Нельзя наказывать и ругать ребенка:

- когда он болен, плохо себя чувствует или еще не набрался сил после перенесенной болезни. В этот период детская психика особенно уязвима, а реакции непредсказуемы;
- когда он ест, перед сном и после сна;
- сразу после того, как он получил физическую или душевную травму, например, упал, подрался, принес плохую оценку и т.д.;
- если он при всем старании никак не может победить страх, невнимательность, какие-то недостатки;
- если он очень подвижен, чем утомляет и нервирует вас;
- если он кажется вам несообразительным, неспособным, неповоротливым;
- если вы в плохом настроении, устали, чем-то огорчены или раздражены. Гнев, который вы в таком состоянии обрушиваете на детей, всегда несправедлив. Согласитесь, в таких случаях вы попросту срываете на детях зло.

Приложение 6.

ГООУ «Санаторная школа – интернат №4»
г. Ухты

Если ребенок агрессивен

пгт. Шудаяг,
г. Ухта РК
2010 год

Рекомендации родителям
«Как строить взаимодействие
с агрессивным ребенком»

- Старайтесь не проявлять при ребенке признаки агрессии, не ссориться со своими близкими и друзьями, не проявлять признаки усталости и раздражения;
- Не кричите на ребенка, старайтесь решать все возникающие проблемы мирно, слушайте ребенка, уважайте его мнение и личное достоинство, сообщайте ребенку о своих чувствах и желаниях, при принятии решения соотносите свои и его потребности;
- Попытайтесь понять причины агрессивности вашего ребенка. Лишь сделав это и устранив источник стресса, вы можете надеяться, что агрессивность удастся преодолеть;
- Помните, что запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Попробуйте отвлечь ребенка во время вспышки его гнева, предложите ему заняться чем-то интересным. Возможно, ваш неожиданный шаг отвлечет его, и центр внимания сместится с объекта агрессии на новый предмет;
- Если чувствуете, что ребенок вот-вот «взорвется», дайте ему возможность выплеснуть свою агрессию, сместить ее на

другие объекты: поколотить подушку, нарисовать человека или предмет, который разозлил его. Такой способ вымещения гнева будет реально способствовать снижению агрессивности ребенка в настоящий момент и поможет ему стать более спокойным в общении с другими детьми;

- Постарайтесь, чтобы ребенок по возможности всегда был спокоен и уравновешен. Используйте расслабляющие упражнения, которые помогут успокоить его, снять психоэмоциональное напряжение, ощутить покой и расслабленность;
- Старайтесь предвидеть и предвосхитить события, которые могут стать причиной проявления агрессии, помогайте ребенку урегулировать свои отношения с друзьями и учителями, обсуждайте вместе с ним все возникающие проблемы и сложности;
- Уделяйте больше внимания своему ребенку. Дайте ему возможность почувствовать, что вы всегда, несмотря ни на что, любите, цените и принимаете его. Не стесняйтесь лишний раз обнять и приласкать малыша. Пусть он видит, что он нужен вам и важен для вас.

Основные направления в работе с агрессивным ребенком:

1. Учите ребенка выражать свой гнев безопасными способами – дайте ребенку:

- легкие мячи, которые ребенок может швырять в мишень;
- мягкие подушки, боксерскую грушу, которые разгневанный ребенок может пинать, колотить;
- резиновые молотки, которыми можно со всей силы бить по стене и по полу;
- газеты, которые можно комкать и швырять, не боясь что-либо разбить и разрушить и многое другое, главное - проявить фантазию.

2. Научите ребенка распознавать и контролировать свои негативные эмоции. Следите за тем, чтобы в момент появления негативных эмоций ребенок не напрягал свои мышцы (лица, челюсти, рук, живота), а старался их расслабить.

3. Дайте ребенку знания, как вести себя в конфликтных ситуациях. Обсуждайте с ним случившееся – кто поступил правильно, кто не правильно, как можно было поступить? Обогащайте репертуар неагрессивных реакций ребенка в конфликте.

4. Развивайте у ребенка способность к эмпатии, сочувствию, сопереживанию через совместное чтение сказок, рассказов и последующее их обсуждение; на собственном примере показывайте подобное отношение к людям.

Приложение 8.

Дидактический материал для проведения занятий

Занятие №1. «Кто такой агрессивный человек».

❖ **Упражнение «Темные и светлые мешочки»** (модификация упражнения О. Хухлаевой)

(Источник: Хухлаева О. Хочу быть успешным. М., Чистые пруды, 2005. - Библиотечка «Первого сентября», серия «Школьный психолог», Выпуск 5)

В кабинете на стене крепятся два мешочка – черный и белый. Ребятам объявляется, что все качества человека можно разделить на две группы – темные (плохие, которые мешают ему общаться с другими, приносят неприятности) и светлые (хорошие, которые помогают человеку жить, трудиться, общаться). На отдельном листочке печатается название определенного качества, например - *агрессивность*. Учащимся предлагается определить, к какой группе человеческих качеств относится агрессивность – светлым (положительным) или темным (отрицательным), и расположить это качество в соответствующий мешочек. Также им предлагается обосновать свой выбор, доказав примерами из жизни.



❖ **Сказка о путнике и его беде (С. Кондратенков)**

(Источник: Хухлаева О. Хочу быть успешным. М., Чистые пруды, 2005. - Библиотечка «Первого сентября», серия «Школьный психолог», Выпуск 5)

Знаешь, мне вдруг вспомнилась одна история. Произошла она в те далекие времена, когда люди еще не знали ни телефонов, ни телевизоров, ни машин. Когда вокруг были одни зеленые леса да поляны, а жизнь текла спокойно и размеренно. Почти как у бабушки в деревне.

В те далекие времена люди не знали, что Земля делится на материки и острова, но слышали, что далеко-далеко живут воинственные племена, которые непонятно почему нападают на мирных жителей, грабят селения, сжигают дома и уходят дальше. В общем, приносят с собой горе и разорение.

Надо еще сказать, что жили эти люди не в городах, как мы с тобой, а в небольших селениях, находящихся далеко друг от друга.

В одном из таких селений и произошла наша история. На окраине этой деревушки с Той Самой Стороны, откуда приходили обычно разорители, находилась старая березовая роща. Однажды как раз с Той Самой Стороны пришел одинокий странник. Вроде обычный человек, но что-то отличало его, то ли одежда, то ли еще что, а скорее всего широкая открытая улыбка, на которую так и хотелось улыбнуться в ответ. Так вот, этот путник решил передохнуть и остановился в березовой роще. Присел на траву, закрыл глаза... и услышал тихий шелест деревьев, как будто они пели ему колыбельную, солнечные зайчики, пробиваясь сквозь листву, затеяли свою игру на его лице, и он чувствовал, как эти теплые пятнышки перескакивают со щеки на лоб, со лба на подбородок. И так хорошо стало путнику, что решил он в деревне остаться.

А пока он сидел под деревом, к нему подошел седой старик, присел рядом и спросил: «Откуда путь держишь, чужестранец?» — «Я уже и не помню, где начал свой путь. Знаю только, что где бы я ни появился, я все время приношу с собой горе. Вроде бы стараюсь помочь добрым людям, но обязательно делаю что-то не то, вот и ухожу подальше от печалей». — «Разве можно уйти от своих печалей?» — спросил старик. «Конечно, — улыбаясь, ответил путник. — Уходя, ты оставляешь печаль на месте, а с собой берешь только радость». Они еще о чем-то долго разговаривали, а потом старик предложил путнику остановиться у него. Так и остался тот жить в селении, помогал жителям, чем умел, а когда узнал про воинственные племена, спросил: «Неужели вы ни разу не пытались дать им отпор? Нет? Тогда надо этому научиться!» Он пошел в дом и вынес оттуда тяжелый, блестящий на солнце меч. «С помощью такого меча и храбрости в душе можно победить любого врага!» — сказал путник и взмахнул мечом, который со свистом рассек воздух. Самые храбрые юноши в деревне пошли в ученики к чужестранцу. После тренировок он любил пойти в березовую рощу, посидеть на зеленой траве, прислонившись спиной к теплому белому стволу, послушать шепот листвы. Это было его самым любимым местом в округе.

Но однажды настал тот страшный день, которого так боялись жители селения. Как-то поутру они услышали бряцанье металла и топот тысячи ног, а потом увидели огромные полчища воинов. Защитники селения были наготове и ждали врага на большом поле, что было как раз перед березовой рощей. Чужестранцы поначалу удивились, встретив отпор, но потом вынули из ножен свои острые мечи и ринулись в бой. Поначалу они стали теснить защитников деревни, но как только битва перешла в рощу, у жителей как будто прибавилось сил и они начали защищаться с удвоенной энергией.

Звон металла над рощей стоял невообразимый, повсюду блестели скрещиваемые в битве мечи. Путник, сражавшийся в самом центре битвы, уже даже не помнил, где он находится, он только знал, что надо убивать врагов, и он махал своим верным мечом во все стороны. Он уже ничего не ощущал, только взмах и удар, взмах и удар. Битва так захватила его, что не осталось никаких чувств, кроме злобы и ненависти да звона в ушах. Его уже не существовало, была только ненависть и... взмах-удар, взмах-удар. И вдруг... вдруг он споткнулся и упал. И снова стал собою. Он ощутил свои руки, дрожавшие от усталости, услышал вокруг необычную тишину, потом открыл глаза. Увиденное поразило его настолько, что он даже не смог пошевелиться.

Вокруг больше не было зеленой березовой рощи, остались одни белые пни, а среди них стоял старик и печально смотрел на путника. «Что случилось?» — спросил путник, когда обрел дар речи. «Ты так забылся в своем гневе, что не заметил, как бежали враги, ты все продолжал рубить. Наши воины тоже перепугались и убежали, а ты все рубил, рубил. Вот и порубил все деревья», — ответил старик. После этих слов путник сел и зарыдал, для него эта роща была самым дорогим на свете местом, а он погубил ее. Путник медленно поднялся, взял

свой меч и, волоча его по земле, пошел прочь от деревни. Уходить в новые места у него уже не было сил, и он стал жить неподалеку, выстроив себе хижину на опушке леса. Свой меч он припрятал подальше. Больше путник не улыбался и никогда не появлялся в селении. Люди часто видели его бродящим по лесу, одинокого и печального.

Однажды с Той Самой Стороны на селение опять надвинулись враги. Началась битва, но жители поняли, что без могучей силы и ловкости путника им не справиться. Они послали за ним гонца. Путник равнодушно посмотрел на юношу и ответил: «Я поклялся больше не брать в руки меч, хватит, я приношу больше горя, чем радости. Я сдержу свою клятву». Так гонец и ушел ни с чем. Когда у защитников селения уже почти не осталось сил, к путнику пришел тот самый седой старик. Он посмотрел ему в глаза и тихо проговорил: «Если необходимо, то надо взять в руки самый большой меч. Просто не надо забывать, что ты взмахиваешь им и ты им ударяешь, просто помни, что только от тебя зависит, с какой силой и на что опустится твой меч». После этих слов старик побрел в деревню. «Да, — подумал путник, — от беды не убежишь, беду можно только победить». Путник отыскал свой меч и ринулся на помощь друзьям. Он сражался так же храбро, как и всегда, но постоянно помнил, зачем он здесь, и как только увидел первого убегающего прочь врага, сразу опустил меч. Это была победа, самая радостная победа в жизни путника. И он вновь улыбнулся.

На месте срубленной роши выросла новая, и наш путник по-прежнему любил посидеть под деревом. Чем выше становились деревья, тем лучше он учился сдерживать себя в нужный момент и тем чаще улыбался.

Вопросы для обсуждения:

- В чем была самая главная беда путника? (*Неумение сдерживать в нужный момент свою агрессивность*)
- Можно ли главного героя (путника) назвать агрессивным человеком? Почему? (*Да. Именно эта его особенность указывает на его агрессивность*)
- К чему привело неумение сдерживать свою агрессивность в рассказе? (*Была загублена березовая роща*)
- Если бы люди деревни всегда по отношению ко всем были дружелюбными (в том числе не проявляли агрессии, обороняясь от захватчиков), могли бы они быть в безопасности? (*Нет*)
- Правильно ли то, что в некоторых случаях агрессия это нормально? (*Да, но только в ситуациях обороны, защиты и в ограниченных количествах*)
- Приведите примеры из вашей повседневной жизни, когда у вас может возникнуть необходимость проявлять агрессивность по отношению к другим людям. (*Когда нападает преступник*)
- Можно ли в других случаях проявлять агрессию? (*нет*)

❖ Упражнение «Волшебные очки» (авторское)

Учащимся предлагается примерить волшебные очки, которые помогают человеку увидеть в себе темные (отрицательные качества).

Ребятам, одев очки, необходимо всмотреться в свой внутренний мир и понять, есть ли в нем определенное качество, например – агрессивность, и предлагается ответить на вопросы: «Когда проявляется агрессивность?», «Мешает или помогает агрессивность дружить, общаться с окружающими?», «Хочет ли ребенок избавиться от агрессивности?».



Занятие №2. «Учимся правильно выражать обиду и гнев».

- ❖ М/ф «Месть кота Леопольда» (режиссер: Резников А., 1981г.)



Краткое содержание мультфильма: Кот Леопольд не умел злиться на мышей, которые делали ему всякие пакости, и всегда прощал их. Для изменения ситуации он выпил лекарство «Озверин» - стал злым, страшным, грубым, мстительным. Но долго злиться на мышей не смог.

Вопросы для обсуждения:

- Как кот Леопольд вел себя в ситуации, когда его обижали в начале мультфильма?
- Как кот Леопольд вел себя в обидной ситуации в конце мультфильма, когда выпил «Озверин»?
- Какой из увиденных способов поведения правильный?

В беседе с детьми необходимо подвести их к выводу о том, что ни первый способ (терпеть и прощать все обидные действия в свой адрес), ни второй способ (драться, ругаться в ответ на обидные действия) не приемлемы. Они являются крайними и нежелательными формами поведения. В первом случае страдает сам человек. Во втором случае – страдают окружающие. Выражать свое недовольство и обиду нужно, но надо уметь это делать правильно.

