

Министерство социальной политики Нижегородской области
Государственное учреждение
«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Надежда»
Советского района города нижнего Новгорода

Комплексная программа
психологической реабилитации несовершеннолетних
«У страха глаза велики»

Возраст воспитанников: 5 – 10 лет

Срок реализации программы: 6 месяцев

«20» октября 2013 г.

Разработчик:

Васильева Галина Валерьевна,

педагог-психолог.

Нижний Новгород

2013

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка _____
2. Концептуальные основы, цели и задачи программы _____
3. Методы и техники, формы работы, используемые в программе _____
4. Механизмы реализации программы
 - тематический план для занятий с детьми 5-7 лет _____
 - тематический план для занятий с детьми 7-10 лет _____
 - тематический план для занятий с родителями _____
 - тематический план для занятий с воспитателями _____
 - тематический план блока «Сказка обо мне» _____
5. Содержание и структура программы
 - 1 блок Диагностический _____
 - 2 блок Шаги к успеху _____
 - 3 блок Путешествие по сказкам _____
 - 4 блок Сам себе волшебник _____
 - 5 блок Сказка обо мне _____
 - 6 блок Работа с родителями _____
 - 7 блок Методический _____
 - 8 блок Игровой _____
 - Индивидуальное консультирование родителей _____
6. Ожидаемый результат
 - Ожидаемые результаты по индивидуальной работе _____
 - Ожидаемые результаты по групповой работе _____
- Приложение 1 _____
- Приложение 2 _____
- Приложение 3 _____
- Приложение 4 _____
- Приложение 5 _____
- Приложение 6 _____
- Приложение 7 _____
- Приложение 8 _____
- Приложение 9 _____
- Приложение 10 _____
- Приложение 11 _____
7. Список литературы _____

1. Пояснительная записка.

В последние годы активно реформируется система дошкольного воспитания, растет сеть «альтернативных» дошкольных учреждений, появляются разнообразные программы дошкольного воспитания, но, к сожалению, личностное развитие ребенка получает в вариативных программах недостаточное внимание. Во многих дошкольных учреждениях работа строится таким образом, что приоритет отдается интеллектуальному развитию ребенка, отодвигая в тень, на второй план становление эмоциональной сферы. В результате нарушается гармония развития будущей личности.

Мы живем в эпоху социально-экономической нестабильности в обществе, что приводит к увеличению числа детей - дошкольников с нарушениями в поведении и эмоционально-личностном развитии, у многих детей занижена самооценка, повышен уровень тревожности.

Тревожность, как индивидуальная психологическая особенность ребенка, проявляется в склонности к частым и интенсивным переживаниям, состоянию тревоги, повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях. Однако, по мнению А. И. Захарова, видного отечественного психолога-практика, ведущего специалиста в области детских и подростковых неврозов, *у старших дошкольников и младших школьников тревожность не является устойчивой чертой характера и при проведении соответствующей психолого-педагогической коррекции относительно обратима.*

Актуальность данной проблемы заключается в своевременном выявлении «тревожных» детей, в оказании им психологической помощи. И делать это целесообразно, пока ребенок еще маленький: известно, что с возрастом проблемы обычно лишь усугубляются. Поэтому наряду с развитием психических функций, интеллекта ребенка, ни в коем случае нельзя забывать о развитии его эмоциональной сферы.

Повышенная тревожность может дезорганизовать любую деятельность (особенно значимую), что, в свою очередь, приводит к низкой самооценке, неуверенности в себе («Я же ничего не могу!»). Таким образом, это эмоциональное состояние может выступать в качестве одного из механизмов развития невроза, так как способствует углублению личностных противоречий (например, между высоким уровнем притязаний и низкой самооценкой). Все вышеперечисленное относится к тревожности как стабильному свойству личности человека. Кроме личностной, существует и ситуативная тревожность, вызванная стрессовой ситуацией (например, болезнь, потеря близкого человека, помещение ребенка в центр и т.д.).

Дети с тревожным расстройством изоляции испытывают страх, что кто-то, кто к ним близок, заболит или, что с ними случится что-то страшное, страх потерять родителей.

Одной из актуальных проблем является повышение уровня тревожности у дошкольников и младших школьников, высокая тревожность оказывает отрицательное, дезорганизующее влияние на результаты любой деятельности воспитанников. Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них. Дети с нормальным уровнем тревожности адекватно реагируют на успех и неудачу в своей деятельности. Ребенок, не испытывающий тревоги и беспокойства, будет значительно меньше зависеть от других людей, от их расположения и заботы, что будет способствовать его психологическому здоровью.

Нами было обследовано 23 ребенка. Результаты психологического обследования показали, что у данных детей уровень тревожности - высокий и средний (тест Р. Тэммел, В. Амен, М. Дорки и детский тест Прихожан по школьной тревожности). Кроме того, явные признаки тревожности присутствовали и в рисунках этих детей. («Моя семья»).

Исходя из исследования страхов (методика Панфиловой «Страхи в домиках»), которым подвержены дети, выяснилось, что воспитанники больше всего подвержены страху темноты и одиночеству, менее подвержены страху сказочных персонажей, меньше всего дети подвержены всем остальным страхам.

Проведенное исследование позволило сделать предположение о наличии высокого уровня тревожности у многих детей нашего центра. Кроме того, среди наших воспитанников выделилась группа детей с признаками скрытой тревожности, это дети, которые по наблюдениям воспитателей были отнесены к категории детей с низкой и нулевой тревожностью. По отзывам педагогов, это дети уравновешенные, тихие, исполнительные, дисциплинированные. Эти дети испытывают состояние тревожности, но она скрыта от воспитателей и не отмечается в их наблюдениях. Этот факт можно объяснить, что дети в этом возрасте скрывают некоторые свои внутренние состояния и не демонстрируют свои переживания в общении с окружающими.

Вследствие того, что воспитатели не относят этих детей к категории нуждающихся в особом внимании, дети чаще всего остаются один на один со своими внутренними переживаниями и представляют определенную группу риска. Если вовремя не оказать таким детям психологическую помощь, у них может сформироваться личностная тревожность как устойчивая индивидуально-психологическая характеристика.

В связи с этим мной была разработана программа «У страха глаза велики». Новизна этой программы заключается в том, что в ней использован метод сказкотерапии.

Адресат

Разработанная программа позволяет оказать психологическую помощь дошкольникам и младшим школьникам 5-10 летнего возраста с высоким и средним уровнем тревожности и предполагает как индивидуальную работу, направленную на выявление причин тревожности, так и групповую.

2. Концептуальные основы.

Данная программа направлена на снижение тревожности у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. В основу программы была положена директивная игровая терапия из пособия Костина Л.: «Игровая терапия с тревожными детьми»; психологические игры, упражнения, Фопель К., материалы психокоррекционной работы с детьми Лютова Е.К. Мониной Г.Б. «Шпаргалка для родителей», «Как я справлюсь со своей тревогой».

В своей работе мы придерживаемся идеи некритичного гуманного отношения к внутреннему миру каждого человека, уважения уникальности и своеобразия каждой личности (К. Роджерс, А.Г. Асмолов, Б.С. Братусь, Ф.Е. Василюк) и следуем принципу личностно-ориентированного подхода (Г. А. Цукерман, Ш.А. Амонашвили).

Клиническая картина тревожных расстройств хорошо изучена и, как считают Г.И. Каплан и Б.Дж. Сэдок, предпочтительным методом "лечения" во многих случаях является психологическая помощь семье и ребенку в преодолении причин, провоцирующих развитие тревожности.

Материал для занятий отбирался с учетом возрастных особенностей и зон ближайшего развития детей (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин). Сочетание рефлексивно-деятельностного (А.Н. Леонтьев), когнитивно-поведенческого (А. Бек, А. Бандура) и сказкотерапевтического (Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева) подходов способствует более глубокому осознанию переживаемого опыта и обсуждаемого материала и закреплению поведенческих и коммуникативных навыков.

Программа базируется:

На принципах и теории Монтессори - создание условий, способствующих естественному гармоничному развитию личности ребенка.

1. Принцип целенаправленной деятельности.
2. Принцип сензитивности (способность обучаться через окружающую среду).
3. Принцип индивидуальности (уважать право ребенка быть не похожими на других)

4. Подход к ребенку как к единому целому (помочь полностью раскрыть свой потенциал во всех жизненных сферах).

Тревожные дети отличаются особой чувствительностью к своим неудачам, мнительностью и впечатлительностью. Нередко они характеризуются низкой самооценкой. У них заметна разница в поведении на занятиях и вне занятий. На занятиях они зажатые, отвечают на вопросы тихим, глухим голосом, при этом могут начать заикаться. У таких детей снижается социальная активность, эмоциональная устойчивость, работоспособность, изменяется уровень притязаний. Как правило, возникает двигательное возбуждение: ребенок теревит одежду, манипулирует чем-нибудь. Тревожные дети имеют склонность к вредным привычкам невротического характера (грызут ногти, сосут пальцы и т.п.).

Поэтому цель данной программы – снижение уровня тревожности детей путем снятия эмоционального и телесного напряжения.

Для реализации поставленной цели, мы ставим **следующие задачи:**

- Повышать самооценку ребенка.
- Воспитывать уверенность в себе
- Помочь в преодолении негативных переживаний
- Помочь ребенку научиться принимать решения - самостоятельно и в группе.
- Помочь ребенку справляться со своими страхами и стрессом.
- Почувствовать свою общность с другими.
- Снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Среди причин, вызывающих детскую тревожность на первом месте – неправильное воспитание и неблагоприятные отношения с родителями, (особенно с мамой), поэтому первостепенной задачей является просвещение и консультирование взрослых, оказывающих влияние на воспитание и развитие ребенка.

Параллельно с решением основных задач решаются задачи комплексного развития детей:

- Развитие навыков взаимодействия детей друг с другом;
- Развитие внимания, восприятия, речи, воображения;
- Развитие общей и мелкой моторики, координации движений;
- Развитие игровых навыков, произвольного поведения.

Критерии эффективности программы:

- адекватная самооценка; (тест «Лесенка»)
- снижение тревожности; (тест Тэммел, Амен, Дорки и детский тест Прихожан)
- снижение количества страхов; (методика Панфиловой «Страхи в домиках»)
- улучшение взаимоотношений родитель-ребёнок (методика «Моя семья»)

3. Методы и техники, используемые в программе:

1. Релаксация.

Подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения.

2. Концентрация.

Сосредоточение на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях.

3. Функциональная музыка.

Успокаивающая и восстанавливающая музыка способствует уменьшению эмоциональной напряжённости, переключает внимание.

4. Игротерапия.

Используется для снижения напряженности, мышечных зажимов. Тревожности. Повышения уверенности в себе, снижения страхов.

5. Телесная терапия.

Способствует снижению мышечных зажимов, напряжения, тревожности.

6. Сказкотерапия

Способствует пережить свои страхи и переживания вместе со сказочными героями, найти выход из разных сложных ситуаций, порадоваться со сказочными персонажами.

7. Элементы-Арт-терапия.

Актуализация страхов, повышение уверенности, развитие мелкой моторики, снижение тревожности. В программе используются следующие **формы работы:**

- Консультирование родителей;
- Групповые занятия для дошкольников;
- Групповые занятия для младших школьников
- Индивидуальные занятия для детей, имеющих высокий и средний уровень тревожности;
- Круглый стол для воспитателей
- Занятия с родителями

Участниками программы являются:

- Воспитанники СРЦН;
- Родители воспитанников СРЦН;
- Воспитатели СРЦН
- Семьи, стоящие в СРЦН на патронаже;
- Сотрудники СРЦН;
- Волонтеры

Апробация

Программа разработана и апробирована на базе государственного учреждения «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Надежда» Советского района г. Нижнего Новгорода на протяжении 2 лет, (с октября 2011г- по 20 октября 2013 г). Прошла сертификацию ГБОУ ДПО НИРО в феврале 2014 года.

Апробирована на базе МБДОУ «Детский сад № 32 «Березка» с января 2015 по декабрь 2022 г.

4. Механизмы реализации программы

Программа рассчитана на детей дошкольного (5-7 лет) и младшего школьного возраста (7-10 лет).

Программа «У страха глаза велики» включает 18 групповых занятий для дошкольников и 18 групповых занятий для школьников с использованием методов игровой терапии, сказкотерапии и арт-терапии и 11 индивидуальных занятий для детей с высоким и средним уровнем тревожности. На занятии используются музыкальные сказки, записанные на диски для поднятия эмоционального настроения и лучшего запоминания и осмысления сказки детьми. Упражнения и игры внутри каждого занятия объединены по темам.

Занятия проводятся один раз в неделю и составляет по 18 занятий для каждой возрастной категории детей.

Для детей дошкольного возраста в группе должно быть не более 5-6 человек и продолжительность занятия рассчитана на 30 минут.

Для детей младшего школьного возраста в группе должно быть не более 7-8 человек и продолжительность занятия рассчитана на 45 минут.

Занятия детьми проводятся параллельно с занятиями для родителей и воспитателей.

Тематическое планирование работы с родителями рассчитана на 9 часов. В первые три месяца по 2 занятия в месяц, в следующие 3 месяца по 1 занятию в месяц.

Тематическое планирование работы с воспитателями рассчитана на 7 часов. В первый месяц по 2 занятия в месяц, в следующие 5 месяцев по 1 занятию.

После завершения курса программы, при необходимости можно повторять курс заново.

Тематическое планирование (дошкольники).

№ п/п	Тема занятий	Всего занятий	Количество занятий	
			Теоретические	Практические
1.	Знакомство	1	0	1
2.	В гостях у сказки («Репка», «Под грибом»)	2	0	2
3.	Мы вместе	2	0	2
4.	Радость	1	0	1
5.	Какой я!	1	0	1
6.	Вот какие наши страхи	5	0	5
7.	Я больше не боюсь	1	0	1
8.	«Как прекрасен этот мир!»	4	0	4
9.	Наши мечты	1	0	1
	Всего:	18	0	18

Тематическое планирование (школьники).

№ п/п	Тема занятий	Всего занятий	Количество занятий	
			Теоретические	Практические
1.	Знакомство	1	0	1
2.	Я в кругу друзей	2	0	2
3.	Моя обида	2	0	2
4.	Наши страхи	6	0	6
5.	Я владею собой	3	0	3
6.	Я владею своим телом	3	0	3
7.	Я счастливый	1	0	1
	Всего:	18		18

Тематическое планирование (родители)

№ п/п	Тема занятий	Всего Занятий	Количество занятий	
			Теоретичес кие	Практиче ские
1.	Выявление уровня психо – эмоционального состояния ребенка. (Анкетирование: «уровень тревожности ребенка», Г.П.Лаврентьева, Т.М. Титаренко)			1
2.	Что такое тревожность? Причины тревожности. Как помочь такому ребенку. (презентация)		1	
3.	Как играть с тревожным ребенком		1	
4.	Давайте поиграем!			1
5.	Чего боятся дети, причины возникновения страхов и правила борьбы с ними.		1	
6.	Важные вещи, которым родители могут научить своего ребенка		1	
7.	Что делать, если самооценка у ребенка занижена?		1	
8.	Непослушный ребенок и что делать.		1	
9.	Терапия любовью		1	
	Всего:	9	7	2

Тематическое планирование (воспитатели).

№ п/п	Тема занятий	Всего Занятий	Количество занятий	
			Теоретичес кие	Практиче ские
1.	Выявление уровня психо – эмоционального состояния ребенка (Анкетирование: «уровень тревожности ребенка», Г.П.Лаврентьева, Т.М. Титаренко)			1
2.	Что делать, если самооценка у ребенка занижена?		1	

3.	Что такое тревожность? Причины тревожности (презентация)		1	
4.	Как играть с тревожным ребенком.			1
5.	Чего боятся дети, причины возникновения страхов и правила борьбы с ними.		1	
6.	Роль сказки в развитии и воспитании ребенка.		1	
7.	Снятие тревожности и профилактика эмоционального состояния, игра «Как я справляюсь со своей тревогой», Г.Б.Монина, Е.К. Лютова			1
	Всего:	7	4	3

Тематическое планирование (блока «Сказка обо мне»).

№ п/п	Тема занятий	Всего занятий	Количество занятий	
			Теоретические	Практические
1.	Я волшебник	1		1
2.	Росточек	1		1
3.	Разыгрывание сказок	1		1
4.	Два зеркала	1		1
5.	Мой страх	1		1
6.	Спрятанные проблемы	1		1
7.	Сказка обо мне	1		1
8.	Мой мир	1		1
9.	Избавление от тревог	1		1
10.	Фотоальбом	1		1
11.	Мои мечты	1		1

5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Алгоритм работы с ребенком:

1. Поступление ребенка в центр, диагностика, работа в группе по повышению самооценки.
2. Совет специалистов по ребенку. Составление индивидуальной программы психологической реабилитации воспитанника центра и семьи (см. приложение 1)
3. Организация реабилитационной работы с ребенком и родителями, методической работы с воспитателями.
4. Игры с детьми на телесный контакт.
5. Итоговая диагностика, оценка результативности проделанной работы.
6. Вывод ребенка из учреждения и постановка семьи на патронаж.

Программа «У страха глаза велики» состоит из **8 основных блоков**:

1. Диагностический.
2. Шаги к успеху (оптимизация самооценки и развитие самопринятия)
3. Путешествие по сказкам (групповые занятия для дошкольников)
4. Сам себе волшебник (групповые занятия для младших школьников)
5. Сказка обо мне (индивидуальные занятия для детей с высоким и средним уровнем тревожности)
6. Работа с родителями.
7. Методический (работа с педагогическим коллективом)
8. Игровой

Каждый блок включает в себя описание форм и методов работы, тематическое планирование и критерии результативности. Так как дети поступают и выбывают в любое время в течение года, блоки программы идут параллельно, или могут перекрывать друг друга по времени. Последовательность, длительность и интенсивность работы определяется индивидуально программой психологической реабилитации ребенка.

1. Блок Диагностический.

Цель: изучение уровня тревожности и причины возникновения тревожности у детей.

Нами было обследовано 23 воспитанника центра, 11 детей дошкольного возраста, 12 - младшие школьники, также было проведено анкетирование родителей и воспитателей. Все обследования проводятся дважды - в начале и в конце работы по программе.

Для диагностики нами были выбраны следующие методики:

Определение уровня тревожности.

- для дошкольников «Моя семья», Методика диагностики тревожности, включающая,-наблюдение (методика Р. Сирса, «Тест тревожности» Р.Тэммл, М. Дорки, В. Амен.)

- для школьников «Моя семья», Методика диагностики тревожности, включающая,-наблюдение (методика Р.Сирса, диагностика школьной тревожности Прихожан А. М, методика Филипса.

Выявление страхов у детей. (теста «Страхи в домиках». (методика М.А. Панфиловой.)

Анкетирование родителей. (Приложение 2.)

Обработка и интерпретация результатов анкетирования.

Для проведения количественной оценки, каждой категории ответов присваивается количество баллов соответственно: А – 2; Б- 1; В – 0.

Полученная сумма определяет общий балл тревожности.

Высокий уровень тревожности – 24-32 балла;

Средний уровень тревожности – 12 - 23 балла;

Низкий уровень тревожности - 1-11 баллов.

Анкетирование воспитателей.(Приложение 3 .)

Обработка и интерпретация результатов анкетирования.

Для проведения количественной оценки, каждой категории ответов присваивается количество баллов соответственно: А – 2; Б- 1; В – 0.

Полученная сумма определяет общий балл тревожности.

Высокий уровень тревожности – 24-32 балла;

Средний уровень тревожности – 12 - 23 балла;

Низкий уровень тревожности - 1-11 баллов.

Методическое обеспечение :

Методики: («Моя семья» Г.Т. Хоментаскас, методика Филипса, методика

диагностики тревожности, включающая наблюдение (методика Р.Сирса)

Тесты : «Тест тревожности» Р.Тэммл, М. Дорки, В.Амен.,тест школьной тревожности Прихожан А. М, Тест « Страхи в домиках»

Анкеты : для родителей и воспитателей.

Методы и формы:

- Тест
- Обследование

- Беседа
- Анкетирование
- Наблюдение

По методике «Моя семья» рисунки анализировались по системе оценки пяти симптомокомплексов:

1. благоприятная семейная ситуация
2. тревожность
3. конфликтность
4. чувство неполноценности в семейной ситуации
5. враждебность в семейной ситуации

Анализ рисунков показал следующие результаты.

1. Симптомокомплекс – благоприятная семейная ситуация (табл. 1 в приложении 4)

Благоприятная семейная ситуация имеет низкие показатели, только 20% детей рисуют себя вместе с родителями, 60% детей в своих рисунках не нарисовали себя, 20% детей вместо своей семьи нарисовали животных. Изображение первыми различных предметов, а не людей, говорит об эмоциональной озабоченности семейной ситуацией, уходе, защите от неприятного задания.

2. Симптомокомплекс – тревожность (табл.2 в приложении 4)

Все рисунки отличаются наличием линий с сильным нажимом, сильной штриховкой и следами стирания.

3. Симптомокомплекс – конфликтность в семье (табл.3 в приложении 4)

О конфликтности в семье в большей степени свидетельствует отсутствие некоторых членов семьи, изоляция отдельных фигур, а также выделение некоторых членов семьи при увеличении расстояния между ними и ребенком.

4. Симптомокомплекс – чувство неполноценности в семейной ситуации (табл.4 в приложении 4)

Рисунки говорят о чувстве неуверенности, потребности в защите и заботе, об ощущении потери своего «Я». Эти дети изображают себя и других членов в виде животных.

5. Симптомокомплекс – враждебность в семейной ситуации. (табл. 5 в приложении 4)

30% детей рисуют себя в отдалении от первого изображенного члена семьи.

По результатам теста «Методика выявления страхов с помощью специального теста тревожности». (Р.Теммл, М.Дорки, В. Амен.).

высокий ИТ имеет - 5 детей дошкольного возраста (45%);

средний ИТ – 6 детей дошкольного возраста (55%);

низкий ИТ у детей группы отсутствует. (табл.9 в приложении 4)

Протоколы подвергаются количественному и качественному анализу. На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребёнка (И.Т.), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14).

Наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения «ребенок-ребенок» (всего 10 отрицательных выборов). (диаграмма 1 в приложении 4)

Особенно высок он в показателях «объект агрессии» (3 вопрос) и «агрессивное нападение» (10 вопрос). Дети болезненно реагируют на агрессию сверстников (10 человек), и в то же время выбирают агрессивную модель поведения сами (8 человек).

Кроме того, большинство детей (6 человек) наделяют отрицательным смыслом ситуацию изоляции (12 вопрос). Ребят тревожит ситуация не включенности в игровой процесс, отсутствие взаимодействия со сверстниками.

Игра со старшими (5 вопрос) и игра с младшими (1 вопрос) детьми так же зачастую несет отрицательную эмоциональную нагрузку в выборе детей (5 и 4 человека), что свидетельствует как об отрицательном опыте взаимоотношений, так и о тревожности в ситуации взаимодействия.

Выше уровень тревожности в ситуациях, моделирующих отношения «ребенок-взрослый» (всего 8 отрицательных выборов).

Особенно много отрицательных выборов детей отмечено по ситуации «выговор» (8 человек). Все дети интерпретируют ситуацию правильно, говорят «мама ругает».

Так же довольно много отрицательных выборов по ситуациям «ребенок и мать с младенцем» (6 человек), «игнорирование» (5 человек), что может говорить о ревности, травмирующем опыте общения ребенка со взрослым в условиях жизни в группе детей.

Самый низкий уровень тревожности выявлен по ситуациям, моделирующим повседневные действия (всего 4 отрицательных выбора).

Больше всего негатива (6 человек) вызывает у детей ситуация уборки игрушек. Однако в целом повседневные действия детей характеризует положительная эмоциональная окраска.

По результатам теста школьной тревожности Прихожан

высокий ИТ имеет - 5 младших школьников (42%);

средний ИТ – 7 младших школьников (58%);

низкий ИТ у детей группы отсутствует (табл.9 в приложении 4)

По результатам методики Филипса (табл.6 в приложении 4)

Высокий процент по шкале « Общая тревожность в школе» имеют 5 человек, т.е 42% испытуемых, несколько повышена у 58% испытуемых (7 человек) .

Также высокие показатели получились по шкалам переживание социального стресса, страх самовыражения, страх не соответствовать ожиданиям окружающих и низкая физиологическая сопротивляемость стрессу.

Все результаты приведены в диаграмме 2 (приложение 4)

Из 23 детей - 10 детей имеют высокий уровень тревожности (44%), 13 детей имеют средний уровень тревожности (56%).

По результатам теста «Страхи в домиках». (методика М.А. Панфиловой.)
(диаграмма 3 в приложении 4)

Исходя из исследования страхов, которым подвержены дети, выявилось, что дети больше всего подвержены страху темноты и одиночеству, менее подвержены страху крови, меньше всего дети подвержены всем остальным страхам.

По результатам Опросника (Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М.,1992)

Высокий уровень тревожности имеют – 44% детей

Средний уровень тревожности имеют – 56% детей.

Исследование проводилось в течении месяца, данные заносились в протоколы. Данные всех протоколов сравнивались и заносились в общую таблицу 7 (приложение 4)

Также в течении месяца проводилось наблюдение за детьми в группах и на прогулке, результаты наблюдения записывались в протокол (**методика Р. Сирса** (табл.8 в приложении 4)

Все результаты совпали. Таким образом, на основе полученных результатов можно сделать следующие выводы.

Жизнь детей в неблагополучной семье тяжело сказывается на психическом развитии ребенка.

Высокий уровень тревожности имеют – 44% детей, средний уровень тревожности имеют – 56% детей, низкий уровень тревожности не выявлен ни одного ребенка, кроме того выявлены основные источники тревожности у детей. Тревожность таких детей связана с нарушением семейных взаимоотношений. Неуверенность детей, которых отличает тревожность, приводит к резкому снижению эмоционального фона, к тенденции избегания общения. Ситуация неблагополучия в семье, напряженные отношения с родителями, депривация материнской любви, изоляция в семье служит основой возникновения личностной тревожности у детей.

Кроме того, выявлены следующие страхи: дети больше всего подвержены страху темноты и одиночеству.