- ❖ Упражнение «Опасно - безопасно» (модификация упражнения Т. Кунигель)

Учащиеся информируются о том, что есть некая волшебная фраза, которая поможет выразить свое недовольство (и другие негативные чувства), при этом, не обидев другого человека.

Психолог знакомит учащихся с формулой «Я - высказывания», например: «Коля, мне очень неприятно, когда ты меня называешь таким обидным словом. Пожалуйста, называй меня по имени».

Вариант для учащихся 2 и 3 классов (упрощенный)

Как правильно произносить ВОЛШЕБНУЮ ФРАЗУ				
Обратиться по имени	+	Сказать вежливое слово	+	Выразить свое пожелание
«Катя...»		«...пожалуйста...»		«...обращайся ко мне только по имени»
«Коля...»		«...будь так добр...»		«...не называй меня таким обидным словом»
«Мария Федоровна...»		«...будьте так любезны...»		«... не повышайте на меня голос»

!!! Важное примечание: Волшебная фраза всегда произносится вежливым тоном.

Вариант для учащихся 4 классов (усложненный)

Как правильно произносить ВОЛШЕБНУЮ ФРАЗУ						
Обратиться по имени	+	Поделиться своими чувствами	+	Сказать вежливое слово	+	Выразить свое пожелание
«Катя...»		«...мне очень не нравится, когда меня называют по фамилии...»		«...пожалуйста...»		«...обращайся ко мне только по имени»
«Коля...»		«...я раздражаюсь, когда ты меня обзываешь...»		«...будь так добр...»		«...не называй меня таким обидным словом»
«Мария Федоровна...»		«...мне становится неприятно, когда на меня кричат...»		«...будьте так любезны...»		«... не повышайте на меня голос»

!!! Важное примечание: Волшебная фраза всегда произносится вежливым тоном.

❖ Упражнение «Психологический театр» (авторское)

Ученикам предлагается представить, что они актеры театра и им необходимо обыграть несколько ситуаций.

Ситуации для обыгрывания, в которых необходимо выразить свое недовольство, обиду, гнев с помощью «волшебной» фразы - «Я - высказывания»:

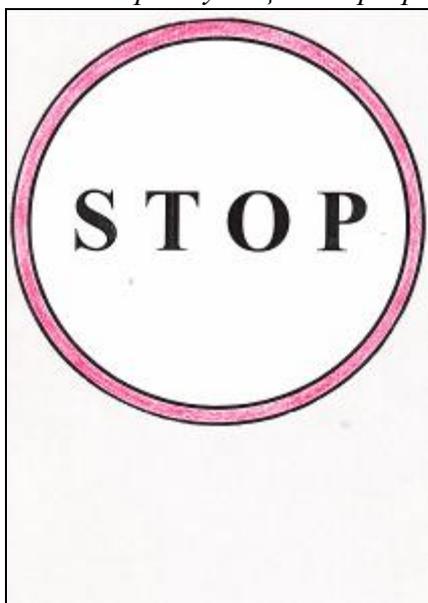
- Одноклассник взял без спроса твою ручку.
- Девочки класса смеются над тем, что у тебя не получается прыгать на скакалке. Тебе обидно.
- Ученик в классе придумал тебе прозвище и начал обзывать. Тебе очень неприятно.

- Твой друг повысил на тебя голос, и тебе стало обидно.
- На уроке твой сосед по парте отвлекает тебя от выполнения заданий, а ты не хочешь получить замечание от учителя.
- Ваш класс строится на полдник. Сзади стоящий ученик дергает тебя за кофту. Тебе это не нравится.
- Ученик твоего класса нечаянно уронил все твои вещи со стола. Тебе стало неприятно.
- Ты нечаянно столкнулся с пробегающим навстречу одноклассником. Тебе больно и неприятно.

Ситуации обыгрываются дважды:

1) Сначала ребята демонстрируют своё обычное поведение в подобной ситуации

(Как правило, ученики с удовольствием демонстрируют типичные для них способы агрессивного взаимодействия со сверстниками. Чтобы игра не превратилась в потасовку, психологу необходимо заранее обговорить с учащимися границы поведения в игре. Можно ввести в игру знак «STOP», при демонстрации которого учащиеся прекращают все свои действия в игре)



2) После заданная ситуация обыгрывается с применением «волшебной» фразы.

После каждого обыгрывания обсуждаются чувства участников. Во время обсуждения учащихся необходимо подвести к выводу о том, что намного приятнее общаться без грубости, злости, обиды, в чем человеку помогает «волшебная» фраза.

❖ История про Энни: Релаксация (Дорис Бретт. Перевод с английского – Г.А. Павлов)

(Источник: Бретт Д. Жила – была девочка, похожая на тебя... Психотерапевтические истории для детей / Перевод с английского - Г.А.Павлов. М., Класс – Библиотека психологии и психотерапии, 2006.)

Энни была маленькой девочкой, которая жила в коричневом кирпичном доме вместе с мамой, папой и большой черной собакой.

Обычно каждое утро она просыпалась радостной и счастливой, но однажды она проснулась злой и раздражительной. Этого она не любила.

Она потопала на кухню. “Где мой завтрак?” — спросила она свою мать требовательным тоном.

“Боже мой, — удивилась ее родительница, — похоже, сегодня утром ты встала не с той ноги”.

“Меня разбудил большой противный мотоцикл, который тарыхтел на улице, когда я еще спала. Мне хотелось еще поспать, а он заставил меня подняться”, — сказала Энни очень сердитым голосом. Она считала, что все мотоциклы нужно разбить вдребезги и отдать на съедение монстру, который ими питается.

“Вот, возьми свои корнфлекссы, моя деточка, — сказала мама. — Они уже готовы”.

“Я не хочу корнфлекссов, я хочу хрустящих хлебцев”, — закапризничала Энни.

“Извини, дорогая моя, но я уже влила туда молоко. А хрустящие хлебцы ты можешь поесть завтра”.

“Я не хочу завтра, я хочу их сегодня. Это несправедливо!” — Возмущенная Энни направилась в комнату, где стоял телевизор. — “Тебе надо было спросить меня прежде, чем наливать молоко!”

Она посмотрела программу телевизионных передач, а потом взглянула на часы. Ну вот! Она пропустила свою любимую передачу. Как плохо все с утра складывается!

“Я пропустила свою передачу, — крикнула она, обращаясь к матери. — Почему ты меня не разбудила? Разве так поступают?”

“Извини, доченька, — сказала мама, поглаживая ее ласково по плечу, — но ведь я же не знала, что ты хотела ее посмотреть. А почему бы тебе вместо этого не поиграть в твою новую игру-загадку?”

Энни оглянулась вокруг. Ее новая игра-загадка лежала на кофейном столике. Это была большая, манящая новизной игра с картинками, изображающими хомячков.

Энни обожала хомячков. На самом деле она никогда не видела живых хомячков, но смотрела по телевизору передачу “Приключения хомяка Хэмми и его друзей на берегу реки” и была уверена, что если бы она нашла хомячка, она бы его очень полюбила. Вчера вечером она попросила маму и папу купить ей хомячка, но папа сказал: “Нет. Одной собаки в доме вполне достаточно. И потом, кто будет за ним ухаживать? Никаких хомячков до тех пор, пока ты не станешь достаточно взрослой, чтобы обеспечить за ними уход”. Как это несправедливо, думала Энни. И хотела-то она всего-навсего одного маленького хомячка.

“Ты бы сначала оделась, — сказала мама. — Здесь холодновато, а на тебе ничего нет, кроме ночной сорочки”.

Энни направилась в свою комнату. Она знала, что именно наденет сегодня — свой любимый красный свитер с юбкой. Он открыла бельевой шкаф.

“А где мой свитер?” — крикнула она маме.

“Я отдала его в стирку, — ответила она. — Надень что-нибудь другое”.

“А я не хочу носить что-нибудь другое. Я хочу мой свитер”, — настаивала Энни. И она направилась обратно в комнату, где они всегда смотрели телевизор.

Не успела Энни разложить свою игру-загадку на две части, как в комнату вошел ее любимый пес Черныш. Из всех житейских наслаждений Черныш больше всего любил три вещи: бегать за аппортом, ходить на прогулку и жевать ткани и кусочки игры-загадки.

Он вошел в комнату очень тихо, так, чтобы Энни не услышала. Через какое-то время его влажный нос начал пофыркивать около стола, где лежали отдельные частички, из которых составлялась игра. Вообще-то Черныш предпочитал ткани, но он решил, что на худой конец сойдет и игра-загадка, поэтому быстро схватил зубами три фигурки от игры и выскочил из комнаты.

Энни помчалась вслед за ним с криком: “Отдай, пес паршивый! Отдай!”

Мама Энни появилась из-за угла, поймала Черныша и извлекла фигурки из его пасти. “Вот, возьми свои игрушки”, — сказала она Энни.

“Они мокрые! Фу, противно!” — возмутилась Энни. Она была готова расплакаться.

“Видно, это утро у тебя не из приятных”, — сказала мама.

Энни кивнула головой.

“И тебе просто не по себе”, — продолжала мама.

“Да, — подтвердила Энни. — Я чувствую себя скверно! Какой отвратительный день!”

“А хочешь, я покажу тебе, как поправить дело? — спросила ее мама. — Тогда, по крайней мере, весь остальной день принесет тебе радость и не будет для тебя потерян”.

“Хорошо”, — согласилась Энни. — “А что я должна делать?”

“Сядь и послушай внимательно, — сказала мама, — и, когда ты будешь его слушать, твое настроение улучшится”.

Энни уселась поудобнее, и мама начала рассказ.

“Давным-давно, жила-была маленькая девочка, которую звали Эндреа. Вообще-то она была счастливой девочкой, но вот сегодня у нее был паршивый-препаршивый день. Все у нее как-то не клеилось. Завтрак был отвратительный, рисунки не получались, а ее любимая книжка рассказов куда-то запропастилась”.

“Я чувствую себя отвратительно. У меня сегодня препаршивый день”, — сказала она своей маме.

“А ты не хочешь узнать, как можно улучшить свое настроение?” — спросила ее мама.

“Конечно, хочу, — сказала Эндреа. — А как?”

“Сядь поудобнее, и я покажу тебе особый способ дыхания, который поможет тебе. Мы можем просто сидеть здесь и делать глубокие и спокойные вдохи. Эти вдохи особые, потому что это — особый, волшебный способ дыхания. И я сейчас объясню тебе почему”.

И мама сказала Энни. “Ты можешь дышать вместе со мной, с Эндреа и ее мамой, если хочешь, и тогда ты станешь участницей особого сеанса волшебного дыхания”.

“Конечно”, — ответила Энни. Она и так собиралась это сделать.

“Потом, — продолжала мама Энни, — мама Эндреа сказала: “Теперь мы можем просто сидеть и спокойно дышать в течение нескольких минут и чувствовать, как вдыхаемый воздух входит в нас глубже и глубже, идет по всему телу, а потом снова выходит”.

“Да, я это чувствую”, — сказала Эндреа.

“И я тоже”, — сказала Энни. Она с удовольствием дышала и слушала рассказ. Она слушала и горела нетерпением скорее узнать, в чем же заключается особенность и волшебство этого дыхания. Она просто обожала все особенное и волшебное.

“Так вот, особенности и волшебство этого дыхания состоят в том, — продолжала мама Эндреа, — что, если ты закроешь глаза и представишь себе, что смотришь очень внимательно, ты увидишь особый вдыхательный воздух, проходящий по всему телу. Когда делается вдох, он светится и блестит, как свет или стекло. По мере прохождения через тело его цвет изменяется. Когда он выходит из твоего тела, он становится темно-серым и грязным”.

“Да, я это вижу”, — сказала Эндреа. Она сидела с закрытыми глазами и могла вообразить, что видела, как вдыхаемый воздух входил в ее легкие и выходил обратно, потому что она дышала очень медленно и спокойно.

“Какого он цвета?” — спросила ее мама.

“Когда он входит, он — переливающегося белого цвета, как алмаз, а когда выходит — мутно-коричневого”.

“И я тоже вижу мой воздух”, — сказала Энни. Ее глаза также были закрыты, и дыхание было спокойным.

“Он белого цвета, когда входит, а когда выходит становится мутным”.

“А почему меняется его цвет?” — спросила Эндреа.

“Потому, — ответила мама, — что, проходя через твое тело, воздух поглощает все дурные настроения и все плохое, что с тобой произошло за этот день, и уносит с собой вон из твоего тела”.

“Как губка, которая стирает со стола грязь?” — спросила Эндреа.

“Да, — подтвердила ее мама. — И так же, как в случае с губкой, чем больше мы вытираем, тем меньше остается неприятных пятен. Если, например, ты посмотришь на воздух, который выходит наружу сейчас, ты, вероятно, заметишь, что он стал не таким коричневым, как прежде?”

“Правильно”, — сказала Эндреа.

“Со мной происходит то же самое, — удивилась Энни. — Как интересно!”

“А если ты подольше понаблюдаешь за своим дыханием, — продолжала мама Эндреа, — ты заметишь, что, выходя наружу, воздух становится все светлее и чище. Это оттого, что в тебе остается все меньше и меньше всякой дряни. Все дурные настроения и неприятности, которые досаждали тебе сегодня, очищаются и выводятся волшебным дыханием!”

“Надо же! — удивилась Эндреа. — Мое дыхание стало почти совсем чистым”.

“Мое уже очистилось, — сказала Энни. — Оно стало чистым даже раньше, чем у Эндреа. Выдыхаемый воздух теперь все время белый. Как хорошо! Мне это нравится”.

“Это — великолепно!” — заметила мама Энни. И добавила: “И мама Эндреа сказала: “Дай мне знать, когда твой выдыхаемый воздух станет совсем чистым и светлым. Тогда мы сделаем кое-что еще, от чего ты действительно придешь в восторг!””

“Он уже стал светлым”, — сказала Эндреа.

“Очень хорошо! — сказала мама Эндреа. — Теперь мы можем отправиться в совершенно особенное волшебное путешествие в нашем воображении. И это определенно тебе очень понравится”.

“А что это такое?” — спросила Эндреа. Ей не терпелось узнать, что ее ожидало. Она просто обожала волшебные путешествия.