После проведенной работы с детьми по данной программе, проводилось повторное психологическое обследование, а также анкетирование воспитателей и родителей. У всех детей произошли позитивные изменения в развитии эмоциональной сферы общения.

Полученные результаты позволили сделать следующие выводы:

- У всех детей снизилось количество страхов (диаграмма 4 в приложении 4)
- У 10 воспитанников (44%) снизился уровень тревожности (стал средним),
- У 13 воспитанников (56 %) снизился уровень тревожности (стал низким) (табл.9 в приложении 4)
- В рисунках детей преобладают позитивные цвета и тематика; нет или присутствует незначительное количество признаков тревожности или страхов.
- Судя по высказываниям воспитателей и родителей, дети стали более уверенными в себе. Они свободнее выражают свои эмоциональные состояния, делятся своими личными проблемами, переживаниями потребностями. Значительно улучшились их коммуникативные навыки.

Результаты итоговой диагностики позволяют сделать вывод, что ожидаемые результаты программы были достигнуты.

2. Блок Шаги к успеху

Цель: повысить психический тонус ребёнка, уверенность в себе и усилить “ Я” ребёнка.

Этот блок проводится одновременно с диагностикой, работой с родителями и воспитателями в течении первого месяца работы по программе.

Работа с детьми в этом блоке направлена на создание доброй и безопасной обстановки и на установление доверительных отношений к взрослым.

В раздевалке во всех группах на шкафчике каждого ребенка закрепили «Цветик-семицветик» (или « Цветок достижений»)

В центре цветка мы поместили фотографию ребенка, а на лепестках его достижения (например: поливала цветы, помогала няне накрыть на стол, помогла Оле одеться, нарисовала цветок, помогла малышам одеваться и т.д.) Мы как можно чаще называли детей по имени и хвалили их в присутствии других детей и взрослых.

Нами было подобрано несколько игр и упражнений. Игры с детьми проводятся в группе психологом вместе с воспитателем. В этих играх могут принимать участие как дети дошкольного возраста, так и младшие школьники.

Игра – помогает ребенку в установлении доверительных отношений и помогает снять ситуативную тревожность. Тревожные дети обычно не сразу понимают суть игры и не слишком охотно переключаются на новую для них деятельность. Сначала они держатся

напряжён, без интереса наблюдают за действиями сверстников. Ни в коем случае не надо заставлять такого ребёнка брать на себя активную роль, пока он не будет готов к этому. Наблюдая за игрой и принимая в ней сначала пассивное участие, он постепенно заражается от взрослого и сверстников интересом к игре и через некоторое время начинает сам проявлять инициативу. Конечно, это становится возможным при поддержке и одобрении (но ни в коем случае не принуждении!) психолога. Для этих детей будут привлекательны игры с простыми действиями, в которых результат зависит от сосредоточенности и ловкости. Описание игр приводится **в приложении 5**. У ребенка в игре формируется комплекс самовыражения, самоконтроля и самореализации. Этот этап рассчитан на месяц.

Завершается этот этап работы тем, что тревожные дети с удовольствием включаются в игру, начинают проявлять инициативу и легко контактируют со сверстниками. «Меня похвалил психолог (воспитатель) значит, у меня действительно хорошо получилось»; «Я хочу поиграть в другие игры, вдруг я выиграю»; «Я выиграл, значит, я многое могу! У меня всё получилось!». «Ура!!!» «У меня правда все получилось».

Методическое обеспечение:

- Цветок достижений
- Спокойная музыка
- Атрибуты для игр

Методы и формы:

- Игра
- Беседа

3 Блок Путешествие по сказкам (дошкольники)

Цель - коррекция эмоционально - волевой сферы дошкольников с помощью развития произвольного внимания и обучению искусству расслабления через сказкотерапию.

Основные задачи занятий:

- Формирование групповой сплоченности;
- Создание ситуации успеха;
- Формирование положительной мотивации общения; развитие мотивации на принятие и поддержку другого.
- Формирование позитивного самоотношения;
- Снижение тревожности;

- Актуализация чувств: радости, страха, гнева, регулирование эмоционального состояния;
- Развитие коммуникативных качеств;
- Обучение адекватным формам поведения в проблемных ситуациях: социально-бытовых и микро социальных;
- Накопление положительного эмоционального опыта.

Блок включает в себя 18 занятий продолжительностью до 30 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю в форме групповых занятий в подходящем помещении, где дети могли бы разместиться по кругу, сидя на стульчиках или ковре. В группе должно быть 5 – 6 детей. На каждом занятии дети слушают сказку, сказки подобраны от простых, доступных детям к более сложным. Первые два занятия дети слушают знакомые им сказки «Репка» и «Под грибом» и учатся их проигрывать, на следующих терапевтические сказки. (приложение б)

Общая схема игровых занятий включает в себя:

Создание групповой атмосферы (ритуал приветствия)

Формирование позитивной самооценки и развитие уверенности в себе (работа «внутри круга» со зрителями)

Развитие коммуникативных способностей (разминка)

Слушание сказки

Игры и упражнения на снятие мышечных зажимов

Рефлексия занятия (рисование под музыку)

Ритуал прощания

Условия проведения занятий:

- Принятие ребенка таким какой он есть.
- Нельзя не торопить, не замедлять игровой процесс.
- Учитывается принцип поэтапного погружения и выхода из травмирующей ситуации.
- Начало и конец занятия должны быть ритуальными.
- Игра не комментируется взрослым.
- В любой игре ребенку предлагается возможность импровизации.

Все занятия имеют гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Во время занятия дети сидят в кругу. Круг – это, прежде всего, возможность открытого общения. Он создает ощущение целостности, завершенности, придает гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание.

Методическое обеспечение:

- Спокойная музыка

- Атрибуты для игр
- Маски сказочных персонажей

Методы и формы:

- Игра
- Сказкотерапия
- Элементы арт-терапии
- Релаксационные упражнения
- Телесная терапия

4 Блок «Сам себе волшебник» (младшие школьники)

Цель:

Психологическая поддержка детей, имеющих страхи, обучение их искусству расслабления через сказкотерапию.

Задачи занятий:

- Формирование групповой сплоченности;
- Создание ситуации успеха;
- Формирование положительной мотивации общения; развитие мотивации на принятие и поддержку другого.
- Формирование позитивного самоотношения;
- Снижение тревожности;
- Актуализация чувств: радости, страха, гнева, регулирование эмоционального состояния.
- Развитие коммуникативных качеств
- Обучение адекватным формам поведения в проблемных ситуациях: социально-бытовых и микро социальных
- Накопление положительного эмоционального опыта

Этот блок рассчитан на детей младшего школьного возраста от 7 до 10 лет.

Занятия проводятся в группах 1 раз в неделю по 7-10 человек, Продолжительность занятия 45 минут.

В этом блоке проводятся сказкотерапевтические коррекционные занятия, в которые включены игры и упражнения на взаимодействие, сплочение группы и на релаксацию. На занятиях дети слушают сказки и рисуют (приложение 7).

Сказки помогают пережить детям знакомые ситуации и учат как себя вести в них. С первого занятия мы включили сказку с использованием телесной терапии. Сказки мы подобрали по мере усложнения, начиная с простой и доступной для детей на общение, раскрепощение и повышении самооценки и заканчивая более сложными, в которых

рассказывается о конкретных страхах.(темноты, одиночества, разлуки). Завершается этот этап сказкой «Скала желаний», в которой дети могут помечтать и загадать каждый свое желание, которое обязательно сбудется.

Общая схема игровых занятий включает в себя:

Создание групповой атмосферы (ритуал приветствия)

Формирование позитивной самооценки и развитие уверенности в себе (работа «внутри круга» со зрителями)

Развитие коммуникативных способностей (разминка)

Слушание сказки

Рефлексия занятия (рисование под музыку)

Ритуал прощания

Условия проведения занятий:

- Принятие ребенка таким какой он есть.
- Нельзя не торопить, не замедлять игровой процесс.
- Учитывается принцип поэтапного погружения и выхода из травмирующей ситуации.

- Начало и конец занятия должны быть ритуальными.

- Игра не комментируется взрослым.

- В любой игре ребенку предлагается возможность импровизации.

Все занятия имеют гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Во время занятия дети сидят в кругу. Круг – это, прежде всего, возможность открытого общения. Он создает ощущение целостности, завершенности, придает гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание.

Данный блок основан на представлении о том, что каждый ребенок стремится как можно лучше узнать себя, свои слабые стороны и как можно более полно реализовать себя, добиться успеха (стать сильным).

На первом занятии детям даются рекомендации:

1. Если какая-то сказка тебя «зацепила», поищи в ней то, что относится к тебе. Не всегда это легко найти. Если у тебя есть человек, которому ты доверяешь, поговори с ним.

2. Подумай, как могут разворачиваться события в сказке. Не всегда так, как это представляется мне. Может быть, твой путь тебе больше подходит.

3. Ищи своего мудреца. Но не считай мудрецом любого, кто так себя называет.

4. «Странствия» твоего героя не обязательно предполагают, что нужно исчезать из дому. Приключения духа, странствия души часто могут помочь больше, чем бегство из дому, ведь оно бывает попыткой бегства от себя самого.

5. Если твоей сказки здесь не оказалось, попробуй написать ее сам.

Методическое обеспечение:

- Спокойная музыка
- Атрибуты для игр

Методы и формы:

- Игра
- Сказкотерапия
- Элементы арт-терапии
- Релаксационные упражнения
- Телесная терапия

5. Блок «Сказка обо мне».

Блок индивидуальной работы с детьми

Включает в себя игры, упражнения и этюды основная **цель** которых – снижение уровня тревожности, выработка у ребенка уверенности в своих силах и повышение навыков самоконтроля.

Блок включает в себя 11 занятий, которые проводятся с детьми в индивидуальной форме 1 раз в неделю. (Приложение 8)

Это блок предназначен для детей, имеющих высокий и средний уровни тревожности и большое количество страхов.

В этом блоке проводится более глубокое изучение каждого ребенка, на каждом занятии проводится работа, направленная на повышении самооценки и уверенности в своих силах.

На последующих занятиях проводится работа со страхами и проблемами ребенка, психолог помогает ребенку придумать сказку о себе.

«Своя сказка» помогает ребенку определиться со своими чувствами и осознать последствия своих действий в той или иной ситуации.

На следующих занятиях психолог вместе с ребенком работают над этой сказкой, проигрывают ее на куклах, рисуют и т.д.

Заканчивается этот блок занятиями фотоальбом и мои мечты, ребенок уже может сосредотачиваться на своих ощущениях, потребностях и желаниях.

Как правило в ходе проведения этого блока наблюдается следующая динамика у детей.

На начальном этапе (1-4 занятия) преобладают чувства одиночества, неуверенности, диффузной тревоги. В рисунках и играх отображается внутренний мир ребенка: столкновения, крушения, нападения, болезни, которые обычно заканчиваются гибелью главных героев, т. е. Явно проявляется депрессивная симптоматика.

Нередко здесь проявляется страх самораскрытия: дети по разным уважительным причинам отказываются от занятий, не разрешают вести записи, интересуются, покажут ли его рисунки включающим различные теоретические концепции и достаточно разнообразный и эффективный родителям и т. п.

На промежуточном этапе (5—8 занятия) обнаруживаются подавляемые ранее чувства ребенка: гнев, страхи, обиды. Начинается работа по исследованию различных частей своего «я» (нередко противоречащих друг другу). Появляется доверие к психологу, ребенок с готовностью входит в различные формы тактильного контакта с ним, стремится на занятия, огорчается при пропусках. В рисунках и играх появляется тематика победы главных героев, т. е: победы добра над злом. Нередко ребенок подходит к обсуждению своей глубинной проблемы: страха одиночества, страдания от развода родителей и т. п.

Заключительный этап (9—11 занятия). Появляются чувства радости, свободы, чувство собственного достоинства, гордость за собственные достижения, вера в свои силы. В рисунках и играх присутствуют позитивные образы (красивые цветы, сильные животные, быстрые машины, смелые солдаты и т. п.). Несколько теряется интерес к занятиям. Ребенок соглашается и не возражает против их завершения.

Методическое обеспечение:

- Спокойная музыка
- Атрибуты для игр

Методы и формы:

- Игра
- Сказкотерапия
- Элементы арт-терапии
- Релаксационные упражнения
- Статическая медитация

6. Блок «Работа с родителями».

Цель: информирование родителей о имеющихся нарушениях в развитии детей, повышение уровня психологической культуры и понимания особенностей поведения тревожных детей.

Блок состоит из 9 занятий, в первые три месяца проводятся по 2 занятия в месяц, в последующие 3 месяца по 1 занятию в месяц.

После каждого занятия родители получают домашнее задание и пакет методических материалов. Для оптимальной работы группы в ее состав можно включать от 7 до 10 участников. На четвертое занятие приглашаются дети. В конце каждого занятия выдается памятка.

На первом занятии проводится анкетирование родителей по выявлению уровня психо – эмоционального состояния ребенка

(Анкетирование: «уровень тревожности ребенка», Г.П.Лаврентьева, Т.М. Титаренко), после анкетирования в малых группах составляется

портрет тревожного ребенка, проводится обсуждение и в конце занятия психолог показывает презентацию «Какой он – тревожный ребенок?»