“Это — путешествие на волшебном ковре”, — сказала ее мама.

“Правда?” — удивилась Эндреа.

“Вот это здорово!” — сказала Энни. Она всегда мечтала совершить путешествие на волшебном ковре, но не знала, что это можно сделать в своем воображении.

“В своем воображении можно сделать все что угодно, — сказала мама Эндреа. — Потому что это — *твой* ум, *твое* воображение; ты можешь управлять им. Ты можешь сделать или изменить все, что хочешь”.

“Это что-то невероятное”, — сказала Эндреа.

“Это, наверное, будет здорово”, — подумала Энни. Она предвкушала невероятные приключения.

“Прежде всего, — сказала мама Эндреа, — надо выбрать цвет твоего волшебного ковра”.

“Какой цвет ты бы предпочла? Розовый, красный, желтый, пурпурный, голубой, белый или ты хочешь, чтобы он был многоцветный?”

Эндреа задумалась на несколько секунд. Энни также задумалась. Ей казалось забавным, что с закрытыми глазами было гораздо легче думать обо всем этом. В ее воображении возникли красивейшие цвета. Какой из них выбрать?

“Пусть будет пурпурный с белым, — объявила Эндреа, и представила себе красивый пурпурно-белый ковер. — Пурпур — цвет принцев и принцесс. Мне он очень нравится”.

“Мой ковер будет бело-пурпурным, — сказала Энни и представила себе роскошный бело-пурпурный ковер. — Белый цвет — цвет единорога; он мне всегда нравился”.

“А какие узоры вытканы на твоём ковре? — спросила мама Эндреа. — Извилистые, круглые или прямые и прямоугольные? Простые, одиночные, или смешанные? Или, может быть, там нет узоров вообще?..”

Эндреа внимательно посмотрела на свой ковер. На нем был выткан очень симпатичный узор, составленный из многочисленных лун на пурпурном фоне.

“На моем ковре — многочисленные изображения луны, — сказала она. — Они очень красивы”.

Энни тоже внимательно рассмотрела свой ковер. Он был очень хорош. На нем были вытканы красивейшие пурпурные звезды на белом фоне.

“Мне очень нравится мой ковер, — сказала она. — Он весь в пурпурных звездах”.

“Представляю, как это красиво”, — сказала мама Эндреа.

“Представляю, как это красиво”, — сказала мама Энни и стала продолжать рассказ: “Мама Эндреа спросила: “Интересно, а какой твой ковер на ощупь. Гладкий и шелковистый или мягкий и пушистый? Холодный, как простыни, или теплый, как одеяло? Наверно, он вызывает у тебя приятные ощущения?..”

“Мой ковер — теплый и шерстистый, — сказала Эндреа. — Я могу в него закутаться”.

“А мой удобный и уютный, — сказала Энни. — Я могу свернуться под ним калачиком”.

“Очень мило, — сказала мама Эндреа. — А куда бы ты хотела на нем слетать? Полететь куда-нибудь в определенное место или просто покружить какое-то время в небе над крышами?..”

Немного подумав, Эндреа ответила: “Пожалуй, просто парила бы в небе какое-то время”.

“Неплохо”, — сказала ее мама.

“А я бы полетала вокруг и посмотрела на землю — ведь сверху так много видно”, — сказала Энни.

“Я думаю, что тебе это понравится”, — заключила ее мама.

“Интересно, с какой скоростью полетит твой волшебный ковер? — спросила мама Эндреа. — Помчится как реактивный самолет или полетит мягко, не торопясь, иногда замедляя ход? По прямой линии или будет кружить?..”

“Не знаю, — сказала Эндреа. — Пожалуй, я полетала бы там, где мне захочется”.

“Я тоже”, — согласилась с ней Энни.

Ей все это очень нравилось. Какой чудак откажется полетать по окрестностям на волшебном ковре?!

“Интересно, а что можно услышать на твоём волшебном ковре?” — спросила мама Эндреа. — Ведь некоторые волшебные ковры поют песни. Одни напевают музыку без слов, другие — поют слова без музыки. Некоторые разговаривают с тобой, если ты этого захочешь, в то время, как ты со свистом мчишься по небу, другие же мирно молчат...”

“Мой поет детские песенки”, — заявила Эндреа.

“А мой напевает мою любимую мелодию, — сказала Энни. — Я не знаю, как она называется, но мне она нравится”.

“Какое это удовольствие — совершать путешествие на волшебном ковре! — сказала мама Эндреа. — Можно полетать над горами, лугами и деревьями. А можно — над пустынями, озерами и заснеженными полями. А куда полетишь ты?..”

Эндреа замешкалась с ответом. Она была слишком занята, осматривая все, что можно было увидеть. Потом сказала: “Я лечу над лугами, над травой и деревьями. Там внизу — зайчики и белочки. Я вижу, как они резвятся в зелени”.

“А я лечу над озерами и горами”, — сказала Энни. Она хотела увидеть все это.

“Тебе хорошо на твоём волшебном ковре? — спросила мама Эндреа. — Волшебные ковры — ковры счастливые, и каждый, кто сидит на них, чувствует себя счастливым. В этом заключается частица их волшебства”.

“Я чувствую себя счастливой”, — сказала Эндреа.

“Я чувствую себя очень счастливой”, — сказала Энни. Она просто наслаждалась своим путешествием. Оно немного напоминало морское путешествие на корабле. Ветер напоминал волны; чувствовался легкий бриз...

“Спустя некоторое время, мама Эндреа сказала: “Теперь ты можешь посмотреть вокруг и выбрать приятное местечко для посадки и короткого отдыха. Можно найти тихое, симпатичное место — как раз то, что тебе надо...”

Эндреа посмотрела вокруг и скоро нашла то, что надо. “Я нашла его! — радостно воскликнула она. — Оно просто великолепно!”

“Я тоже нашла место для себя, — сказала Энни. — Оно очень миленькое — тихое и зеленое, с цветущим лугом. На лугу я вижу хомячков. Они сейчас подбегают ко мне. Им хочется поиграть у моих ног, а потом поспать у меня на коленях. Ой, до чего же здорово!”

“Это великолепно! — подтвердила ее мама. — Ты можешь поиграть с ними сколько тебе хочется, а потом вы можете отдохнуть. Ты и хомячки”.

“Как здесь хорошо! — сказала Энни после небольшой паузы. — Я сейчас отдыхаю”.

“Отдохни подольше, не спеши, — сказала мама. — Необязательно спать; можно просто сидеть и смотреть вокруг. Здесь есть на что посмотреть, чем полюбоваться...”

“Скоро надо будет расстаться со своим ковром, — сказала мама Эндреа. — Не навсегда, конечно; ты можешь прилетать сюда снова, когда захочешь. Теперь же тебе надо возвращаться обратно ко мне. Ты увезешь с собой воспоминания о тех счастливых мирных минутах, которые подарил тебе ковер. Они надолго останутся в твоей памяти, и что бы ты ни делала, ты будешь чувствовать себя неповторимо прекрасно. Ты можешь теперь представить себе, как ты встаешь и делаешь то, что тебе нужно. И чем бы тебе ни предстояло заняться, ты можешь представить себе, что выполняешь свою работу с удовольствием. Это так замечательно! И так радостно знать, что будет так хорошо..!”

“Пожалуй, я что-нибудь нарисую после этого, — сказала Эндреа задумчиво. — И сделаю это с удовольствием”.

“А я буду играть в свою загадку, — сказала Энни. — Я сейчас вижу себя за этой игрой. Мне в самом деле так хорошо!”

“Прекрасно, — сказала мама Эндреа. — Теперь ты можешь видеть, как ты открываешь глаза, счастливо улыбаешься, и тебе так хорошо!..”

Эндреа открыла глаза. “Это было забавно и очень интересно”, — сказала она.

Энни открыла глаза. “До чего же здорово летать на волшебном ковре, — сказала она с восторгом и обняла свою маму. — Мне действительно очень хорошо. Я думаю, что предстоящий день принесет мне только хорошие новости!”

Вопросы для обсуждения:

- С каким настроением проснулась Энни? (*Девочка была в плохом настроении, раздраженная*)
- Бывают ли у вас подобные чувства? (*Да*)
- Как обычно человеку хочется вести себя в подобном настроении, как он общается с окружающими? (*Человек начинает грубить, говорить неприятности, повышает голос*)
- Какой из способов предлагается в рассказе для избавления плохого настроения? (*Релаксация - расслабление*)
- Как влияет на человека расслабление? (*Улучшает настроение, помогает отвлечься от плохих эмоций*)
- Что помогает человеку расслабиться, отвлечься от забот, негативных эмоций? (*Воображение – умение представить что-то хорошее, глубокое дыхание, приятная, спокойная музыка*)

Занятие №3. «Избавляемся от гнева правильно».

- ❖ М/ф «Уроки хороших манер: Умение управлять гневом» (режиссер: Соловьев Р., 2010г.)



Краткое содержание мультфильма: В мультипликационном фильме в виде поучительной беседы учителя с учащимися даются знания о том, какими способами можно избавиться от своего гнева (и других негативных чувств), не причинив вред самому себе и окружающим.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства обычно возникают у человека в ответ на грубое поведение окружающих?
- Можно ли постоянно держать гнев (обиду и другие негативные чувства) внутри себя? Почему?
- Какие способы в мультфильме предлагаются для выплескивания гнева и других негативных эмоций? Опасные ли эти способы или безопасные?

В беседе с детьми необходимо подвести их к выводу о том, что грубое поведение человека может вызывать у других людей множество негативных чувств. Возникающие негативные чувства - злость, гнев - как нельзя держать в себе, так и нельзя выплескивать на окружающих. От имеющегося гнева и других негативных эмоций необходимо избавляться с помощью приемлемых способов: пробежаться или выполнить другое физическое упражнение; покричать наедине; побить боксерскую грушу и т.д.

- ❖ **Релаксационный настрой «Ручей»** (*музыкальное сопровождение: трек «Журчащий ручей»*)

(Источник: Дьяченко Л. Релаксация в гнездышке // Школьный психолог, 2005, №11.)

Представьте, что вы лежите возле небольшой речки в лесу. Прислушайтесь к тихому журчанию и плеску воды в ручье. Вода в ручье чистая, прозрачная и прохладная. Ручеек журчит тихо-тихо, как ваше дыхание. Прислушайтесь к своему дыханию, медленно вдохните, выдохните. Вам спокойно и тепло. Вокруг тихо, только слышно журчание воды и шелест ветра. Вода из ручейка обдает вас своими ласковыми брызгами. Ваши руки становятся теплыми от волшебных брызг, все тело становится легким-легким от прикоснувшейся воды. Вы наполняетесь журчанием ласкового ручейка... (*пауза*). Журчание успокаивает вас. Вам легко и спокойно.

Но пришла пора расставаться. Улыбнитесь ласковому ручейку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза.

Занятие №4. «Правила безопасного общения».

❖ Упражнение «Термометр комфорта» (авторское)

Учащиеся информируются о том, что с помощью данного прибора можно измерять состояние комфорта человека.

При этом, комфортно – значит хорошо, уютно, безопасно, у меня хорошее настроение.

Учащимся необходимо с помощью красного карандаша на заготовке «Термометр комфорта» оценить, насколько им комфортно в группе, классе.



Получившиеся результаты совместно обсуждаются и анализируются. Особенно важным является обсуждение причин низкого уровня комфорта у отдельных учащихся. Подобных ребят нужно попросить озвучить причины, по которым им некомфортно в классе. Как правило, это грубое, несдержанное, агрессивное поведение других учащихся.

Вопросы для обсуждения:

1) По какой причине у тебя возникает чувство дискомфорта? (т.е. из-за чего тебе некомфортно?)

- 2) Как часто такое чувство возникает?
- 3) Что ты сам делаешь для того, чтобы общение с тобой было комфортным для других?

❖ Памятка «Правила общения в нашем классе» (авторская)

Правила общения в нашем классе

<i>В нашем классе можно:</i>	<i>В нашем классе нельзя:</i>
1. Помогать друг другу в трудную минуту	1. Драться
2. Защищать друг друга от обидчиков	2. Обзывать друг на друга
3. Дружить между собой	3. Брать без спроса вещи одноклассников
4. Бережно относиться к вещам одноклассников	4. Обращаться друг к другу по кличкам
5. Использовать в своей речи вежливые слова	5. Делать больно своим одноклассникам
6. Помогать по учебе своим одноклассникам	6. Обижать более слабых ребят
7. Называть друг друга по имени	7. Унижать достоинство своих одноклассников
8. Вместе общаться после уроков	8. Делать пакости другим ребятам

9. Уважительно относиться друг к другу

9. Фамильярничать

Соблюдай перечисленные правила, и общение в классе станет приятным как для тебя самого, так и для твоих товарищей.

❖ Упражнение «Школа с правилами и без» (О. Силина)

(Источник: Силина О. Путешествие в страну понимания // Школьный психолог, 2007. №16)

Учащимся предлагается нарисовать на одной половине листа школу с правилами, на другой – школу без правил.

<i>Школа с правилами</i>	<i>Школа без правил</i>

В дальнейшем рисунки обсуждаются – ***ребята отвечают на вопросы:*** «Безопасно ли в Школе без правил?», «В какой школе – с правилами или без – ребята чувствуют себя комфортнее и почему?», «В какой школе они хотели бы сами учиться?»

В беседе с учащимися необходимо подвести их к выводу о том, что уровень комфорта каждого человека в коллективе (т.е. уютно, безопасно, хорошо ли ему в коллективе) зависит от того, соблюдает ли он сам и окружающие его люди правила поведения, правила общения.

❖ **Релаксационный настрой «Облака»** (музыкальное сопровождение: трек «Затерянные в облаках»)

(Источник: Дьяченко Л. Релаксация в гнездышке // Школьный психолог, 2005, №11.)

Теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака — такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши руки легкие-легкие, ваши ноги легкие, все ваше тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако... (пауза). Оно поглаживает вас... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны.

Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

Занятие №5. «Как реагировать на грубость?».