Домашнее задание: заполнить анкету другим членам семьи, принести анкеты других членов семей.

На втором занятии психолог показывает презентацию «Тревожный ребенок и как ему помочь?» Из этой презентации родители узнают:

- что такое тревожность
- причины тревожности.
- как помочь такому ребенку.

В конце занятия родителям раздается памятка «Профилактика тревожности».

На третьем занятии психолог рассказывает родителям как играть с тревожным ребенком и в какие игры.

Родителям раздаются напечатанные игры.

Домашнее задание: поиграть с детьми в эти игры.

На четвертом занятии родители вместе с детьми и психологом играют в понравившиеся им игры, в несколько новых игр предлагает сыграть психолог. В конце занятия родители и дети делятся своими чувствами о занятии (что понравилось, какое сейчас настроение, что было трудно)

Домашнее задание: поиграть с детьми в эти игры дома.

На пятом занятии психолог рассказывает о детских страхах, причинах возникновения и правилах борьбы с ними.

В конце занятия родителям выдается памятка «Правила борьбы с детскими страхами»

На шестом занятии психолог рассказывает об особенностях в поведении детей.

В конце занятия дискуссия, каждый по желанию может рассказать о своем ребенке и задать вопросы психологу.

Родителям выдается памятка «Как вести себя с ребенком»

На седьмом занятии психолог дает родителям информацию как самооценка влияет на жизнедеятельность ребенка.

В конце занятия родителям выдается памятка «Как приблизить самооценку ребенку к адекватной»

Домашнее задание: познакомится с памяткой.

На двух последних занятиях дается теоретический и практический материал по снятию напряжения у ребенка.

Родителям выдается упражнения на снятия мышечных зажимов

Заканчивается цикл занятий с родителями занятием «Терапия любовью».

На этом занятии говорится о базовой программе Бориса Зиновьевича Драпкина – одного из самых известных детских психиатров.

Методика полезна любому, в том числе и здоровому ребенку, фразы и выражения тщательно подобраны (приложение 9).

Родители должны запомнить эти фразы и каждый вечер говорить своему ребенку, дождавшись, пока он заснет.

Методическое обеспечение:

- Анкета: «Уровень тревожности ребенка», Г.П.Лаврентьева, Т.М. Титаренко),
- Презентации
- Спокойная музыка
- Атрибуты для игр

Методы и формы:

- Игра
- Беседа
- Дискуссия
- Анкетирование
- Релаксационные упражнения

7. Блок «Методический» (круглый стол для воспитателей).

Цель: информирование воспитателей о имеющихся нарушениях в развитии детей, повышение уровня психологической культуры и понимание особенностей поведения тревожных детей.

Блок состоит из 7 занятий, в первые два месяца проводятся по 2 занятия в месяц, в последующие 5 месяцев по 1 занятию в месяц.

На первом занятии воспитателям предлагается выбрать одного ребенка и заполнить анкету по выявлению уровня психо – эмоционального состояния ребенка

(Анкетирование: «уровень тревожности ребенка», Г.П.Лаврентьева, Т.М. Титаренко), после анкетирования в малых группах составляется

портрет тревожного ребенка, проводится обсуждение и в конце занятия психолог показывает презентацию «Какой он – тревожный ребенок ?»

На втором занятии психолог знакомит воспитателей с самооценкой ребенка, рассказывает о играх, которые помогут сформировать у ребенка адекватную самооценку.

В конце занятия воспитателям дается домашнее задание: сделать одну игру в своей группе.

На третьем занятии психолог показывает презентацию « Тревожный ребенок и как ему помочь?» Из этой презентации воспитатели узнают:

- что такое тревожность
- причины тревожности.
- как помочь такому ребенку.

В конце занятия воспитателям выдается памятка «Профилактика тревожности».

На четвертом занятии психолог рассказывает воспитателям как играть с тревожным ребенком и в какие игры.

Две игры проигрываются на занятии.

Домашнее задание: поиграть с детьми в эти игры в группе.

На пятом занятии психолог рассказывает о детских страхах, о причинах их возникновения и правилах борьбы с ними.

На этом занятии воспитатели знакомятся с методами работы с детскими страхами. Придумывается одна сказка по кругу про какой-нибудь страх по выбору участников круглого стола.

Домашнее задание: сказка (по одному страху)

На шестом занятии участники круглого стола рассказывают свои сказки по кругу и знакомятся теоретической частью – роль сказки в развитии и воспитании ребенка.

На последнем занятии проводится игра «Как я справляюсь со своей тревогой» Г.Б. Мониной, Е.К. Лютова по профилактике эмоционального состояния.

Методическое обеспечение:

- Анкета: «Уровень тревожности ребенка», Г.П.Лаврентьева, Т.М. Титаренко),
- Презентации
- Спокойная музыка
- Атрибуты для игр

Методы и формы:

- Игра
- Беседа
- Дискуссия
- Анкетирование

- Релаксационные упражнения

8. Блок «Игровой»

Целью этого блока является переход к непосредственному общению, что предполагает отказ от привычных для детей вербальных и предметных способов взаимодействия, формирование способности видеть сверстника, обращать на него внимание и умение общаться с ним без слов.

Этот блок включает в себя **8 занятий**. Продолжительность одного занятия 30 – 40 минут. Одно занятие включает в себя 4 игры. Игры подобраны для разных возрастных категорий детей, в группе может быть от 6 до 8 детей.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, в течении последнего месяца программы.

На первом занятии дети учатся общаться без слов, психолог предлагает им сыграть в игры: «Жизнь в лесу», «Добрые эльфы», «Птенцы» и «Муравьи» (приложение 10). Дети знакомятся с обитателями леса и их повадками.

На втором занятии дети учатся обращать внимание на окружающих и уподобляться им, отвлекаться от фиксированности на собственном «Я». Дети с психологом играют в следующие игры: «Общий круг», «Переходы», «Зеркало», «Где мы были, мы не скажем, а что делали – покажем!» (приложение 10).

На третьем занятии дети учатся согласовывать собственное поведение с поведением других детей.

Игры на этом занятии: «Сороконожка», «Лабиринт», «Продолжи движение», «Заводные игрушки» (приложение 10).

Четвертое занятие состоит из игр на переживание общих эмоций.

На этом занятии общность чувств позволяет ощутить единство с другими детьми, их близость и даже родственность.

Занятие включает следующие игры : «Злой дракон», «Две страны» (приложение 10)

Дальше дети играют , которые им понравились. Дети предлагают сами (2 игры).

Пятое занятие состоит из игр на переживание общих эмоций.

На этом занятии общность чувств позволяет ощутить единство с другими детьми, их близость и даже родственность: «Кто смешнее засмеется», «Обнималки» (приложение 10)

Далее дети играют в игры, которые им понравились. Дети предлагают сами (2 игры).

На шестом занятии дети учатся видеть и подчеркивать положительные качества и достоинства других детей, доставляя им удовольствие и радуясь вместе с ними.

Занятие включает следующие игры: «Спящая красавица», «Пожелания» (приложение 10)

Дальше дети играют в игры, которые им понравились. Дети предлагают сами (2 игры).

На седьмом занятии дети учатся видеть и подчеркивать положительные качества и достоинства других детей, доставляя им удовольствие и радуясь вместе с ними.

Занятие включает следующие игры: «Добрые волшебники», «Комплименты», «Открытки в подарок» (приложение 10) Далее дети играют в игры, которые им понравились. Дети предлагают сами (2 игры).

На восьмом занятии дети играют вместе с психологом в игры по выбору детей (4 – 5 игр)

Общее правило для всех игр – запрещение разговоров между детьми. Таким образом, можно исключить возникновение зажатости, страха сделать что-то не так, возникновения ссор.

В каждой игре вводится особый язык условных сигналов, которыми участники могут обмениваться при общении. В основном эти сигналы выражаются в телесном контакте.

Психолог играет вместе с детьми, показывая образцы игровых действий. В игру приглашаются только желающие. В случае, если дети не присоединяются, взрослый не настаивает, но стремится ненавязчиво заинтересовать их и привлечь к общей игре. Начав играть с несколькими детьми, вы увидите, что к концу занятия присоединится большинство детей. Время от времени взрослый может комментировать происходящее и направлять игру.

Методическое обеспечение

- Спокойная музыка
- Танцевальная музыка
- Краски, карандаши, альбомные листы
- Атрибуты для игр

Методы и формы :

- Игра
- Релаксационные упражнения

Индивидуальное консультирование родителей

Это блок является дополнительным к работе по программе. Родители на консультацию могут прийти по желанию.

Одним из первых этапов после установления контакта, традиционно выделяемый всеми авторами, является формулирование родителем запроса, т. е. конкретизация

ожидаемой психологической помощи, выделяется структура жалобы: локус, самодиагноз, обсуждаются способы работы с ее скрытым и явным содержанием.

Однако принципиальное отличие процесса консультирования в рамках нашего центра — это отсутствие жалобы.

Мониторинг обращений и анализ работы с семьей на протяжении 10 лет показал, что **наиболее распространенными проблемами семьи** являются:

- Отсутствие одного из родителей (как правило, отца) или замена его другим или несколькими партнерами матери;
- Социальная несостоятельность родителей: отсутствие жилья, профессии, постоянного места работы, низкий материальный уровень, ограниченное количество положительных социальных контактов;
 - Отсутствие педагогической компетентности родителей;
 - Эмоциональная неуравновешенность, неумение выражать свои эмоции;
 - Иждивенческая позиция, перенос ответственности за свои проблемы на третьих лиц.

Родителям предлагается прийти на консультацию по результатам диагностики или проблемам детей, вскрытым в ходе групповой или индивидуальной работы. Следовательно, первым этапом становится сообщение педагога-психолога родителям о проблеме ребенка. А задачей этого этапа — мотивирование родителей к формулированию жалобы, а затем и запроса. Сложность данного этапа заключается, с одной стороны, в преодолении страха самораскрытия родителей, с другой стороны, в необходимости учитывать установку родителей, которая сложилась у них в отношении центра в период помещения ребенка и боязни потерять ребенка.

Некоторые родители не приходят на консультацию из-за боязни сказать что-то лишнее, другие из-за своей лени.

Более того, страх самораскрытия и неадекватная установка в совокупности могут образовать достаточно мощные психологические защиты, мешающие консультированию.

Мы полагаем, что наиболее оптимальный вариант, когда сообщение психолога состоит из двух частей: краткого описания трудностей ребенка и прогноза его будущего — яркого описания вытекающих из выделенных трудностей проблем в более взрослом возрасте, мешающих ребенку быть успешным, здоровым и счастливым, т. е. не обеспечивающих его самореализацию и здоровье.

В ходе этой работы определяется ключевая проблема и ресурс семьи.

На совете специалистов семья рассматривается как единое целое, как социальная ячейка, при этом выделяются отдельно проблемы ребенка и проблемы родителей. По

результатам Совета создается индивидуальная программа реабилитации семьи и ребенка (ИПСР), где указываются конкретные мероприятия, сроки их реализации и исполнители. Поскольку первичная гипотеза о содержании внутреннего конфликта ребенка, зоне конфликта и способе его поведения в конфликте сформулирована до встречи с родителями, то в процессе диагностической беседы происходит уточнение гипотезы. При этом основными методическими приемами являются:

а) просьбы уточнения, например: «Очень хочется понять, поясните...», «Много материала, помогите разобраться...»;

б) использование средств, направленных на установление связи, например, завершение родителями предложений психолога: «И это страх того, что...»;

в) использование вопросов-предположений, например: «А может быть так, что...»

Поскольку беседа подразумевает достаточно активную позицию консультанта, для обеспечения эмоционального комфорта родителей часть вопросов формулируется в косвенной форме:

а) в форме вопросов-вставок, произнесенных между прочим, например: «Я очень интересуюсь тем, что вы...»;

б) в форме вежливых просьб, например: «Не могли бы вы рассказать о...»

Чтобы избежать неверной трактовки психологом чувств собеседника, используется метод перефразирования мыслей и чувств родителей, например: «Если я вас правильно поняла, то...»

Важным для быстрого достижения терапевтического эффекта консультирования является постоянное резюмирование, или подытоживание, мыслей, выраженных родителями, например: «Вас больше всего беспокоит, как я понял...»

Не менее важным, на наш взгляд, является обращение внимания на преобладающие психологические защиты родителей, проявляющиеся в процессе консультирования. Чаще всего можно встретиться с защитой по типу проекции или слияния.

Проекция — это невротический механизм, основным содержанием которого является стремление перевалить ответственность за то, что исходит от самого человека, на окружающую среду. Проецирующие родители, как правило, склонны видеть недостатки ребенка, присущие им самим, приписывать ребенку собственные страхи, желания, суждения. Для слияния характерно отсутствие границы между человеком и средой, в частности, между родителем и ребенком. В беседе с таким родителем часто проявляются темы страхов, тревоги, либо упоминаются те или иные психосоматические симптомы

ребенка. И это понятно, т. к. при наличии слияния у ребенка чаще всего основное содержание внутреннего конфликта связано со второй стадией созревания его «я» (2 и 3 год жизни: «самостоятельность — нерешительность»). А к типичным проявлениям этого внутреннего конфликта как раз относятся различного рода социальные страхи: сделать что-то не так, страх принять самостоятельное решение и т. п.