❖ **Упражнение «Психологический театр»** (авторское)

Ученикам предлагается представить, что они актеры театра и им необходимо обыграть несколько ситуаций.

Ситуации, в которых необходимо соблюдать правила игры:

- Ребята играли в подвижную игру, в которой один из одноклассников нечаянно ударил другого – на применение правила «Попроси извинения, если ты кого-нибудь обидел».
- В игровой ситуации необходимо попросить помощи у своего одноклассника так, чтобы он согласился помочь – на применение правил «Используй вежливые слова», «Обращайся к ребятам по имени».
- У тебя никак не получается выиграть, а твоего товарища это удастся, тебе обидно и неприятно – на применение правила «Не злись и не падай духом, когда проигрываешь ты!» и др.

❖ **М/ф «Уроки хороших манер: Грубость»** (режиссер: Соловьев Р., 2010г.)



Краткое содержание мультфильма: В мультипликационном фильме в виде поучительной беседы учителя с учащимися даются знания о том, как правильно реагировать на чужую грубость.

Вопросы для обсуждения:

- О каких видах грубости рассказывается в мультфильме?

- Как вы обычно ведете себя в ответ на грубое поведение других людей?
- Как правильно человеку реагировать на грубость другого человека в зависимости от ее вида?

В беседе с детьми необходимо подвести их к выводу о том, что грубое поведение окружающих необходимо либо игнорировать (не обращать внимания), либо пресекать в культурной, вежливой форме (с помощью корректного замечания). А возникающие негативные чувства - злость, гнев - как нельзя держать в себе, так и нельзя выплескивать на окружающих. От имеющегося гнева и других негативных эмоций необходимо избавляться с помощью приемлемых способов.

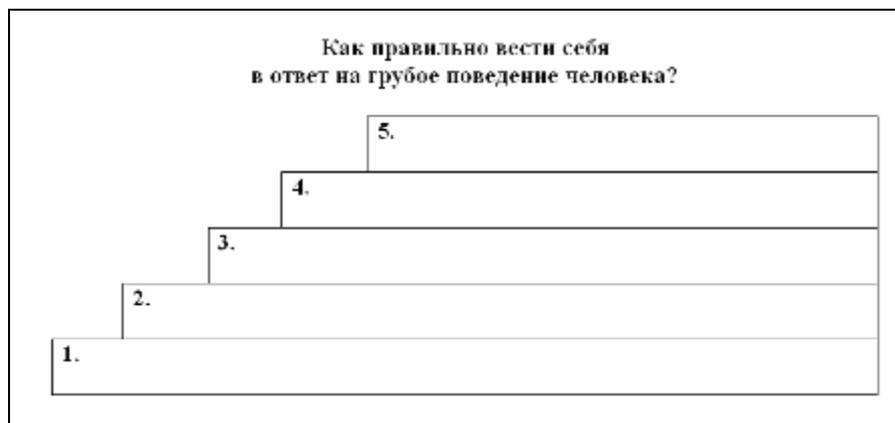
❖ **Памятка «Как правильно вести себя в ответ на грубое поведение человека?»** (авторская)

Учащиеся информируются о том, что существуют правила, как необходимо вести себя в ответ на грубое поведение другого человека в ваш адрес.

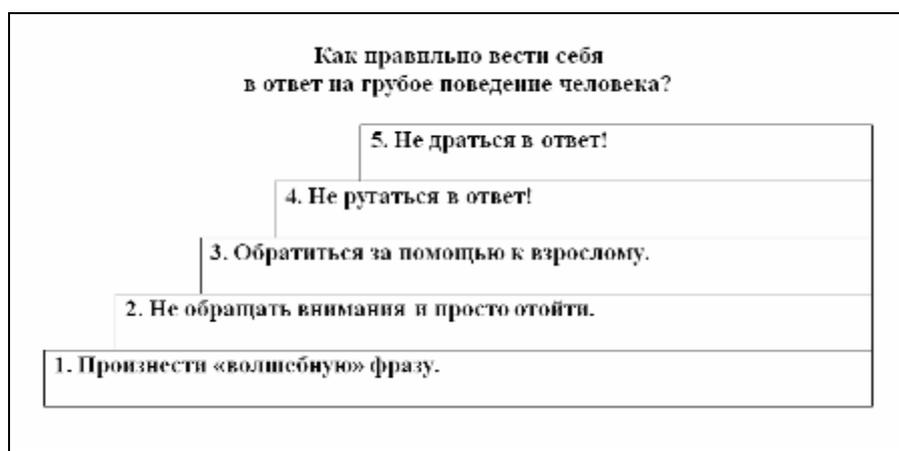
Пять правил поведения:

- 1. Произнести «волшебную» фразу (Комментарий для учащихся:** Иногда человеку достаточно сделать корректное замечание в вежливой форме для того, чтобы он изменил свое неприемлемое (грубое, несдержанное, обидное) поведение. Для этого достаточно произнести «волшебную» фразу («Я - высказывание»))
- 2. Не обращать внимания и просто отойти (Комментарий для учащихся:** Некоторые люди не понимают вежливой просьбы, и все равно продолжают свои неприемлемые действия. Но это не значит, что нужно грубить им в ответ, кричать, что-то доказывать. Просто нужно отойти в сторону и перестать обращать на них внимание)
- 3. Обратиться за помощью к взрослому (классному руководителю, воспитателю) (Комментарий для учащихся:** Отдельные учащиеся, несмотря на то, что вы выполнили предыдущие пункты правил, могут и дальше совершать обидные для вас действия. Поэтому вам необходимо обратиться за помощью к взрослому – пусть он вмешается в конфликт и повоздействует на нарушителя спокойствия)
- 4. Не ругаться в ответ! (Комментарий для учащихся:** Ни в коем случае нельзя начинать ругаться в ответ грубияну. Это только подогреет конфликт и приведет к еще большему его разрастанию)
- 5. Не драться в ответ! (Комментарий для учащихся:** Тем более не следует прибегать к физической силе для успокоения грубияна)

Учащиеся самостоятельно записывают перечисленные правила в заготовку «Лесенка».



Для учащихся 2-го класса можно использовать памятку «Как правильно вести себя в ответ на грубое поведение человека?» уже в готовом виде.



Для закрепления полученных знаний желательно обыграть все перечисленные в памятке правила, вспомнив типичные ситуации школьной жизни, в которых окружающие проявляли грубость.

❖ **Релаксационный настрой «Порхание бабочки»** (музыкальное сопровождение: трек «Теплый летний вечер»)

(Источник: Дьяченко Л. Релаксация в гнездышке // Школьный психолог, 2005, №11.)

Представьте себе прекрасный летний день. Вы лежите на зеленом лугу. Вокруг все спокойно и тихо. Вам тепло и уютно, вы дышите легко и спокойно. Вообразите себе, что вы — легкие бабочки с большими и красивыми крыльями. Ваши ручки легкие-легкие — это крылья бабочки. И тело ваше стало тоже легкое-легкое, взмахнули крылышками и полетели. С каждым вдохом и выдохом вы все выше и выше парите в воздухе. Легкий ветерок нежно гладит ваши крылышки. Вам хорошо и приятно (*пауза*).

Но вот пришло время возвращаться обратно. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь друг другу.

Занятие №6. «Что делать, когда дразнят?»

❖ История про Энни: Если ребенка дразнят. (Дорис Бретт. Перевод с английского – Г.А. Павлов)

(Источник: Бретт Д. Жила – была девочка, похожая на тебя... Психотерапевтические истории для детей / Перевод с английского - Г.А.Павлов. М., Класс – Библиотека психологии и психотерапии, 2006.)

Энни была маленькой девочкой и жила в коричневом доме вместе с мамой, папой и большой черной собакой.

Энни ходила в школу, которая находилась недалеко от ее дома. В общем-то ей в школе нравилось. Ей нравилась мисс Мэтсон, учительница. Ей нравилось рисовать. Ей нравилось узнавать много нового, играть в разные игры, встречаться с друзьями. Одно ей не нравилось в школе — Мэри.

Мэри пришла в школу, где училась Энни, несколько месяцев тому назад, и ее зачислили в класс Энни. Сначала Мэри почти не замечала Энни, но с недавних пор стала обращать на нее очень большое внимание. А Энни хотела бы, чтобы было наоборот. И все из-за того, что Мэри стала дразнить Энни. Каждый раз, когда Мэри встречала Энни, она начинала ее дразнить. Она давала ей всякие прозвища и сочиняла гадкие стишки о ней. Она придумывала всякие издевательские шуточки против Энни и смеялась над ней вместе со своими приятелями.

Энни это бесило. Ей становилось жарко и тошно. Иногда она даже плакала. Она низко опускала голову и надеялась, что если осторожно прокрадется мимо и не посмотрит в сторону Мэри, та ее не станет дразнить. Но Мэри все равно дразнила. Энни старалась избегать встреч с Мэри, но та всегда ее находила. Чем больше Энни краснела, чем ниже она опускала голову и чем

ближе дело подходило к слезам, тем больше Мэри смеялась и дразнилась. Энни хотелось стать невидимой. Ей хотелось, чтобы ее не заставляли ходить в школу, и даже, чтобы она не была Энни.

Однажды Энни пришла из школы особенно расстроенная. Заметив это, мама подошла к ней, обняла и спросила: “Что-нибудь случилось? Я бы не сказала, что в последнее время у тебя очень весело на душе”.

Энни подняла грустные глаза: “Я ненавижу школу”.

“Отчего же? Ведь тебе там так нравилось! Какая-нибудь неприятность?”

Последовал кивок головы.

“Проблемы с учительницей?”

Энни качнула головой в знак отрицания.

“Не ладится учеба?”

Энни снова потрясла головой.

“Ребята?”

Утвердительный кивок. “Это все из-за Мэри, — пояснила Энни. — Она все время обзывает меня по-всякому и старается сделать так, чтобы все надо мной смеялись. Она меня высмеивает. Я ее просто ненавижу”.

Мама снова обняла Энни. “Тебе должно быть это очень неприятно”, — сказала она.

“Она просто не перестает дразниться — все дразнит и дразнит меня”. Глаза Энни наполнились слезами. Она захлюпала носом. “Мне это противно; она все продолжает дразниться, и я ничего не могу поделать”.

“Ты, наверное, чувствуешь себя просто ужасно, особенно когда думаешь, что ничего нельзя сделать”, — сказала мама.

Энни грустно кивнула головой.

“Но это не так, — сказала мама, — кое-что ты все-таки можешь сделать. И даже довольно многое”.

“Правда? — удивилась Энни. — Ты хочешь сказать, что я в самом деле могу что-то сделать?”

“Конечно”, — сказала мама.

“Это было бы замечательно!” — обрадовалась Энни. Она уже почувствовала какое-то облегчение.

“Пойдем посидим на кухне”, — предложила мама.

“Надо кое-что спланировать. Мы сделаем из тебя младшего научного сотрудника, изучающего поведение”.

“Младшего кого?” — переспросила Энни. Она никогда не слышала таких слов, но они звучали внушительно и солидно.

“Ученого-психолога, — повторила мама. — Ученый — это очень и очень важная персона, которая изучает разные вещи. Его интересуют, как работают люди, почему они поступают так, а не иначе, и что, например, надо сделать, чтобы они так не поступали, если что-то плохо”.

“Это интересно, — сказала Энни. Она начинала убеждаться, что быть таким младшим научным сотрудником не только солидно, но и полезно. — С чего нужно начинать?” — спросила она.

“Помнишь, когда наш Черныш был маленьким щеночком, и нам приходилось приучать его не делать свои естественные собачьи дела дома?”

“Да, помню”, — ответила Энни.

“Мы знали, что обычно щенки освобождают желудок сразу после еды. Поэтому, покормив его, мы за ним следили, а когда становилось ясно, что он собирается это сделать, мы сразу летели с ним во двор, и после окончания его “процедуры” там, щедро похлопывали его по спине и приговаривали: “Вот какая умная, хорошая собачка у нас”. Скоро он научился делать свои собачьи дела не дома, а во дворе”.

“Я это хорошо помню. По отношению к Чернышу вы с папой были учеными психологами”.

“Ты совершенно права, — ответила мама. — Он делал то, что нам не нравилось, и поэтому мы придумали способ изменить его поведение”.

“Это интересно, — сказала Энни. — Я никогда раньше не думала, что такое возможно”.

“У нас, как ученых, занимающихся вопросами поведения, были и другие способы отучить собаку отпраплять свои естественные потребности дома. Мы, например, могли подождать, когда Черныш закончит свои собачьи дела, а потом отшлепать его и выставить за дверь — “прохладиться”.

“А если существует несколько способов, как вы решаете, какой именно нужно выбрать?” — спросила Энни.

“Настоящий психолог должен попробовать каждый метод по очереди, чтобы убедиться, какой из них самый эффективный, а затем применить его в дрессировке. Мы могли бы так сделать и в случае с нашим Чернышом, но первый метод был настолько хорош, что нам не потребовалось пробовать другие”.

“Ну, а с чего же мне начать дрессировать и перевоспитывать Мэри?” — спросила Энни. Она начинала горячиться.

“Давай-ка присядем для начала и обдумаем несколько разных способов воздействия на Мэри. Тогда ты как ученый сможешь испытать их на практике и убедиться, какой из них наиболее эффективный”.

“О, это, похоже, будет интересное занятие”, — сказала Энни.

“Начнем с того, — сказала мама, — что мы знаем один способ, который не дает результатов”.

“Какой?” — спросила Энни с удивлением.

“А ты подумай”, — ответила мама с улыбкой.

Энни подумала несколько мгновений, и ее лицо вдруг озарила догадка.

“Я знаю, — сказала она. — Это — то, что я делаю сейчас. Этот способ не действует, потому что Мэри продолжает меня дразнить. Он не изменил ее поведения”.

“Правильно, — сказала мама. — Я вижу, из тебя получится отличный ученый-исследователь”.

“Исследователь?” — удивилась Энни, а потом засмеялась. — “Ты хочешь сказать, что мою проблему можно исследовать?”

“Да”.

“Я стану великим исследователем”, — сказала Энни. Она уже предвкушала, как это здорово у нее получится.