В процессе консультации мы часто встречаемся с механизмом дефлексии или интеллектуализации, который внешне выглядит как «разговор ни о чем». Родитель, как правило, проявляет в беседе большой интерес к внутреннему миру ребенка, с удовольствием анализирует мельчайшие проявления детской души.

Однако на деле ребенок обращает на себя внимание беззащитностью, ранимостью, стремлением к поддержке, теплу и вниманию от любого взрослого, поскольку его собственные родители эмоционально холодны. Соответственно недостаточно удовлетворенной остается важнейшая потребность в любви и принятии. Основное содержание конфликта у таких детей чаще относится к первой стадии, связанной с первым годом жизни «доверие — недоверие к окружающему миру».

Существенной особенностью в консультировании, ориентированном на сохранение психологического здоровья, является стадия реориентации, или поиска оптимальных действий родителя в данной ситуации. Понятно, что итогом консультации должно стать появление у родителей готовности к укреплению психологического здоровья своего ребенка и понимания, как это можно и нужно делать.

Таким образом, необходимо, чтобы родители приняли общие условия, способствующие сохранению психологического здоровья, описанные нами ранее, умели применить их к своей конкретной ситуации и определить необходимые изменения в своем взаимодействии с ребенком.

Достаточно эффективным в этих целях может быть совместное заполнение карты психолого-педагогической помощи ребенка.

6. Ожидаемые результаты программы:

Индивидуальной работы:

- 1) Ребенок открыто выражает свое мнение.
- 2) Ребенок меньше смущается и более открыто выражает свои потребности.
- 3) Ребенок берет на себя ответственность за свои поступки, при этом не испытывая страха.
- 4) Ребенок начал контролировать свое поведение, конструктивно выражать свои запросы и проявлять чувства (напр., агрессию).
- 5) Ребенок начал вступать в сотрудничество.

б) Ребенок в большей степени принимает себя и чаще проявляет радостно-удовлетворенные чувства.

Групповой работы:

1. Повысилась уверенность в себе.
2. Снизилась тревожность.
3. Улучшились взаимоотношения взрослый – ребенок
4. У воспитанников улучшилась концентрация внимания, к умению максимально сосредоточиваться и совершенствовать волевые качества
5. Дети научились преодолевать барьеры в общении, чувствовать друг друга, находить адекватное телесное выражение различным эмоциям, чувствам, состояниям.
6. Улучшились и активизировались выразительные средства общения; пластика, мимика и речь.
7. Путешествуя по сказкам, дети развили фантазию и образное мышление.
8. Дети эмоционально разрядились, сбросили телесные зажимы, спрятанный страх, беспокойство.
9. Дети стали мягче, добрее, увереннее в себе, восприимчивее к людям и окружающему миру.
10. У них сформировался положительный образ своего тела и принятие себя таким какой он есть.

У родителей и воспитателей:

1. Повышение уровня психологической культуры.
2. Осознание понятия тревожность и ее причины.
3. Осознание понятия детских страхов и причин их возникновения.
4. Понимание особенностей поведения тревожных детей.
5. Правильно выстраивать работу с ребенком имеющим повышенную тревожность и знать основные симптомы детских страхов (страх темноты. одиночества, страх наказания и т.д.)

7. Список литературы.

1. Алябьева Е.А. Коррекционно - развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста: Методическое пособие в помощь воспитателям и психологам дошкольных учреждений.
–М.: ТЦ Сфера, 2002.
2. Баркан А.И. Практическая психология для родителей, или Как научиться понимать своего ребенка. – М., АСТ-ПРЕСС, 1999.
3. Буянов М.И. Ребенок из неблагополучной семьи. - М., 1988
4. Выготский Л.С. Психология.-М.:Апрель-Пресс,2000
5. Дарвиш.О.Б.Возрастная психология.М.: Владос-Пресс, 2004
6. Детские страхи. Секреты воспитания : набор инструментов по преодолению страхов. – 2-е изд.-М.:ИР « Институт перспективных исследований»,2011
7. Дьяченко О.М. Булычева А.И. и др. Психолог в детском дошкольном учреждении. М.: Новая школа,1996.
8. Изард К.Э. Психология эмоций.СПб.,1999.
9. Инхельдер Б Пиаже Ж. Психология ребенка СПб 2003.
10. Захаров А.И. Ночные и дневные страхи у детей « Издательство Союз» Санкт- Петербург 2000.
11. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми.- СПб.: Речь, 2003.
12. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь», «Давайте жить дружно!» практическое пособие, 2-ое издание, стереотипное, М.»ГЕНЕЗИС» 2000г.200с.
13. Лендрет Г.Л.Игровая терапия: искусство отношений/пер.с англ.- М.:Международная педагогическая академия,1994.

14. Лютова Е.К. Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными, аутичными детьми. М.: Генезис, 2000.
15. Лютова Е.К. Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. Речь Санкт-Петербург 2005.
16. Михайленко Н.Я Игра с правилами в дошкольном возрасте. Руководство практического психолога. Екатеринбург: деловая книга, 1999.
17. Панфилова М.А. «Игротерапия общения» (тесты и коррекционные игры), Москва, 2008 г.
18. Прихожан А.М. Психология тревожности. Дошкольный и школьный возраст. Москва, 2009 г.
19. Романов А.А. Коррекция расстройств поведения и эмоций у детей: альбом игровых коррекционных задач. Пособие для детских психологов, педагогов, дефектологов, родителей. М.: «Плейт», 2004.
20. Роджерс К. Растущая сила наук о поведении человека. В кн. Взгляд на психотерапию. Становление человека : пер с англ М.: Издательская группа «Прогресс-Универс», 1994
21. Фопель К.
Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: Пер. с нем.: В 4-х томах. Т. 1.— М.: Генезис, 1998.— 160 с, ил.
22. Фопель К. От головы до пят, Привет ушки М.: Генезис, 2005.
23. О.В.Хухлаева, О.Е.Хухлаев Лабиринт души: терапевтические сказки М.: Академический Проект, 2010
24. Шишова Т. Страхи – это серьезно. Москва « Издательский Дом « Искатель» 1997
25. Экслейн В. Игровая терапия / пер с англ.-М:Апрель-Пресс, Эксмо-Пресс 2000.

7.1. Рекомендуемая литература для родителей:

1. Баркан А.И. Практическая психология для родителей. - М.: АСТ - ПРЕСС, 2001.-432 с
2. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. - Ярославль: Академия развития, 1996. - 208 с
3. Захаров А.И. Как преодолеть страхи у детей.-М., 1986.
4. Ковалёв С.В. Психология современной семьи.-М., 1988.
5. Мони́на Г., Лютова Е. «Проблемы маленького ребенка», издательство «РЕЧЬ», С-Пб., 2003 г., 180 – с.
6. Яковлева Н. «Психологическая помощь дошкольнику», издательство «Валери CGL@? 2001 г., 108 – с.
7. Мирилова Т.Л. «Эмоциональное развитие ребенка», «Корифей» Волгоград, 2010 г., 98 – с.
8. Метенова Н.М. «Родителям о детях», издательство «Индиго», Ярославль 2009 г., 48 – с.

7.2. Рекомендуемая литература для воспитателей:

1. Е.А.Алябьева «Психогимнастика в детском саду», методические материалы в помощь психологам и педагогам, М., Творческий центр СФЕРА, 2003 г.,88 – с.
2. Дружинин В.Н. Психическое здоровье детей. - М.: Тв. Центр, 2002. - 64 с
3. Изард К.Э. Эмоции человека- СПб.: Изд-во "Питер", 2000. -464 с
4. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. - 1998. - № 2. - С. 12-14.
5. Михеева Е.В. «Развитие эмоционально – двигательной сферы детей 4 – 7 лет», издательство «УЧИТЕЛЬ», Волгоград, 2011 г., 155 – с.
6. Монакова Н.И.,«Развитие эмоциональной сферы дошкольников» «РЕЧЬ», С-Пб., 2008г., 128 – с.

Приложение 1.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И СОПРОВОЖДЕНИЯ СЕМЬИ

в трудной жизненной ситуации

Фамилия _____

Категория семьи: малообеспеченная, многодетная, неполная, с родителем-инвалидом, с ребенком-инвалидом, семья одинокой матери, безработные, беженцы-переселенцы, родитель-пенсионер, учет в комиссии по делам несовершеннолетних, несовершеннолетние родители, ребенок признан нуждающимся в гос. защите, семья опекунов, приемная семья, патронатная семья, базовая семья (кандидаты в замещающие _____ родители).

Направление работы: _____

Сроки реабилитации: _____

- Исполнитель
- Индивидуальные консультации психолога
- *Детско-родительские отношения*
- *Возрастные особенности ребенка*
- *Супружеские конфликты и пути их разрешения*
- *Детские страхи*
- *Развитие у ребенка лидерских качеств*
- *Семейные мифы и традиции*
- *Другое:*
- Содействие в получении консультаций психотерапевта
- Групповые занятия по программе «Семейный круг»
- Групповые занятия по программе «Волшебные зеркала»
- Выход мобильной бригады специалистов (социальный педагог, психолог, юрист) по месту проживания семьи
- Организация и проведение сетевой встречи
- Помощь в восстановлении утраченных документов
- Содействие в организации лечения от алкоголизма
- Содействие в трудоустройстве
- Содействие в устройстве ребенка в образовательное учреждение
- Индивидуальные консультации соц.педагога
- *Возможности трудоустройства*

- *Организация досуга ребенка, в том числе семейных праздников*
- *Общение с людьми , имеющими зависимость*
- *Другое:*
- *Индивидуальные консультации юриста*
- *Трудовые отношения*
- *Жилищные права несовершеннолетних*
- *Разъяснение прав и обязанностей родителей*
- *Алиментные обязательства родителей*
- *Ответственность несовершеннолетних за совершение уголовных преступлений*
- *Ответственность несовершеннолетних за совершение административных правонарушений*
- *Государственная материальная помощь*
- *Другое:*

ФИ ребенка:

Индивидуальные занятия с психологом

Работа с именем

Развитие эмпатии и эмоциональной отзывчивости

Работа со страхами, снятие тревожности

Развитие представлений о себе

Развитие позитивного отношения к родительской семье

Развитие представлений о будущем (Моя мечта)

Другое:

Групповые занятия с психологом

Помощь в адаптации к школе (психолог, социальный педагог)

Индивидуальные занятия с социальным педагогом

Значение моральных ценностей в социуме

Организация временной трудовой занятости несовершеннолетних

Другое:

Директор ГУ СРЦН «Надежда»

Гончарова Н.Ф.

Дополнительные консультации специалистов (темы):

Юрист _____

Мед.работники _____

Дополнительные мероприятия, в том числе по организации досуга семьи:

Выводы и рекомендации:

Приложение 2.

Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Для обеспечения индивидуального подхода к детям, нам важно знать Ваше мнение об особенностях Вашего ребенка. Пожалуйста, в листе ответов обведите букву по каждому пункту анкеты в соответствии с его обычным поведением. Спасибо за помощь.

Психологическая служба.

1. Часто ли бывает, что ребенку трудно сосредоточиться на чем-то:

▪А – часто; ▪Б – иногда; ▪В - не часто.

2. Любое задание вызывает излишнее беспокойство:

▪А – всегда; ▪Б – иногда; ▪В – редко или никогда;

3. Смущается чаще других:

▪А – да; ▪Б – иногда; ▪В – нет.

4. Часто говорит о возможных неприятностях:

▪ А – да; ▪Б – иногда; ▪ В – нет.

5. Краснеет в незнакомой обстановке:

▪А – всегда; ▪ Б – иногда; ▪В - редко или никогда.

6. Руки обычно холодные и влажные:

▪А – да; ▪ Б – иногда; ▪ В – нет.

7. Сильно потеет, когда волнуется:

▪А – да; ▪Б – иногда; ▪В – нет.

8. Предпочитает играть:

▪А – один; ▪Б - со взрослыми; ▪В – с детьми.

9. Когда Вы просите убрать игрушки на место, ребенок:

▪А – не убирает; Б▪ – убирает с▪ Вами; Б – убирает сам.

10. Когда ребенок ложится спать, то чаще:

- А – просит Вас посидеть с ним;
- Б – ложится с мягкой игрушкой;
- В – засыпает быстро один

11. Обычно ребенок спит:

- А – беспокойно, крутится, разговаривает во сне;
- Б – иногда просыпаясь;
- В – спокойно.

12. Обычно ребенок беспокоен, легко расстраивается:

▪ А – да; ▪ Б – иногда; ▪ В – нет.

13. Часто ребенок не может сдержать слез:

▪ А – да; ▪ Б – иногда; ▪ В – нет.

14. Ребенок плохо переносит ожидания:

▪ А – да; ▪ Б – иногда; ▪ В – нет.

15. Ребенок боится сталкиваться с трудностями:

▪ А – да; ▪ Б – иногда; ▪ В – нет.

16. Ребенок не уверен в себе, своих силах:

▪ А – да; ▪ Б – иногда; ▪ В – нет.

Лист ответов.

Ф.И.ребенка _____ возраст _____ дата

заполнения _____

1. А Б В.

5. А Б В.

9. А Б В.

13. А Б В.

2. А Б В.

6. А Б В.

10. А Б В.