“Ну, хорошо, — сказала мама. — Приступим”. Она взяла лист бумаги и разлиновала его на три колонки. Над первой колонкой она написала: “Что сделала Мэри”. Над второй — “Что сделала Энни”. А над третьей — “Что произошло”. “Теперь, — сказала она, — давай напишем, что мы уже знаем”.

В первой колонке, под словами “Что сделала Мэри”, мама написала: “Мэри дразнила Энни”. Дойдя до второй со словами “Что сделала Энни”, она спросила Энни: “Что мы здесь напишем?”

“Не знаю, но когда Мэри меня дразнила, я расстраивалась и начинала плакать”.

И мама вписала слова: “Энни расстраивалась и плакала”.

“Ну, — спросила она, — а что происходило после того, как ты расстраивалась и плакала?”

“Мэри продолжала дразниться”, — ответила Энни.

И мама написала в третьей колонке: “Мэри продолжала дразниться”.

“Так, — сказала она. — Давай подумаем, что еще ты могла бы предпринять”.

Энни подумала. “Я могла бы притвориться, что мне все было безразлично, и не обращать никакого внимания на то, что она говорила”.

“Неплохой вариант”, — сказала мама. Она взяла другой лист бумаги и написала на нем: “Что надо сделать”, а под этим заголовком — слово: “1. Притвориться, что не замечаешь”.

“Что еще ты могла бы сделать?” — спросила она.

“Я могла бы притвориться, что мне все это было смешно и рассмеяться”, — ответила Энни.

“Да”, — согласилась мама, и написала эти слова под номером 2.

“Я могла бы скорчить рожицу ей, — сказала Энни. — И это будет номер 3”.

“Правильно”, — сказала мама и внесла это в список.

“Я могла бы подразнить ее в ответ, — продолжала Энни. Она так и фонтанировала все новыми и новыми идеями. — Я могла бы сказать ей, что она ведет себя глупо, и потребовать, чтобы она прекратила свои шутки”.

“Это можно поставить под номерами 4 и 5”, — согласилась мама.

“Я могла бы ей сказать, что мне не нравится, когда меня дразнят и спросить ее, почему она так поступает”.

“Прекрасно, — похвалила ее мама. — У нас получилось всего шесть вариантов того, что ты могла бы сделать”.

Энни была удивлена — оказывается сколько существовало выходов из ее ситуации.

“Теперь, — сказала мама, — нам нужно выработать последовательность, в которой мы их испробуем.

“А почему бы нам не придерживаться порядка, в котором я их придумала”, — спросила Энни.

“Хорошо”, — согласилась мама.

“Начнем?” — спросила Энни. Ей не терпелось заняться этим интересным делом.

“Значит так, — сказала мама. — Возьми с собой в школу небольшую записную книжку, и каждый раз, когда Мэри начинает тебя дразнить, делай в ней пометку. И делай это ежедневно в течение двух недель. Тогда мы узнаем, сколько раз в день, в среднем, дразнит тебя Мэри. Две недели — значит десять школьных дней. А если на какой-то день падает праздник или Мэри пропустит уроки по какой-нибудь причине, добавь дополнительный день, чтобы довести общее количество дней до десяти”.

“Кажется, это нетрудно, — сказала Энни. — Я начну с завтрашнего дня”.

Через две недели она показала маме свою записную книжку.

“Вот, посмотри, — сказала она. — За десять дней у меня получилось двадцать пометок в записной книжке”.

“Хорошая работа”, — поощрила ее мама.

“Получается, что в среднем Мэри дразнит тебя два раза в день”.

“Но что интересно, — сказала Энни задумчиво, — я сейчас так занята своей научно-исследовательской работой, что всякие шутки Мэри уже не действуют на меня, как раньше”.

“Да, это — действительно интересно, — сказала мама. — Давай посмотрим в твою записную книжку”.

Энни показала книжку. “Я оставила место для каждого дня, — сказала она, — и отметила, сколько раз Мэри дразнила меня каждый день”.

“Посмотри на разницу между первой и второй неделями”, — сказала мама.

Энни посмотрела. “Забавно”, — удивилась она, — “в течение второй недели Мэри дразнила меня меньше”.

“Давай помозгуем, — сказала мама. — Ты сказала, что шутки Мэри уже не действовали на тебя так, как прежде. Может быть как раз то, что ты перестала так реагировать на них, и меняет ее поведение?”

“Ты, конечно, права”, — сказала Энни. Немного подумав, она добавила: “Если то, что я не реагирую и не расстраиваюсь, меняет поведение Мэри, может быть, оно изменится еще больше, если я не буду обращать на ее вредные шутки никакого внимания вообще? Может быть, попробовать с завтрашнего дня?”

“Неплохая идея, — согласилась мама. — Но прежде, чем ты это начнешь, тебе полезно будет узнать кое-что еще”.

“А что именно?” — поинтересовалась Энни.

“Как ты думаешь: зачем Мэри тебя дразнит?”

Подумав немного, Энни ответила: “Чтобы расстроить или разозлить меня”.

“Правильно, — сказала мама. — Часто люди дразнят других потому, что им нравится выводить их из равновесия. Поэтому, если ты расстраиваешься, то Мэри получает то, чего она добивается, и она знает, что поддразнивание на тебя действует”.

“Ты хочешь сказать, что Мэри знает, что для того, чтобы меня расстроить или разозлить, ей будет достаточно меня только подразнить?”

“Вот именно, — сказала мама. — Вспомни, что делает Черныш, чтобы получить собачий бисквит?”

“Он садится на задние лапы и просит”, — ответила Энни.

“Да, — сказала мама, — и он потом его получает”.

Энни вспомнила и согласно кивнула головой.

“Как ты думаешь, — спросила мама, — что получилось бы, если бы мы перестали давать бисквиты, когда он просит?”

Подумав немного, Энни ответила: “Он бы перестал просить, потому что знал бы, что ему ничего не выгорит”.

“Правильно, — сказала мама. — “Ай да ученый!” И после небольшой паузы добавила: “А теперь скажи мне, пожалуйста, что было бы, если бы домогающийся бисквитов Черныш их иногда получал, а иногда — нет?” — спросила мама.

Энни снова задумалась. “Мне кажется, — сказала она, — он опять стал бы просить. Потому, что если мы будем время от времени давать ему бисквиты, он будет считать, что его приемчик еще работает”.

“Совершенно верно, — сказала мама. — Поэтому, когда ты, как ученый, испытываешь свой метод полного игнорирования козней Мэри по отношению к тебе, ты непременно должна применять его всякий раз, когда она начинает тебя дразнить. Иначе она может подумать, что это все еще на тебя действует”.

“Это понятно, — сказала Энни. — Я думаю, что это у меня получится”.

“Если ты допустишь ошибку, мы будем вынуждены начать все с начала, потому что нам нужно проводить эксперимент в течение десяти дней подряд. Это значит, что в случае неудачи потребуются немного больше времени. Только и всего”.

“Это хорошо”, — сказала Энни. Ей больше не нужно было бояться ошибок.

“Теперь скажи мне, как ты выглядишь, когда тебя дразнит Мэри?”

“Вот так”, — сказала Энни. Она низко опустила голову, сгорбилась, постаралась покраснеть и выглядеть плаксивой.

“Понятно, — сказала мама. — Теперь для того, чтобы показать Мэри, что ее шутки не срабатывают и что ты вовсе не расстраиваешься, нам нужно попрактиковаться вести себя совершенно по-другому”.

“Ага, я поняла, — сказала Энни. — То есть, вот так”. Она выпрямила плечи и гордо подняла голову.

“Тревосходно! — сказала мама. — Давай попрактикуемся: допустим, я — Мэри, и я дразню тебя, а ты постарайся не замечать”.

“Хорошо”, — охотно согласилась Энни.

Итак, мама Энни стала изображать Мэри. Она по-всякому обзывала Энни, показывала ей язык, а Энни не обращала на нее никакого внимания. Она просто проходила мимо, как будто перед ней стоял шкаф.

“Эта дубина и кривляка Мэри пытается вывести меня из себя, — подумала Энни. — Но этот номер не пройдет: я ведь не кто-нибудь, а ученый-исследователь и вовсе не собираюсь обращать на нее внимание”.

“Это просто великолепно! — восхитилась мама. — У тебя это очень здорово получается”. Она обняла Энни. — “Теперь ты можешь приступить к делу”.

Энни очень волновалась. Она просто не могла дождаться следующего дня.

На следующее утро, когда Энни пришла в школу, она уже с нетерпением ждала, когда же, наконец, Мэри начнет ее дразнить. Так хотелось продемонстрировать свою уверенность в себе и полное безразличие к тому, что можно было ожидать от “противной стороны”. Ждать пришлось довольно долго, но, наконец, этот момент наступил.

Энни сохраняла олимпийское спокойствие, не удостоив вниманием свою обидчицу.

“До чего же это здорово! — сияя от восторга сказала она маме, когда вернулась домой из школы. — Это так забавно!”

“Ты молодец! — похвалила ее мама. — Теперь ты настоящий ученый-исследователь”.

Энни была на седьмом небе. “Теперь, как только Мэри начнет меня дразнить, — сказала она, — я буду выглядеть уверенной и не буду обращать на нее абсолютно никакого внимания. И буду так делать каждый раз”.

“Правильно, — одобрила мама. — Я не могу дождаться, когда это произойдет”.

“Я тоже”, — с готовностью присоединилась к ней Энни.

Прошло девять дней. Энни подошла к своей маме с очень озабоченным видом.

“У меня проблема, мама, — сказала она. — Я больше не могу не обращать внимания на шутки Мэри”.

“Почему же?” — спросила мама озабоченно.

“Потому, что она перестала меня дразнить!, — сказала Энни и громко рассмеялась. — Она уже не дразнит меня целых четыре дня!”

“Вот видишь, — сказала мама. — Твое “необращение внимания” действительно неплохо сработало”.

“Да, — согласилась Энни. — Настолько хорошо, что теперь нет надобности прибегать к другим методам. Я просто буду продолжать “не обращать внимания”.

“Хорошая мысль, — согласилась мама. — Я очень горжусь своим специалистом-психологом”.

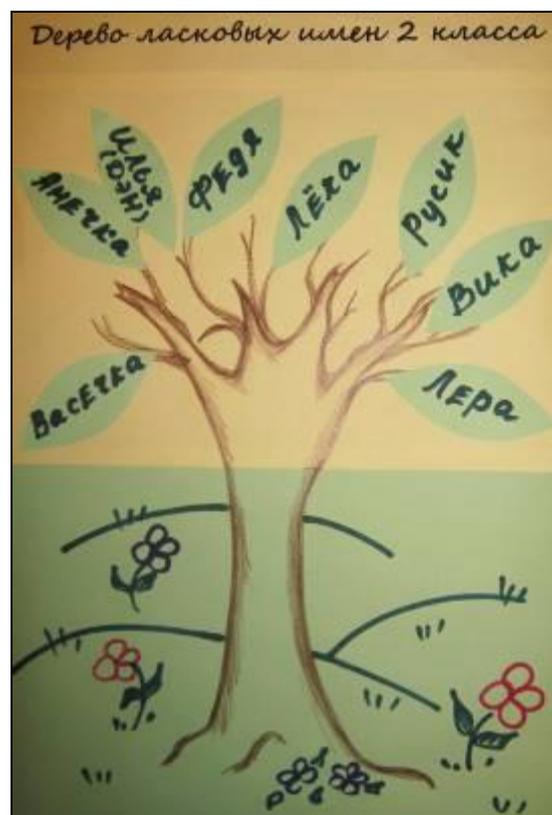
“А знаешь что? — сказала Энни, стараясь заинтриговать маму. — Когда я повзрослею, я стану самым старшим ученым-исследователем!”

Вопросы для обсуждения:

- Почему Энни не нравилась Мэри? *(Она обзывалась, дразнилась, надсмехалась над Энни)*
- Как Энни вела себя в подобных ситуациях *(Краснела, бледнела, плакала, убегала, пряталась – т.е. обращала внимание на насмешки Мэри)*
- Что посоветовала мама Энни для исправления ситуации? *(Провести небольшое психологическое исследование, в котором необходимо было понаблюдать за своим поведением, и как на это поведение реагируют обидчики)*
- К какому выводу пришла Энни в ходе своего эксперимента? *(Она поняла, что вела себя в ситуациях, когда ее обижали неправильно – обращала внимание на обидчиков, чем еще более раззадоривала их, от чего еще более страдала)*
- Как стала вести себя Энни в ситуациях, когда ее обижали? К чему это привело? *(Энни перестала обращать внимание на обидчиков, и после нескольких попыток обидеть ее, одноклассники просто перестали ее обижать)*

❖ Составление панно «Ромашка ласковых имен», «Поляна ласковых имен» или «Дерево ласковых имен» (авторское)

После того, как учащиеся вслух информируют друг друга о том, как бы им хотелось, чтобы их называли в классе, составляется коллективное панно – цветок ромашка, или поляна с цветами, или дерево с листочками, на лепестках, цветах или листочках которых пишутся ласковые имена ребят. Получившееся панно вывешивается на видное место в классе как напоминание о желательном обращении ребят друг к другу.



❖ **Релаксационный настрой «Полет птицы»** (музыкальное сопровождение: трек «Пение птиц»)

(Источник: Дьяченко Л. Релаксация в гнездышке // Школьный психолог, 2005, №11.)

Вы находитесь на летнем ароматном лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, дышите легко и свободно. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Птица свободно парит в воздухе, крылья ее распростерты в стороны. Вообразите, что вы — птица. Представьте, какое легкое ваше тело и как медленно вы парите в воздухе. Ваши крылья — ваши руки, легкие и неподвижны. Наслаждайтесь

свободой и прекрасным ощущением парения в воздухе. Наслаждайтесь прикосновением легкого, нежного ветерка. Ветерок ласкает... поглаживает... (*пауза*)

А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле. Вот мы и на земле. Потянитесь и на счет «три» сбросьте крылья и откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохраняется на весь день.

Занятие №7. «Вежливые слова – помощники в дружбе».