14. А Б В.

3. А Б В.

7. А Б В.

11. А Б В.

15. А Б В.

4. А Б В.

8. А Б В.

12. А Б В.

16. А Б В

Приложение 3

Анкета для воспитателей.

Уважаемые воспитатели!

Для обеспечения индивидуального подхода к детям, нам важно знать Ваше мнение об особенностях Вашего воспитанника. Пожалуйста, в листе ответов обведите букву по каждому пункту анкеты в соответствии с его обычным поведением. Спасибо за помощь.

Психологическая служба.

1. Часто ли бывает, что ребенку трудно сосредоточиться на чем-то:

• А – часто; • Б – иногда; • В – не часто.

2. Любое задание вызывает излишнее беспокойство:

• А – всегда; • Б – иногда; • В – редко или никогда;

3. Смущается чаще других:

• А – да; • Б – иногда; • В – нет.

4. Часто говорит о возможных неприятностях:

• А – да; • Б – иногда; • В – нет.

5. Руки обычно холодные и влажные:

• А – да; • Б – иногда; • В – нет

6. Сильно потеет, когда волнуется:

• А – да; • Б – иногда; • В – нет.

7. Предпочитает играть:

• А – один; • Б – со взрослыми; • В – с детьми.

8. Когда Вы просите убрать игрушки на место, ребенок:

• А – не убирает; • Б – убирает с • Вами; Б – убирает сам.

9. В сюжетно- ролевой игре обычно ребенок:

• А – всегда подчиняется кому-либо;

• Б – иногда подчиняется, но может выполнять и активную роль;

• В – обычно бывает инициатором игры.

10. Если ребенок ломает игрушку, то делает это:

▪ А – в порыве гнева;

▪ Б – по неосторожности;

▪ В – проявляя любопытство.

11. Обычно ребенок спит:

• А – беспокойно, крутится, разговаривает во сне;

• Б – иногда просыпаясь;

• В – спокойно.

12. Обычно ребенок беспокоен, легко расстраивается:

• А – да; • Б – иногда; • В – нет.

13. Часто ребенок не может сдержать слез:

• А – да; • Б – иногда; • В – нет.

14. Ребенок плохо переносит ожидания:

• А – да; • Б – иногда; • В – нет.

15. Ребенок боится сталкиваться с трудностями:

• А – да; • Б – иногда; • В – нет.

16. Ребенок не уверен в себе, своих силах:

• А – да; • Б – иногда; • В – нет.

Лист ответов

Ф.И.ребенка _____ возраст _____ дата
заполнения _____

5. А Б В.

5. А Б В.

9. А Б В.

13. А Б В.

6. А Б В.

6. А Б В.

10. А Б В.

14. А Б В.

7. А Б В.

7. А Б В.

11. А Б В.

15. А Б В.

8. А Б В.

8. А Б В.

12. А Б В.

16. А Б В.

Приложение 4.

Диагностика

Таблица 1.

Выявленные показатели	Количество детей (%)
Изображение всех членов семьи	22%
Изображение первыми людей	35%
Общая деятельность всех членов	0%
Отсутствие изолированных членов	65%
Хорошее качество линий	30%

Таблица 2.

Выявленные показатели	Количество детей (%)
Наличие штриховки	50%
Стирание	60%
Линия с сильным нажимом	70%
Преувеличение внимание к деталям	45%
Линия основания	35%

Таблица 3

Выявленные показатели	Количество детей (%)
Барьеры между фигурами	25%
Выделение отдельных фигур	35%
Изоляция отдельных фигур	40%
Преобладание вещей	42%
Отсутствие некоторых членов семьи	45%

Таблица 4

Выявленные показатели	Количество детей (%)
Отсутствие автора	60%
Изображение себя последним	30%
Изоляция от других	45%
Маленькие фигуры	30%
Расположение фигур на нижней части листа	50%

Таблица 5

Выявленные показатели	Количество детей (%)
Агрессивная позиция фигур	9%
Деформированная(нечеткая) фигура	22%
Руки раскинуты в сторону	13%
Пальчики в виде длинных палочек	13%

Таблица 6.

Факторы	Нормальный уровень	Повышенный уровень	Высокий уровень
Общая тревожность в школе	-	7	5
Переживание социального стресса	3	4	5
Фрустрация потребности достижения успеха	4	5	3
Страх самовыражения	-	7	5
Страх ситуации проверки знаний	3	7	2
Страх не	-	7	5

соответствовать ожиданиям окружающих			
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	2	5	5
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	7	3	2

Таблица 7.

Результаты обследования детей _____ группы 20__ - 20__
уч. год

№п/п	Ф.И. ребенка	Тест тревожность		Тревожность по анкете		Методика Р. Сирса	«Моя семья»
		И.Т.%	И.Т.%	Родители	Воспитатели		

Таблица 8

Методика диагностики тревожности, включающая наблюдение
(методика Р. Сирса)

Признаки или шкала Р. Сирса

-
1. Часто напряжен, скован.
 2. Часто грызет ногти.
 3. Сосет палец.
 4. Легко пугается.
 5. Сверхчувствителен.
 6. Плаксив.
 7. Часто агрессивен.
 8. Обидчив.
 9. Нетерпелив, не может ждать.

10. Легко краснеет, бледнеет.
11. Имеет трудности в сосредоточении, особенно в экстремальной ситуации.
12. Суетлив, много лишних жестов.
13. Потеют руки.
14. При непосредственном общении с трудом включается в работу.
15. Чрезмерно громко или чрезмерно тихо отвечает на вопросы.

Обработка результатов:

- 1-4 признака - слабая тревожность;
 5-6 признаков - выраженная тревожность;
 7 признаков и более - высокая тревожность.

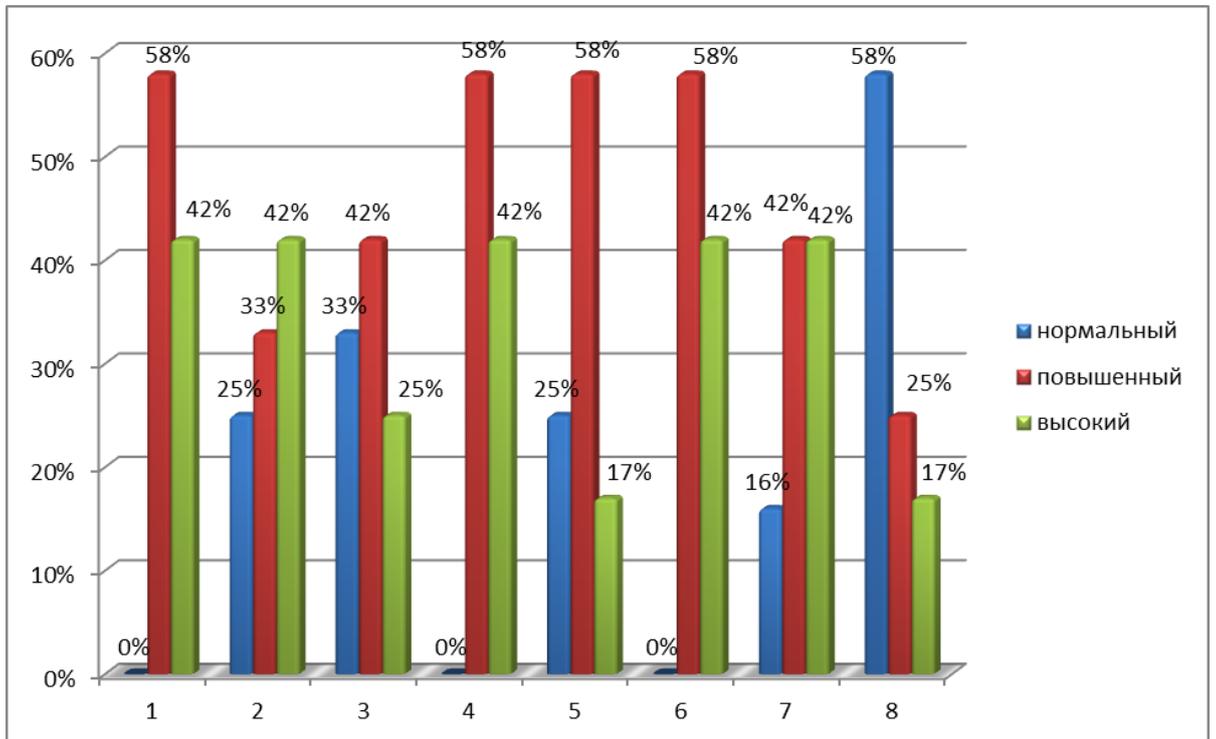
Таблица 9. Показатели тревожности у дошкольников и младших школьников до и после занятий по программе: « У страха глаза велики»

Возрастная группа	До начала работы по программе		После окончания работы по программе	
	Кол-во	И.Т.%	Кол-во	И.Т.%
5-7 лет	11 человек		11 человек	
	2	75%	2	45%
	2	64%	3	35%
	1	57%	4	18%
	3	45%	2	15%
	2	38%		
	1	35%		
	5 чел (45%) – высокий уровень 6 чел. (55%) – средний уровень		5 чел. (45%) – средний уровень, 6 чел. (55%) – низкий уровень	
7-10 лет	12 человек		12 человек	
	2	71%	3	48%
	3	67%	2	45%
	4	45%	4	18%
	3	36%	3	15%
	5чел. (42%) – высокий уровень 7 чел. (58%) – средний уровень		5 чел. (42%) – средний уровень, 7 чел. (58%) – низкий уровень	

Диаграмма 1.



Диаграмма 2.



1. Общая тревожность в школе
2. Переживание социального стресса

3. Фрустрация потребности достижения успеха
4. Страх самовыражения
5. Страх ситуации проверки знаний
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями.

Диаграмма 3.

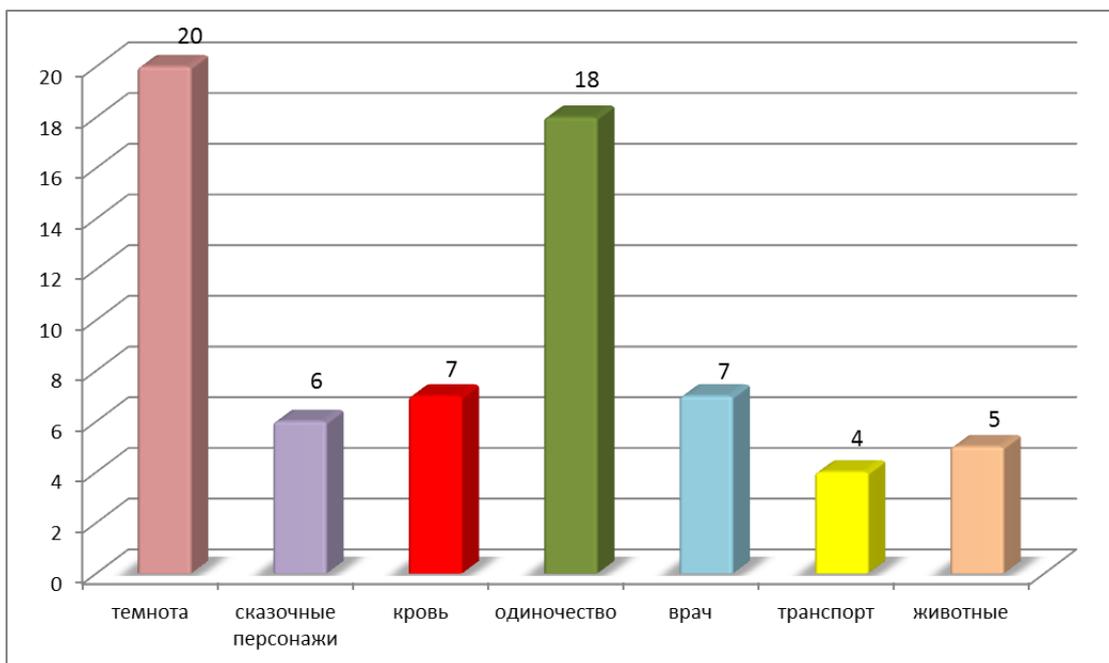
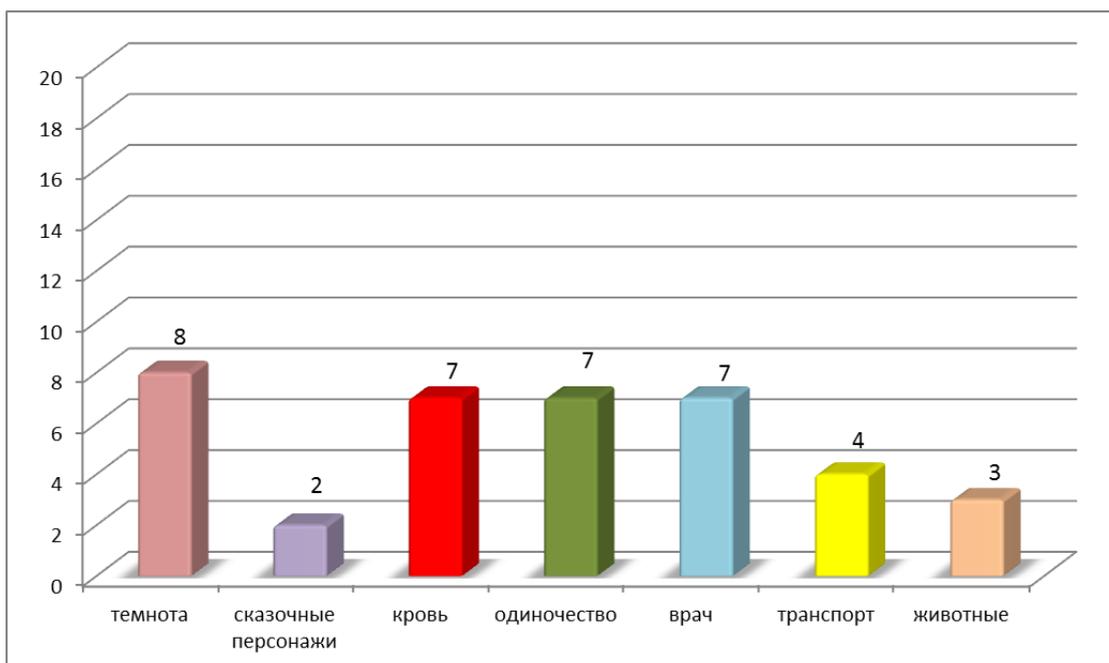


Диаграмма 4.