❖ **Подарки феи (Ш. Перро. Пересказ с французского Т. Габбе).**

(Источник: Интернет – сайт «Лукошко сказок» / Режим прямого доступа:
<http://www.lukoshko.net/>)

Жила когда-то на свете вдова, и были у нее две дочери. Старшая — вылитая мать: то же лицо, тот же характер. Смотришь на дочку, а кажется, что видишь перед собой матушку. Обе, и старшая дочь, и мать, были до того грубы, спесивы, заносчивы, злы, что все люди, и знакомые и незнакомые, старались держаться от них подальше.

А младшая дочка была вся в покойного отца — добрая, приветливая, кроткая, да к тому же еще красавица, каких мало.

Обычно люди любят тех, кто на них похож. Поэтому-то мать без ума любила старшую дочку и терпеть не могла младшую. Она заставляла ее работать с утра до ночи, а кормила на кухне.

Кроме всех прочих дел, младшая дочка должна была по два раза в день ходить к источнику, который был, по крайней мере, в двух часах ходьбы, и приносить оттуда большой, полный доверху кувшин воды.

Как-то раз, когда девушка брала воду, к ней подошла какая-то бедная женщина и попросила напиться.

— Пейте на здоровье, тетушка,— сказала добрая девушка.

Сполоснув поскорее свой кувшин, она зачерпнула воды в самом глубоком и чистом месте и подала женщине, придерживая кувшин так, чтобы удобнее было пить.

Женщина отпила несколько глотков воды и сказала девушке:

— Ты так хороша, так добра и приветлива, что мне хочется подарить тебе что-нибудь на память. (Дело в том, что это была фея, которая нарочно приняла вид простой деревенской женщины, чтобы посмотреть, так ли эта девушка мила и учтива, как про нее рассказывают.) Вот что я подарю тебе: с нынешнего дня каждое слово, которое ты промолвишь, упадет с твоих губ либо цветком, либо драгоценным камнем. Прощай!

Когда девушка пришла домой, мать стала бранить ее за то, что она замешкалась у источника.

— Простите, матушка, — сказала бедная девушка. — Я нынче и вправду запоздала.

Но едва только она проронила эти слова, как с губ ее упали несколько роз, две жемчужины и два крупных алмаза.

— Смотрите-ка! — сказала мать, широко раскрыв глаза от удивления. — Мне кажется, вместо слов она роняет алмазы и жемчуга... Что это с тобой приключилось, дочка? (Первый раз в жизни она назвала свою меньшую тоже дочкой.)

Девушка попросту, не таясь и не хвалясь, рассказала матери обо всем, что с ней случилось у источника. А цветы и алмазы так и сыпались при этом с ее уст.

— Ну, если так,— сказала мать,— надо мне послать к источнику и старшую дочку... А ну-ка, Фаншон, посмотри, что сыплется с губ твоей сестры, чуть только она заговорит! Неужели тебе не хочется получить такой же удивительный дар? И ведь нужно для этого всего-навсего сходить к источнику и, когда бедная женщина попросит у тебя воды, вежливо подать ей напиться.

— Ну вот еще! Охота мне тащиться в этакую даль! — отвечала злючка.

— А я хочу, чтобы ты пошла! — прикрикнула на нее мать.— И сию же минуту, без разговоров!

Девушка нехотя послушалась и пошла, так и не переставая ворчать. На всякий случай она захватила с собой серебряный кувшинчик, самый красивый, какой был у них в доме.

Едва успела она подойти к источнику, как навстречу ей из лесу вышла нарядно одетая дама и попросила глоток воды. (Это была та же самая фея, но только на этот раз она приняла облик принцессы, чтобы испытать, так ли груба и зла старшая сестра, как о ней рассказывают.)

— Уж не думаете ли вы, что я притащилась сюда, чтобы дать вам напиться? — сказала девушка дерзко.— Ну конечно, только для этого! Я и серебряный кувшинчик нарочно захватила, чтобы поднести воду вашей милости!.. А впрочем, мне все равно. Пейте, если хотите...

— Однако вы не очень-то любезны,— сказала спокойно фея.— Ну что ж, какова услуга, такова и награда. С нынешнего дня каждое слово, которое сорвется с ваших губ, превратится в змею или жабу. Прощайте!

Как только девушка вернулась домой, мать кинулась к ней навстречу:

— Это ты, доченька? Ну как?

— А вот так, матушка! — буркнула в ответ дочка, и в то же мгновение две гадюки и две жабы плюхнулись на порог.

— Ах, боже мой! — вскрикнула мать. — Да что же это такое? Откуда?.. А, знаю! Это твоя сестра во всем виновата. Ну, поплатится же она у меня!.. — И она кинулась на младшую дочку с кулаками.

Бедняжка в страхе бросилась бежать и укрылась в соседнем лесу.

Там и встретил ее молодой принц, сын короля этой страны.

Возвращаясь с охоты, он нашел в чаще прекрасную девушку и, подивившись ее красоте, спросил, что она делает в лесу совсем одна и о чем так горько плачет.

— Ах, сударь, — ответила красавица, — матушка прогнала меня из дому!..

Королевский сын заметил, что с каждым словом девушка роняет из уст цветок, жемчужину или алмаз. Он изумился и попросил объяснить, что это за чудо. И тут девушка рассказала ему всю свою историю.

Королевский сын влюбился в нее. К тому же он рассудил, что дар, которым фея наделила красавицу, стоит дороже любого приданого, какое могла бы принести ему другая невеста. Он увез девушку во дворец, к своему отцу, и женился на ней.

Ну, а старшая сестра с каждым днем становилась все противнее и несноснее. В конце концов даже собственная мать не выдержала и прогнала ее из дому. Несчастливая нигде и ни у кого не могла найти пристанища и умерла, отвергнутая всеми.

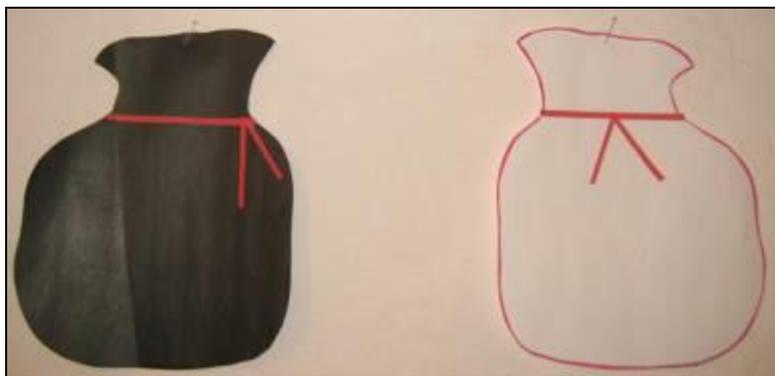
Вопросы для обсуждения:

- О каких двух противоположных качествах человека говорится в этой сказке? (*Грубости и вежливости*)
- Как проявлялась вежливость младшей сестры в сказке? (*Использовала вежливые слова, говорила спокойно, проявляла уважение*)
- Как проявлялась грубость у старшей сестры? (*Была неуважительна к окружающим, перечила, пререкалась, говорила неприятные слова*)
- Как фея наградила двух сестер за их особенности? (*Вежливую – даром: с ее губ во время речи падали жемчуга, бриллианты и розы, а грубую – наказала: с ее губ падали жабы и гадюки. Т.к. грубость, неуважение к окружающим это плохое качество*)
- Чем закончилась жизнь старшей (грубой) сестры? (*Ее прогнала собственная мать, т.к. не могла терпеть грубости дочери, другие люди тоже ее сторонились, дочь состарилась в одиночестве*)

❖ Упражнение «Темные и светлые мешочки» (модификация упражнения О. Хухлаевой)

(**Источник:** Хухлаева О. Хочу быть успешным. М., Чистые пруды, 2005. - Библиотечка «Первого сентября», серия «Школьный психолог», Выпуск 5)

В кабинете на стене крепятся два мешочка – черный и белый. Ребятам объявляется, что все качества человека можно разделить на две группы – темные (плохие, которые мешают ему общаться с другими, приносят неприятности) и светлые (хорошие, которые помогают человеку жить, трудиться, общаться). На отдельном листочке печатается название определенного качества, например - *грубость*. Учащимся предлагается определить, к какой группе человеческих качеств относится грубость – светлым (положительным) или темным (отрицательным), и расположить это качество в соответствующий мешочек. Также им предлагается обосновать свой выбор, доказав примерами из жизни.



❖ **Упражнение «Волшебные очки» (авторское)**

Учащимся предлагается примерить волшебные очки, которые помогают человеку увидеть в себе темные (отрицательные качества).

Ребятам, одев очки, необходимо всмотреться в свой внутренний мир и понять, есть ли в нем определенное качество, например – грубость, и предлагается ответить на вопросы: «Когда проявляется грубость?», «Мешает или помогает грубость дружить, общаться с окружающими?», «Хочет ли ребенок избавиться от грубости?».



❖ **Памятка «Краткий словарь вежливых слов»**

Краткий словарь вежливых слов

ДОБРЫЕ СЛОВА

Добрые слова не лень
Повторять мне целый день.
Только выйду за ворота –
Всем идушим на работу:
Кузнецу, ткачу, врачу –
«С добрым утром!» - я кричу.
«Добрый день!» - кричу я вслед
Всем идушим на обед.
«Добрый вечер!» - так встречаю
Всех, домой спешащих к чаю.

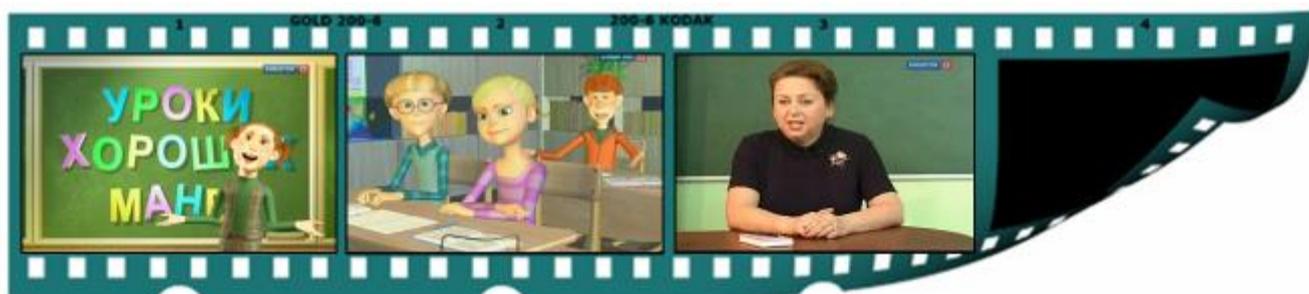
Слово «СПАСИБО»

Спасибо маме за заботу
И папе за его работу,
Сестре и брату за компанию
И бабушке за понимание.
Спасибо всем учителям,
И воспитателям и няням,
Спасибо, что гордятся нами
И добрым учат нас делам.

Слово «ПОЖАЛУЙСТА»

Слово это словно ключик,
Золотой и сказочный,
Словно самый светлый лучик,
Звать его «**Пожалуйста**».
Во дворе, в семье, в саду,
Слово это трудится,
У того, кто с ним в ладу,
Все на свете сбудется.

❖ М/ф «Уроки хороших манер: Теплые слова» (режиссер: Соловьев Р., 2010г.)



Краткое содержание мультфильма: В мультипликационном фильме в виде поучительной беседы учителя с учащимися даются знания о том, что такое теплые слова, с кем и зачем необходимо общаться посредством теплых слов.

Вопросы для обсуждения:

- О каких теплых словах в м/ф говорилась речь?
- Какие теплые слова вы еще знаете?
- Как по-другому можно назвать теплые слова?
- Зачем вообще нужно использовать вежливые слова?
- Только ли в семье (дома с близкими) необходимо использовать теплые (вежливые, добрые) слова?

В беседе с детьми необходимо подвести их к выводу о том, что теплые слова – неотъемлемые спутники доброжелательных отношений, что благодаря ним в семье (коллективе) становится комфортно, уютно, тепло.

❖ **Релаксационный настрой «Лентяи»** (*музыкальное сопровождение: трек «Ода канадской весне»*)

(Источник: Дьяченко Л. Релаксация в гнездышке // Школьный психолог, 2005, №11.)

Сегодня мы много работали и устали. Я предлагаю вам немного полениться. Вы — лентяи и нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги... (*пауза*). Отдыхают руки... отдыхают ноги... Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение.

Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счет «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

❖ Сказка о мальчике, который не умел играть (С.А. Черняева)

(Источник: Белинская Е. Волшебный мир детства // Школьный психолог, 2007, №18)

Жил-был мальчик. Звали его Петя-вредина. Да, конечно, имя его было просто Петя, но его настолько давно прозвали врединой, что просто Петей его уже никто не называл. А все дело в том, что Петя не умел играть. Он не признавал никаких правил, если они ему не нравились, а обычно это так и было. Он не любил никому уступать и всегда хотел не того, что другие дети. В конце концов он так надоел остальным, что они уходили как можно дальше, как только Петя-вредина выходил погулять. Пете было решительно не с кем дружить. Но он не огорчился. «Мне не нужны их дурацкие забавы, я считаю, что не должен играть так, как хотят они, — думал Петя, — у меня будет что-нибудь такое, что они сами запросятся поиграть, а я еще подумаю. А это будет... будет...» И Петя представил себе замечательное животное: передние его лапки были крошечные, их было семь, и каждая держала по маленькому колокольчику. Задние лапы были сильные, с крепкими копытами, голов было две — обе с розовыми гривами и с белым рогом посреди лба.

— Меня зовут Единорог семь колокольчиков, — сказала чудесное животное, — дай я тебя покатаю.

Петя охотно согласился. И весь день провел с Единорогом семь колокольчиков. Но, отправляясь домой, Петя даже не сказал Единорогу «до свидания». И на следующий день на дворе его не увидел. Но теперь он знал, что делать. На этот день ему составил компанию Змеелев, который показывал ему фокусы. На следующее — быстро бегающий Летучий Свинслик; с ним Петя бегал наперегонки, а летать ему запретил из вредности. А еще на следующий день Петя-вредина вспомнил про других ребят. «Пусть они не думают, что я так легко оставлю их в покое, — мечтал Петя, — я придумаю такое...»