Приложение 5.

Групповые игры для повышения самооценки ребенка и снижения тревожности.

1. Игра «Похвалилки»

Дети сидят в кругу (или за партами). Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие или поступок. Причем формулировка обязательно начинается словами «Однажды я...» Например: «Однажды я помог товарищу в школе» или «Однажды я быстро выполнил домашнее задание» и т.д.

На обдумывание задания дается 2—3 минуты, после чего каждый ребенок по кругу (или по очереди) делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил именно то, что указано в его карточке.

После того как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же дети готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они это сделают сами.

В заключение можно провести беседу о том, что каждый ребенок обладает какими-либо талантами, но для того чтобы это заметить, необходимо внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к окружающим.

2. Игра «За что меня любит мама»

Дети сидят в кругу (или за партами). Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама.

Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил то, что сказали другие. При затруднении дети могут ему помочь.

После этого нужно обсудить с детьми, приятно ли им было, что другие дети запомнили эту информацию. Дети обычно сами делают вывод, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их.

На первых порах дети, чтобы показаться значимыми, рассказывают, что мамы любят их за то, что они моют посуду, не мешают маме писать диссертацию, любят маленькую сестренку... Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

3. Игра «Подари карточку»

Взрослый вместе с детьми в течение нескольких занятий рисует карточки с пиктограммами, обозначающими различные положительные качества. С детьми необходимо обсудить, что означает каждая пиктограмма.

Например, карточка с изображением улыбающегося человечка может символизировать веселье, с изображением двух одинаковых конфет — доброту или

честность. Если дети умеют читать и писать, вместо пиктограмм можно записать на каждой карточке какое-либо положительное качество (обязательно положительное!).

Каждому ребенку выдается 5—8 карточек. По сигналу ведущего дети закрепляют на спине товарищей (при помощи скотча) все карточки. Ребенок получает ту или иную карточку

4.Игра «Копилка достижений»

Это очень хорошая игра, которая должна перерасти в привычку видеть и ценить свои маленькие победы каждый день. Мы брали какую-нибудь картонную коробку или вместительную банку и вместе с ребенком оформляли ее так, как ему хотелось бы, чтобы выглядела копилка его главных ценностей - маленьких и больших собственных успехов в жизни. Может быть, на поверхности этой копилки появятся рисунки, отражающие предметы, которые как-то связаны с понятием "успех", или это будут просто симпатичные узоры. Оставьте этот выбор за мальчиком или девочкой. Отдельно приготовили небольшие листочки бумаги и ввели правило: когда ребенок возвращается из школы в центр, он обязательно должен вспомнить и написать на этом листочке какое-то свидетельство успеха, которого он достиг за сегодняшний день. Так, на записочках будут появляться фразы: "Хорошо прочитала стихотворение у доски", "Нарисовала отличный рисунок на тему "Осень", "Сделала подарок близкому человеку, который ей очень понравился", "Все-таки смог написать контрольную по математике на "пять", хотя боялся" и многие другие. Эти записки мы складывали в копилку достижений. Важно, чтобы даже в самом неблагоприятном дне ребенок смог найти что-то, что ему удалось. "Утяжеление" копилки со временем само по себе наполняет детей гордостью и большей уверенностью в своих силах, особенно если воспитатели и родители относятся к его маленьким победам с уважением.

Примечание. Данную игру можно использовать сначала для поднятия самооценки ребенка в целом, а потом для повышения веры в свои силы.

5.Игра "Солнышко"

Это отличная игра, которая позволяет получить от других "психологические поглаживания", столь необходимые каждому человеку для того, чтобы ощущать себя любимым, нужным, успешным. Поэтому проводить ее нужно в обстановке доброжелательности, в окружении важных для ребенка людей. Мы переключали внимание детей на конкретного ребенка. У Саши сегодня день рождения: "Посмотрите, что-то наш именинник совсем замерз. Давайте поиграем в игру "Солнышко" и согреем его все вместе!" Усадите всех гостей в круг (если не хватает стульев, можно встать или сесть на пол). В центре поставьте вашего ребенка. Каждому

гостю раздайте по одному цветному карандашу. Объясните, что это лучик солнца. Его можно подарить озябшему с добрыми словами, сказав о том, что гостю нравится в имениннике, за что того можно уважать. Покажите пример сами, сказав одно предложение-комплимент своему ребенку и отдав ему лучик. Тот, кого согревают, должен не забыть сказать "спасибо", можно добавить "очень приятно", если ему что-то особенно радостно будет слышать. (в этой роли должен побывать каждый ребенок)

Примечание. У присутствующих на празднике маленьких гостей тоже может возникнуть желание побыть "отогреваемым", оказаться в центре внимания. Сколько бы окружающие ни рассказывали ребенку о том, какой он замечательный, самым важным является момент, когда ребенок примет их мнение и согласится с тем, что он действительно имеет ряд достоинств и заслуживает уважения. Так что данная игра - хороший способ проверить, что же принял для себя ваш ребенок и как это отразилось на его самоотношении.

Возьмите мяч. Объясните ребенку правила игры: вы будете кидать ему мяч и начинать предложение, а он должен бросить его обратно, назвав окончание, пришедшее ему на ум. Все предложения будут касаться ребенка. Одни и те же "начала" могут прилетать к ребенку несколько раз, но придуманные им "окончания" должны различаться. А теперь кидайте ребенку мяч со словами: "Я умею...", "Я могу...", "Я хочу научиться...".

Примечание. Каждое начало предложения повторяйте несколько раз, чтобы ребенок осознал, как много он всего умеет, над чем обычно не задумывался.

Приложение 6.

Путешествие по сказкам (занятия с дошкольниками)

Занятие 1. Знакомство.

Цели: Знакомство с детьми, формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я», принятие детьми друг друга, отработка позитивного взаимодействия детей друг к другу, снятие психоэмоционального напряжения.

Материалы к занятию: мяч, сердечко, заготовки звездочек, краски, карандаши, спокойная музыка.

1.Знакомство

Дети кидают друг другу мячик, со словами «Я хочу познакомиться с тобой» , ребенок ловит мяч и называет свое имя, он бросает мяч другому ребенку со словами «Я хочу познакомиться с тобой» и т.д. ,затем по сигналу ведущего – называют имя того, кому бросают мячик.

2.«Имя превратилось»

Участники представляют себе Страну Имен, в которой все имена превратились в животных (растения). Придумывают, в какое животное (растение) могло превратиться их собственное имя.

3.«Ласковое имя»

Ведущий рассказывает о том, что на занятиях дети будут стараться называть друг друга ласково. Предлагает придумать ласковые имена каждому участнику.

4. Игра «Волшебная звезда»

Я вам хочу рассказать сказку. Она про те времена, когда звезд на небе еще не было. Эта сказка про Звездочку, которая жила на Земле. Звездочка очень хотела радовать кого-нибудь своим сиянием. Но как она ни старалась, на Земле ее никто не замечал. Решила тогда Звездочка обратиться к мудрому волшебнику. Пришла она к нему и спросила: «Почему никто не замечает моего сияния? И никто мне не радуется? Что я должна сделать, чтобы люди могли заметить мой свет?» В ответ на свой вопрос она услышала слова мудрого волшебника:» Сияние твоей звезды меркнет по сравнению с сиянием Солнца. Если ты хочешь, чтобы свет твоей звезды радовал людей, тебе придется жить на небе и появляться только по ночам. Но там ведь холодно и страшно, ты не боишься этого?» «Я согласна», - ответила Звездочка. Тогда волшебник в награду за ее смелость, желание дарить людям сияние своего света и радость окружил ее множеством других сверкающих звезд. А чтобы память о ней навсегда сохранилась на Земле, он сохранил ее изображение....

Попробуйте отгадать где? (Ответ: в каждом из нас)

Давайте встанем в круг и образуем одну большую звезду. Сделаем круг таким тесным, чтобы, когда каждый из вас протянет руку к центру, получилась звезда. Эта звезда очень теплая, потому что она готова дарить свой свет, согревая сиянием своей доброты всех вокруг. Почувствуйте рукой, которая направлена в центр круга, тепло этой звезды. А теперь давайте покажем, как наша чудесная звезда медленно перемещается по небу(дети передвигаются маленькими шажками под музыку)

5.Рисование звездочек.

Психолог предлагает детям нарисовать красивее звездочки, которых они могут подарить своим друзьям и, может быть тем, кто сейчас в ссоре – они помогут помириться.(рисование по точкам)

Звучит спокойная музыка.

6. Дети передают друг другу «сердечко». Передавая «сердечко», каждый ребенок высказывается, какое у него настроение, какое упражнение ему понравилось больше всего.

Занятие 2. «В гостях у сказки» (по сказке «Репка»)

Цели: Знакомство с детьми, формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я», принятие детьми друг друга, отработка позитивного взаимодействия детей друг к другу, снятие психоэмоционального напряжения.

Материалы к занятию: мяч, сердечко, заготовки репки, краски, карандаши, спокойная музыка, маски сказочных персонажей.

9. Приветствие.

Дети вместе с психологом сидят в кругу. Всем предлагается разучить приветствие, которое нужно пропеть, а не проговорить:

«Добрый день, Оля (улыбнуться и кивнуть головой) и т.д. по кругу.

10. Упражнение «Росточек под солнцем»

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) всё чаще пригревает солнышко и росточек начинает расти и тянуться к солнышку.

Все движения выполняются под музыку.

3. Сейчас мы послушаем сказку « Про репку»(5 минут)

4.Обсуждение сказки:

- Какие персонажи вам запомнились?
- Какая была репка?
- Кого позвал дед? Бабка? Внучка?.....
- Почему они вытянули репку?

5. Предлагается детям проиграть сказку (распределяются роли).

6. Проигрывание сказки

7. Рефлексия

- Кем ты был в сказке
- Кем бы тебе еще хотелось побывать в сказке

8. Рисование репки.

Психолог предлагает детям нарисовать красивую репку, которую они могут подарить своим друзьям и, может быть тем, кто сейчас в ссоре – она поможет помириться (рисование по точкам).

Звучит спокойная музыка

9. Дети передают друг другу «сердечко». Передавая «сердечко», каждый ребенок высказывается, какое у него настроение, какое упражнение ему понравилось больше всего.

Занятие 3. «В гостях у сказки» (по сказке «Под грибом»)

Цели: формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я», принятие детьми друг друга, отработка позитивного взаимодействия детей друг к другу, снятие психоэмоционального напряжения.

Материалы к занятию: мяч, «сердечко», заготовки грибов, краски, карандаши, спокойная музыка, маски сказочных персонажей.

1. Приветствие. (Традиционное)

2. Упр. "Солнышко и тучка.

Ход: Солнце зашло за тучку, стало свежо - сжаться в комочек, чтобы согреться, задержать дыхание. Солнце вышло из-за тучки, стало жарко, разморило на солнце - расслабиться на выдохе.

Цель: Упражнение направлено на снятие психического напряжения, обучающее ребенка регулировать свое эмоциональное состояние.

11. Игра «Замри»

Я – грибник, а вы грибы

Ну –ка, прячьтесь за дубы!(приседают, замирают, ладошки домиком над собой)

Раз, два, три, четыре, пять

Я иду грибы искать!

4. Сейчас мы послушаем сказку «Под грибом» (5 минут)

5. Обсуждение сказки:

- Какие персонажи вам запомнились?
- Кто первый пришел под гриб? Кто потом?.....
- Как вы думаете почему под грибом всем место нашлось?

6. Проигрывание сказки

7. Рефлексия

- Кем ты был в сказке
- Кем бы тебе еще хотелось побывать в сказке

8. Рисование грибов.

Психолог предлагает детям нарисовать грибок, который они могут подарить своим друзьям и, может быть тем, кто сейчас в ссоре – он поможет помириться.

(рисование по точкам)

9. Дети передают друг другу «сердечко». Передавая «сердечко», каждый ребенок высказывается, какое у него настроение, какое упражнение ему понравилось больше всего.

Занятие 4. Мы вместе

Цели: формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я», снятие психоэмоционального напряжения, развитие творческого воображения, отработка механизмов саморегуляции.