И придумал. Новое животное было очень страшным: с красной гривой, пятнистым телом, пастью, полной больших острых зубов. Оно выжидательно зевнуло.

— Что ты здесь торчишь? — закричал на него Петя. — Ты ребят ищи!

— Во-первых, — визгливым голосом проверещало животное, — не кричи на меня. Я тебе не кто-нибудь, а Опудало, и со мной так нельзя! Во-вторых, я никого искать не собираюсь. Ты меня придумал, и тебе самому придется со мной играть. Лучше не начинай меня сердить, а то узнаешь, что такое мои когти и зубы. А уж если я всерьез рассержусь, — заявило Опудало, — то я тебя просто съем.

— Ну ладно, — испугался Петя, — скажи, как ты хочешь играть.

И целый день Петя ползал, бегал, стоял смиренно по команде чудовища, надеясь, что назавтра он сумеет выдумать что-нибудь поприятнее. Вечером, когда он собрался уйти, Опудало загородило ему дорогу: «Ты что такой невежливый? Если ты не скажешь «до свидания», я тебя проглочу!» И Петя сказал. В результате на следующее утро Опудало поджидало его во дворе. И еще на следующее утро тоже. А вечером сказала: «А почему это я должно ночевать во дворе? Я хочу играть с тобой и ночью — то-то будет весело!» Петя взмолился: «Дорогое Опудало, я не успел приготовить тебе помещение, подожди до завтра». «Ишь какой! — возмутилось Опудало и больно хлестнуло Петю колючим хвостом, — Смотри мне, только до завтра». Грустно поплелся домой Петя — ему осталась одна ночь, чтобы что-нибудь придумать.

* * *

Петя думал всю ночь. Сначала он хотел придумать другое страшное чудовище, которое могло бы победить жуткое Опудало. Но что с ним делать потом? Думал Петя и о том, чтобы вернулись Единорог-семь колокольчиков, Змеелев и Свинслик, но понял, что добрые звери не справятся с Опудалом. Петя хотел попробовать помириться с ребятами, но не знал, как это

сделать. И чем помогут ребята, тоже не знал. На какое-то мгновение пришла идея рассказать обо всем маме. Но вдруг Опудало съест маму?

Дальше Петя думать не стал — Опудало просто нельзя пускать домой. «Может быть, самому не выходить? Заболеть или даже умереть, но как бы не навсегда — пусть только исчезнет страшная выдумка. Но ведь это я выдумал Опудало, — устыдился вдруг Петя. — Не зря ребята прозвали меня врединой, если я смог придумать такой ужас, значит, этот ужас есть во мне самом».

— Еще чего, снова возник в его ушах визгливый голос, — мы с тобой одно, будем жить вместе и все будут нас бояться.

— И мама тоже?

— А что такое мама? У... маменькин сыночек!

— Ты не смеешь оскорблять мою маму!

— Я все смею. Я — это ты!

Петя испугался. «Неужели я такой ужасный?! Наверно, да, ведь я не хотел играть с Опудалом — оно меня заставило. И ребята не хотят со мной играть. Но, может быть, я не всегда такой? Я же придумывал и других зверей — добрых и веселых. Если это ужасное Опудало меня не съест, я постараюсь стать другим, даже если мне придется играть так, как хотят ребята. Я больше не буду врединой, — пообещал сам себе Петя. — А что делать сейчас?!»

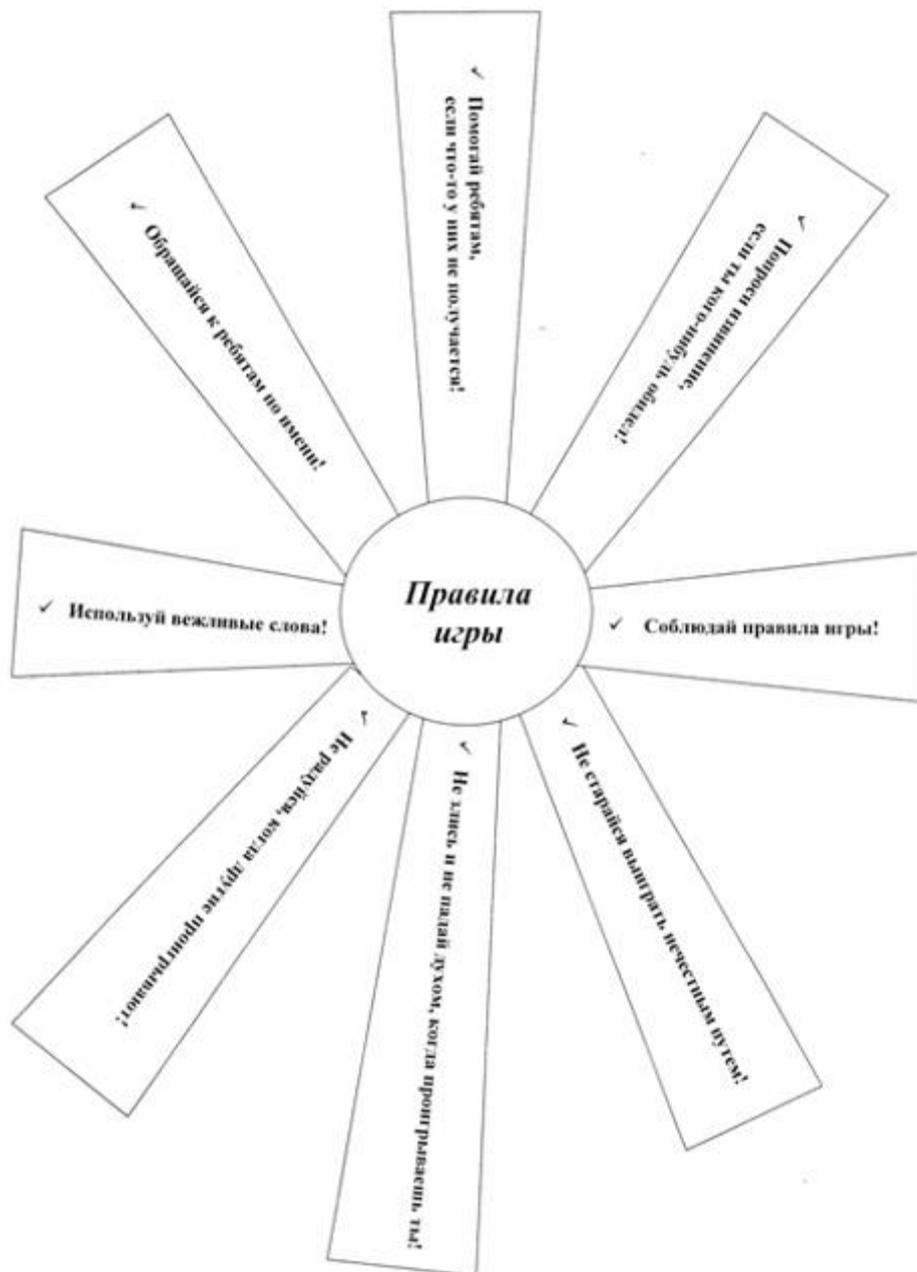
И Петя решил: если я хочу исправиться, я начну сейчас — я не буду врать Опудалу, что приготовлю ему помещение, а скажу ему так: «Спасибо тебе, Опудало. Теперь я понимаю, какой я, ты меня многому научило. Если хочешь, попробуем вместе стать другими — такими, чтобы с нами хотели играть». Петя очень боялся, но понимал, что другого выхода у него нет. Весь дрожа, он шагнул во двор, навстречу чудовищу.

Во дворе никого не было.

Вопросы для обсуждения:

- Почему мальчика Петю называли врединой? *(Он был неприятным, грубым, вредным в общении с ребятами)*
- Почему знакомые ребята не хотели с ним играть и дружить? *(Он не соблюдал правила игры, никогда не уступал в игре)*
- Что значит «уметь играть с другими»? *(Соблюдать правила игры, уметь уступать другому человеку, не обижаться на других, не создавать обидных ситуаций для других)*
- Что делать, если тебе не нравятся правила игры? *(Предложить другие, договориться соблюдать их, найти другую игру)*
- Как чудовище проучило Петю? *(Чудовище издевалось над Петей – ругалось на него, грубило, заставляло выполнять приказания. Запугало его, сказала ему, что теперь всегда (каждый день) будет издеваться над ним, раз он такой невежливый и вредный)*
- Почему чудовище пропало? *(Петя осознал, что он сам был такой же как это чудовище – невежливый, грубый, неприятный. Понял, что так с окружающими поступать нельзя)*

❖ Памятка «Правила игры» (авторская)



❖ **Релаксационный настрой «Ручей»** (музыкальное сопровождение: трек «Журчащий ручей»)

(Источник: Дьяченко Л. Релаксация в гнездышке // Школьный психолог, 2005, №11.)

Представьте, что вы лежите возле небольшой речки в лесу. Прислушайтесь к тихому журчанию и плеску воды в ручье. Вода в ручье чистая, прозрачная и прохладная. Ручеек журчит тихо-тихо, как ваше дыхание. Прислушайтесь к своему дыханию, медленно вдохните, выдохните. Вам спокойно и тепло. Вокруг тихо, только слышно журчание воды и шелест ветра. Вода из ручейка обдаёт вас своими ласковыми брызгами. Ваши руки становятся теплыми от волшебных брызг, все тело становится легким-легким от прикоснувшейся воды. Вы наполняетесь журчанием ласкового ручейка... (пауза). Журчание успокаивает вас. Вам легко и спокойно.

Но пришла пора расставаться. Улыбнитесь ласковому ручейку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза.

Занятие №9. «Учимся сотрудничать».

❖ Памятка «Правила работы в группе/паре» (авторская)



❖ Древняя притча «Веник»

У одного старика было три сына. И они никак не могли ужиться вместе. Старику очень хотелось, чтобы после его смерти сыновья жили в мире. Он решил научить их этому.

Однажды, отец позвал их к себе и попросил разломать пополам веник. Сначала попробовал старший сын, но, сколько он не старался — ничего не получилось. Такие же неудачи постигли среднего и младшего. Тогда отец развязал веник, и попросил каждого сына разломать по несколько соломинок. Это, конечно же, им с лёгкостью удалось.

Тогда отец сказал:

— Вот также и в жизни. Если вы будете вместе, то вас никто не сломит, а по отдельности вас также легко победить, как и сломать пару соломинок.

Вопросы для обсуждения:

- Для чего отец семейства собрал своих сыновей? (*Отцу хотелось, чтобы после его смерти сыновья жили в мире*)

- Как он показал своим сыновьям, что нужно держать вместе, жить в мире? (*Дружбу и жизнь в согласии он сравнил с веником, который трудно разломить, если все его прутья связаны вместе воедино. И как легко разломать каждый пруттик веника по-отдельности*)

- В чем смысл притчи? (*Нужно держаться вместе, быть дружелюбными друг к другу*).

❖ **Релаксационный настрой «Облака»** (*музыкальное сопровождение: трек «Затерянные в облаках»*)

(**Источник:** Дьяченко Л. Релаксация в гнездышке // Школьный психолог, 2005, №11.)

Теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака — такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши руки легкие-легкие, ваши ноги легкие, все ваше тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако... (пауза). Оно поглаживает вас... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны.

Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

❖ Сказка о Ежике, который хотел, чтобы на него обращали внимание.

(Источник: Интернет – сайт «Дети сети...»: подраздел «Терапевтические сказки» / Режим прямого доступа: <http://www.detiseti.ru/modules/myarticles/topic/16/>)

Далеко-далеко, за морями, за горами, за высокими лесами, в дремучей-дремучей чаще была маленькая уютная полянка. На этой полянке жили всякие разные звери: белки, зайцы, обезьяны, попугаи и даже маленький гиппопотам. Среди них был один ежик по имени Вася, который очень гордился своими колючками.

Был этот ежик Вася непохожий на других. Больше всего на свете любил он, когда на него обращали внимание. Настолько, что даже казалось, что все люди обращают на него внимания меньше, чем на других. Хотелось ежику, чтобы только на него всегда смотрели, только его все слушали.

Встанет он утром, снимет пижаму и зашвырнет подальше, а мама потом ищет и ругается: "Куда ты ее подевал". Хоть и кричит. А все-таки на него. Приходит он на занятие с белкой-воспитательницей. Только начинает она что-нибудь рассказывать, ежик как захрюкает громко-громко. Все смеются, на него смотрят, а воспитательница его за шиворот и с поляны выгоняет.

Затем к детям идет. Там замок из песка строится. Зайдет ежик с одной стороны, с другой - никто на него не смотрит. Как размахнется тогда он - и ногой прям по замку. Девочки в плач, а мальчики кулаки сжимают - бить его хотят.

И так каждый день. И все вроде бы хорошо, но стала такая жизнь ежику надоедать. Внимание-то конечно обращают - это приятно. Но ругаю много - от этого грустно. С такими печальными мыслями, однажды вечером, наш ежик лег спать.

И вот, приснился ежику сон. Будто громадный волшебник в плаще расшитом золотыми нитками прилетел к нему и говорит: "Слушай ежик! Я буду тебя превращать! "

Испугался ежик, запищал: "Нет, не надо меня, нет... нет...".

"Не бойся" - улыбнулся волшебник - "Лучше послушай, как я тебе хочу поколдовать. Я отправлю тебя в два мира, сначала в один, а потом в другой. В одном из них ты бываешь часто и сам, в другом - не был никогда. Когда вернешься,- скажешь мне, где тебе больше понравилось".

Взмахнул волшебник ярко-желтой палочкой, зашипело все вокруг и... Оказался ежик в невиданном царстве-государстве. И главное то, что сам он как-то себя по-странному ведет. Помогает он всем, поступки приятные совершает, слушает внимательно, что говорят ему, чужие игрушки не ломает, а, наоборот, чинить помогает. И внимания на него за это обращают - так, что даже стыдно немного. Приятно ежику, приятно и всем вокруг. Хвалят все ежика, умиляются им, разговаривают про него, а ему - как будто все время по головке гладят.

Тут вдруг все начало меняться, треск, шипение, промелькнул пред глазами волшебник в мантии, и вот... другой мир. Тут все наоборот. Как в жизни. Тоже все на ежика смотрят, однако, за то, что например, нахулиганил он или побил кого-то или хрюкает громко. И ругают его и ругают. А под конец все: мама, папа, воспитательница, соседка, родственники, дети из группы всей толпой как окружили его. Каждый о своем кричит, ничего ежику непонятно, однако знает он, что каждому из них что-то не так он сделал. Шаг назад. Еще шаг. Отступает ежик, звери на него. Еще шаг и как будто в черную яму падает ежик, только и слышен крик: "Не хо-чуууу здееееесь".

Проснулся ежик. Соскочил с кровати и вспомнил свой сон. И только захотелось зашвырнуть ему подальше свою пижаму, так, чтоб мама потом искала и ругалась на его, как подумал ежик: "А что если я наоборот делаю. Как в первом мире во сне?"

Так и вышло. Сложил ежик ночную одежду на стульчик и маму ждет. Мама пришла, уже готовая ругаться и... только руками всплеснула: "Ах ты мой хороший. Какой ты молодец". Приятно стало ежику. Почесал он левую переднюю иголку и решил сегодня на этом не останавливаться.

Отправился он на поляну. А там воспитательница-белка зверят считать учила, к школе их готовила. Подкрался он тихонько и стал ждать. Задет белка вопрос: "Сколько будет два плюс три". А зверята все в это время ворон считали, так, что ежик первым успел. "Пять!" - радостно выкрикнул он. "Вот, смотрите",- важно проговорила белка, - "Учитесь все, как внимательно надо

слушать". Еще больше приятнее стало ежику. И вот, когда занятие кончилось, отправился он к песочной куче.

А там уже вовсю новый замок строится. Подошел он тихонько, дотронулся до плеча мишки и прошептал: "можно с вами поиграть". Глянул на него мишка и пробурчал недовольно: "Ну ладно уж, садись". Сел ежик и так вдруг у него красиво получилось башенки лепить, что скоро все звери свою работу бросили и только смотрели на него. "Ух ты, а мы и не знали, что ты так можешь!" - раздавалось по сторонам. "Я и сам не знал" - смущенно отвечал ежик.

Когда наступил вечер, уставший но довольный ежик пришел домой. А дома... дома его ждал пирог. "Ты думаешь, я не заметила, что с сегодняшнего дня ты стал совсем другим" - ласково сказала мама.- "Я думаю, это надо отпраздновать". Ежик был не против. Засовывая в рот толстенный кусок маминого вкуснейшего пирога он еще раз подумал: "Как все-таки хорошо когда на тебя обращают внимание за что-нибудь хорошее".

Вопросы для обсуждения:

- Ежик любил находиться в центре внимания, но как он привлекал к себе внимание окружающих? *(Обижал других, делал пакости)*
- К чему приводило такое его поведение? *(Обращали на него «плохое» внимание - ругали)*
- Что помогло понять Ежику, как правильно нужно привлекать к себе внимание? *(Во сне он встретил волшебника, который перенес его по очереди в два волшебных мира. В одном мире его хвалили, говорили приятные слова, были с ним вежливыми – что Ежику очень понравилось. В другом мире на Ежика все-все кричали, ругали – что оказалось ему неприятным. Тогда он понял, что обращать на себя внимание нужно хорошими поступками. Тогда это внимание окружающих будет «хорошим» и приятным, что намного лучше «плохого» внимания).*

❖ Релаксационный настрой «Порхание бабочки» *(музыкальное сопровождение: трек «Теплый летний вечер»)*

(Источник: Дьяченко Л. Релаксация в гнездышке // Школьный психолог, 2005, №11.)

Представьте себе прекрасный летний день. Вы лежите на зеленом лугу. Вокруг все спокойно и тихо. Вам тепло и уютно, вы дышите легко и спокойно. Вообразите себе, что вы — легкие бабочки с большими и красивыми крыльями. Ваши ручки легкие-легкие — это крылья бабочки. И тело ваше стало тоже легкое-легкое, взмахнули крылышками и полетели. С каждым вдохом и выдохом вы все выше и выше парите в воздухе. Легкий ветерок нежно гладит ваши крылышки. Вам хорошо и приятно *(пауза)*.

Но вот пришло время возвращаться обратно. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь друг другу.

Занятие №11. «Кто такой настоящий друг?»

❖ М/ф «Мой друг зонтик» (режиссер: Прытков Ю., 1982г.)



Краткое содержание мультфильма: Главный герой Поросенок пользовался добротой и безотказностью своего друга Слоненка – использовал его как лейку, зонтик, а брат в общую игру отказывался. В итоге Поросенок остался один, без Слоненка и других товарищей.

Вопросы для обсуждения:

- Можно ли Поросенка назвать настоящим другом? Почему?
- Можно ли друга использовать ради собственной выгоды?
- Какими качествами нужно обладать, чтобы тебя назвали настоящим другом?

В беседе с детьми необходимо подвести их к выводу о том, что у человека не может быть много друзей. Их обычно бывает не более 1-2-х, остальные люди – приятели (приятные для общения и совместного времяпрепровождения).

А друг – это тот человек, который не бросит в беде, поможет в трудную для тебя минуту, выслушает и поймет, будет принимать тебя таким, какой ты есть и т.д. При этом, несмотря на доброе отношение друга к тебе, его желание и стремление прийти к тебе на помощь, нельзя использовать его ради собственной выгоды.

Дружба – это трудное дело. Каждый из друзей должен обладать перечисленными качествами, только при этих условиях дружба будет крепкой и приятной.

❖ Упражнение «Народная мудрость»

Обсуждение с учащимися пословиц и поговорок о дружбе:

- Будете друг за дружку держаться - можете ничего не бояться.
- Вместе и беда легче переносится.
- Товарищ за товарища в огонь бросится.
- Старый друг лучше новых двух.
- Не имей сто рублей, а имей сто друзей.
- Неверный друг - опасный враг.
- Крепкую дружбу и топором не разрубишь.
- Знакомых много, а друзей мало.
- Добро потеряешь - опять наживёшь, друга потеряешь - уже не вернёшь.

(Источник: Интернет – сайт «Все для детей» / режим прямого доступа: http://allforchildren.ru/kidfun/proverb_friend.php)

❖ **Упражнение «Объявление в газете: «Ищу друга. Немного о себе»»**

Учащимся предлагается написать на заготовленном бланке объявление в газету «Ищу друга. Немного о себе», в котором они расскажут о своих положительных качествах, интересах и любимых занятиях.

Данное задание рекомендуется выполнять с привлечением родителей или классного руководителя/воспитателя, которые помогут найти и описать положительные качества детей и их увлечения, а также оформить их на бланке.

<p>Объявление в газете «Ищу друга, немного о себе _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____»</p>

❖ **Релаксационный настрой «Полет птицы»** (музыкальное сопровождение: трек «Пение птиц»)

(Источник: Дьяченко Л. Релаксация в гнездышке // Школьный психолог, 2005, №11.)

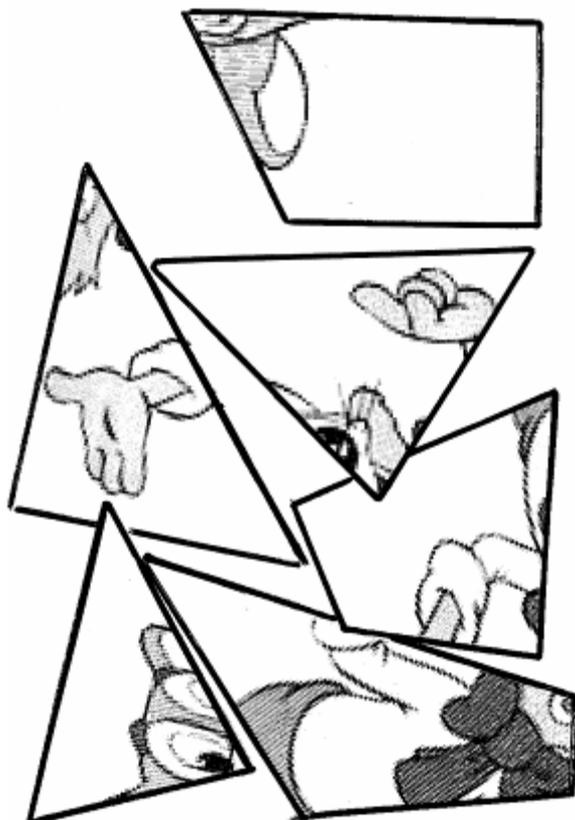
Вы находитесь на летнем ароматном лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, дышите легко и свободно. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Птица свободно парит в воздухе, крылья ее распростерты в стороны. Вообразите, что вы — птица. Представьте, какое легкое ваше тело и как медленно вы парите в воздухе. Ваши крылья — ваши руки, легки и неподвижны. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением парения в воздухе. Наслаждайтесь прикосновением легкого, нежного ветерка. Ветерок ласкает... поглаживает... (пауза)

А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле. Вот мы и на земле. Потянитесь и на счет «три» сбросьте крылья и откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохраняется на весь день.

Занятие №12. «Давайте жить дружно».

❖ Упражнение «Собери картинку»

Учащиеся в произвольном порядке делятся на несколько групп по 5-6 человек. Каждой группе предлагается собрать как можно быстрее картинку, «расколовшуюся» на мелкие части. Объявляется, что работать в группе необходимо дружно, чтобы задание было выполнено быстро.



После выполнения задания необходимо вспомнить, как зовут героя, изображенного на картинке, а также его любимую фразу (*Кот Леопольд, «Давайте жить дружно!»*)

❖ М/ф «Уроки хороших манер: Правила приличия и дружба» (режиссер: Соловьев Р., 2010г.)



Краткое содержание мультфильма: В мультипликационном фильме в виде поучительной беседы учителя с учащимися даются знания о том, что такое дружба, какого человека можно считать настоящим другом, какие правила приличия должны соблюдать по отношению друг к другу настоящие друзья.

Вопросы для обсуждения:

- Чем друг отличается от приятеля?
- Зачем человеку друзья?
- Может ли у человека быть много друзей?
- Какие правила приличия необходимо соблюдать друзьям по отношению друг к другу?

В беседе с детьми необходимо подвести их к выводу о том, что у человека не может быть много друзей. Их обычно бывает не более 1-2-х, остальные люди – приятели (приятные для общения и совместного времяпрепровождения).

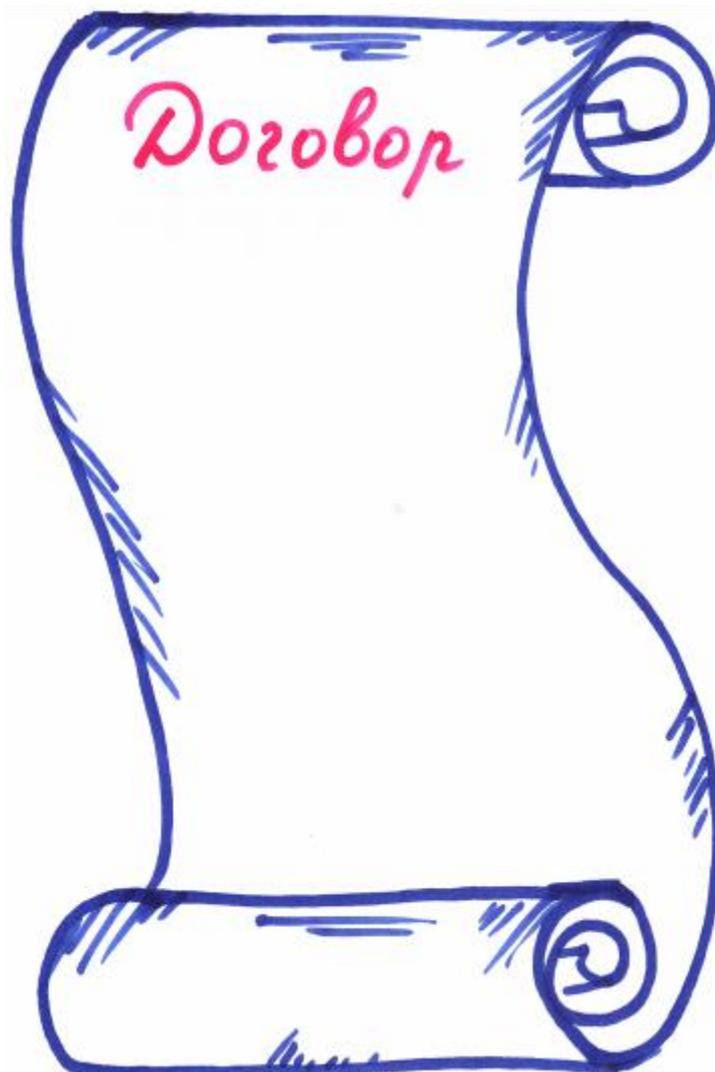
А друг – это тот человек, который не бросит в беде, поможет в трудную для тебя минуту, выслушает и поймет, будет принимать тебя таким, какой ты есть и т.д.

Дружба – это трудная, кропотливая работа нескольких людей. Мало того, что каждый из друзей должен обладать определенными (перечисленными) качествами, кроме этого каждый из них еще должен соблюдать определенные правила поведения по отношению к другу.

❖ Упражнение «Подписание договора»

После того, как разработаны «Правила дружбы», школьникам предлагается подписать Договор о соблюдении этих правил. Обсуждаются варианты санкций и поощрений при нарушении/соблюдении перечисленных в Договоре правил взаимодействия.

Педагог-психолог настраивает учащихся на то, что дружеское взаимодействие - это сложный процесс, он требует множества усилий со стороны каждого ученика, иногда помощи отдельным учащимся со стороны одноклассников)



❖ **Релаксационный настрой «Лентяи»** (*музыкальное сопровождение: трек «Ода канадской весне»*)

(Источник: Дьяченко Л. Релаксация в гнездышке // Школьный психолог, 2005, №11.)

Сегодня мы много работали и устали. Я предлагаю вам немного полениться. Вы — лентяи и нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги... (*пауза*). Отдыхают руки... отдыхают ноги... Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение.

Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счет «три» откройте глаза. Вы почувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.