Материалы к занятию: мяч, «сердечко», краски, спокойная музыка, маски сказочных персонажей.

1. Приветствие. (Традиционное)
2. Упр. "Зайки и слоники".

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

"Ребята, я хочу предложить вам игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся. Дети это показывают. Покажите, что делают зайцы, если слышат шаги человека? Дети разбегаются по кабинету, прячутся. А что делают зайцы, если видят волка?

А теперь мы будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, если видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра... Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона".

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

3. Сейчас мы послушаем сказку о самом большом друге.

(Проблемы, с которыми работает сказка: страх, конфликтное поведение, тревожность, неумение поддерживать контакты с другими детьми, низкая самооценка).

У Маши много друзей. Много мальчиков и девочек. Ну, ещё, конечно: Слон Длинный Хобот, Рыжая Собака и Божья Коровка.

Божью Коровку зовут Четыре Пятнышка, потому что у неё на красной спинке четыре чёрных пятнышка.

Постойте, постойте, одного друга мы забыли. Есть у Маши ещё один друг – Полевой Колокольчик.

Однажды все Машины друзья собрались на поляне.

Пришёл Слон Длинный Хобот, прибежала Рыжая Собака, прилетела Божья Коровка Четыре Пятнышка. А Полевому Колокольчику не надо было ни идти, ни бежать. Он и так всегда был на поляне.

- Я самый большой Машин друг! – расхвастался Слон. – Посмотрите, какой я большой и толстый. Я больше всех. Значит, я самый большой друг!

- А я? – скромно спросила Собака. – Я так люблю Машу. Я тоже её большой друг.

- Ха-ха-ха! – засмеялся Слон. – Какой же ты большой друг? Ведь ты совсем маленькая.

- А я? – тихо спросила Четыре Пятнышка.

- Ты? – захохотал Слон. – Какой же ты друг? Ведь тебя почти не видно. Вот я дуну на тебя разок, и ты улетишь так далеко, что больше никогда не увидишь Машу.

А Полевой Колокольчик даже ничего не спросил. Он понял, что Слон только посмеётся над ним, и больше ничего.

Недалеко от Машиного дома в жёлтой реке жил злой Крокодил.

Он часто вылезал из воды и лежал на берегу, притворившись бревном.

Однажды он так хорошо притворился бревном, что обманул Машу.

«Вот уж это бревно никак не может быть Крокодилом», - подумала Маша и села прямо на Крокодила.

Тут Крокодил зашевелился. Он схватил Машу за юбку своими страшными зубами и потащил её прямо в реку.

- Помогите! Спасите! – громко закричала Маша.

Из леса выбежал Слон Длинный Хобот. Он начал бегать по берегу, но в воду лезть побоялся.

- Какое несчастье! Какое несчастье! – жалобно простонал Слон. – Я не могу спасти тебя, Маша! Ведь этот злой Крокодил может схватить и меня. Я могу погибнуть, и тогда у тебя не будет такого большого друга!

И трусливый Слон снова убежал в лес.

Полевой Колокольчик тоже увидел всё, что случилось. Он начал раскачиваться изо всех сил и громко звонить: динь-динь-динь!

Четыре Пятнышка услышала этот звон и сразу обо всем догадалась. Она расправила свои крылышки – а на каждом крылышке было по два пятнышка – и полетела к Рыжей Собаке. Дул сильный ветер. И лететь ей было очень трудно. Но Божья Коровка торопилась изо всех сил, не боясь ни ветра, ни тёмной тучи.

Она всё рассказала Рыжей Собаке, и Собака скорей побежала к жёлтой реке.

Собака смело бросилась в воду. Она громко рычала, лаяла и кусала Крокодила. Крокодил очень испугался. Он решил, что на него напал какой-то очень опасный и страшный зверь.

Он отпустил Машу и нырнул на дно.

А Рыжая Собака схватила Машу за рукав и вытащила на берег.

- Откуда ты узнала, что меня утащил в реку Крокодил? – спросила Маша у Рыжей Собаки.

- Мне сказала об этом Четыре Пятнышка.

- А ты, Четыре Пятнышка, откуда узнала? – спросила Маша.

- А мне сказал Полевой Колокольчик.

Тут из леса выбежал Длинный Хобот.

- Маша, Маша! – закричал он. – Как я рад, что тебя не съел злой Крокодил! Я больше всех рад этому. Потому что я твой самый большой друг!

- Нет, - сказала Маша. – Вот Рыжая Собака мой большой друг. И Четыре Пятнышка – совсем маленькая, но всё равно мой большой друг. А ты – нет!

И тут случилось вот что. Рыжая Собака вдруг выросла большая-большая, как лошадка. Четыре Пятнышка стала большой, как птица. А полевой Колокольчик начал расти, расти, и стал высокий, как настоящее дерево.

А Слон Длинный Хобот вдруг стал маленький-маленький. Как зайчонок. Он покраснел от стыда и убежал в лес.

С тех пор никто его больше не видел. Сколько Маша и Ойка не ходили в лес, никто его не встречали. Это всё потому, что ему стыдно и он всегда прячется в кустах.

4. Обсуждение сказки

- Каких друзей Маши ты знаешь?
- Как слоненок Длинный хобот обидел всех Машиных друзей?
- Кто жил в реке рядом с Машиным домом?
- Что случилось с Машей?
- Как поступил слон Длинный хобот?
- Кто помог Маше?

- Что потом случилось со всеми Машинными друзьями?

5. Распределение ролей, проигрывание сказки

6. Рефлексия

- Кем ты был в сказке
- Кем бы тебе еще хотелось побывать в сказке

7. Дети передают друг другу «сердечко». Передавая «сердечко», каждый ребенок высказывается, какое у него настроение, какое упражнение ему понравилось больше всего.

Занятие 5. «Мы вместе»

Цели: формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я», снятие психоэмоционального напряжения, коррекция нежелательных черт характера и поведения, коррекция негативных поведенческих реакций.

Материалы к занятию: мяч, «сердечко», краски, карандаши, заготовки сказочных фигурок по сказке о большом друге, спокойная музыка.

1. Приветствие. (Традиционное)

2. Упражнение "Зеркало"

Ход: Дети участвуют по очереди, по два человека. Один ребенок смотрится в "зеркало" (другой ребенок), которое повторяет все его движения. Потом они меняются местами.

Цель: Эта игра очень полезна для пассивных, неуверенных в себе детей. Она помогает ребенку открыться, почувствовать себя более свободно, раскованно, а также увидеть себя как бы со стороны.

3. Игра «Дружба»

Инструкция: *можете ли вы мне сказать, почему человеку нужны друзья? Много ли друзей ему нужно? Каким должен быть хороший друг (хорошая подруга)? Что твой хороший друг (подруга) делает для тебя? Что ты сам делаешь для своего друга (подруги)? Хорошие друзья похожи на брата или сестру? А чем они отличаются? Сядьте поудобнее и закройте глаза. Вдохните глубоко.*

Теперь представь себе, что ты находишься в окружении нескольких своих друзей... Это совершенно особые люди в твоей жизни — люди, с которыми тебе хорошо. Ты можешь им доверять, рассказывать им обо всех важных событиях своей жизни и о своих сокровенных чувствах... (15 секунд.) Посмотри внимательно на каждого в отдельности и подумай, почему он или она так важны для тебя... (15 секунд.) Теперь взгляни на всех своих друзей. Может быть, кто-то из них тебе особенно дорог? Если это так, тогда скажи ему (ей), как тебе нравится, когда вы вместе, и как тебе важна дружба с ним (ней)... (15 секунд.)

Теперь послушай, что скажет тебе твой лучший друг (подруга) о том, почему он (она) тоже дорожит дружбой с тобой... (15 секунд.) А сейчас я хотел бы, чтобы вы попрощались со своими друзьями и снова вернулись бы в нашу комнату. Потянись немного и открой глаза.

4. Анализ упражнения:

- Каких друзей ты видел?
- Видел ли ты своего лучшего друга?
- Что вы друг другу сказали?

5. Коллективный рисунок с элементами аппликации по сказке о самом большом друге
(занятие 3)

6. Дети передают друг другу «сердечко». Передавая «сердечко», каждый ребенок высказывается, какое у него настроение, какое упражнение ему понравилось больше всего.

Занятие 6. Радость.

Цели: формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я», принятие детьми друг друга, отработка позитивного взаимодействия детей друг к другу, снятие психоэмоционального напряжения, знакомство с чувством радость.

Материалы к занятию: спокойная музыка, мяч, «сердечко», заготовки рисунка дерева.

1. Приветствие.

Дети вместе с психологом сидят в кругу. Всем предлагается разучить приветствие, которое нужно пропеть, а не проговорить: «Добрый день, Оля (улыбнуться и кивнуть головой) и т.д. по кругу.

2. Упражнение «Закончи предложение».

«Я радуюсь когда.....»

3. Игра. "Путанка".

Ход: выбирается водящий, который выходит из комнаты. Остальные дети берутся за руки и становятся в круг, они начинают запутываться, кто как может. Когда образовалась путанка, водящий заходит в комнату и пытается распутать то, что получилось, также - не разжимая рук.

Цель: Эта игра поможет детям почувствовать свою принадлежность к группе, понять, как неприятно быть вне ее.

4. Кричалка «Я очень хороший».

Детям предлагают повторить вслед за ведущим по очереди слова «я», «очень», «хороший» так: сначала шепотом, потом громко, затем очень громко.

5. Беседа

Психолог проводит беседу о том, как доставить радость другому человеку (рассмешить, погладить, сказать добрые слова).

6. «Собираем добрые слова»

Дети, кидая мячик друг другу, вспоминают добрые слова или хорошие поступки людей.

7. «Скажи мишке добрые слова».

Ведущий «приглашает» на занятие игрушечного мишку. Ребята придумывают для него добрые слова. Затем каждый превращается в мишку (берет мишку в руки) и выходит в центр круга. Остальные участники придумывают для него добрые слова, то есть «поглаживают» его.

8. Рисование « Дерево радости»

Психолог раздает детям контурные изображения дерева и набор цветных карандашей. Задача детей: передать «настроение» дерева. « Раскрась рисунок так, чтобы получилось дерево радости»

9. Дети передают друг другу сердечко. Передавая сердечко каждый ребенок высказывается, какое у него настроение, какое упражнение ему понравилось больше всего.

Занятие 7. Какой Я!

Цели: Знакомство с детьми, формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я», принятие детьми друг друга, отработка позитивного взаимодействия детей друг к другу, снятие психоэмоционального напряжения, повышение самооценки детей.

Материалы к занятию: спокойная музыка, краски, карандаши, бумага, мяч, «сердечко».

1. Приветствие.

Дети вместе с психологом сидят в кругу. Прпевают приветствие: «Добрый день, Оля!» (улыбнуться и кивнуть головой) и т.д. по кругу

2. «Неоконченные предложения».

Дети заканчивают предложения: «Я злюсь, когда...», «Я радуюсь, когда...», «Я печалюсь, когда...», «Я не люблю, когда...» (по кругу)

3. Игра "Зеркало"

Дети участвуют по очереди, по два человека. Один ребенок смотрится в "зеркало" (другой ребенок), которое повторяет все его движения. Потом они меняются местами.

4. Игра "Зайки и слоники".

"Ребята, я хочу предложить вам игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается,

старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся. Дети это показывают. Покажите, что делают зайцы, если слышат шаги человека? Дети разбегаются по кабинету, прячутся. А что делают зайцы, если видят волка?

А теперь мы будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, если видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра... Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона".

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

5. Я вам хочу рассказать сказку про дружбу.

Это было давным-давно. В неизвестно какой стране, неизвестно каком городе. И уж тем более неизвестно в каком доме, но зато с вполне определенным человеком. Этого человека звали...впрочем я не стану называть его имени. Вы все равно его не знаете, хотя все может быть!

Так вот, жил наш герой и жил. Всего у него было в достатке. Родители никогда и ни в чем ему не отказывали. Но у него не было, может быть, самого главного – друзей. Мальчик ни с кем не мог поладить. Причем он даже не думал, что причина в нем самом. Он просто не замечал людей. Он только требовал от них того, что ему было нужно, а сам не любил или не умел слушать людей. Он делал это не со зла, это получалось само собой. Ведь никто и никогда не говорил ему, что он поступает неправильно.

Однажды он пришел домой и, как обычно, кинул свой рюкзак на кровать. «Все ребята отвернулись от меня, никто не хочет дружить со мной, наверное, у меня никогда не будет друзей», - подумал мальчик. «Зато теперь у тебя есть я», - вдруг раздался чей-то голос. Мальчик испугался. «Кто это?» - спросил он и тут же увидел маленькое существо, которое сидело на кровати и с восторгом смотрело на него.

Это было что-то непонятное. Такого он еще никогда не видел. Существо было белое, почти прозрачное, но доброе – это чувствовалось сразу. Вскоре они подружились. Существо рассказало, что его зовут Илис. Мальчик и Илис проводили вместе все вечера. Илис играл с ним и даже научил летать. Иногда, когда они совершали лунные полеты над спящим городом, они разговаривали о разных вещах. Илис хоть и был маленьким, но уже много знал.

- Откуда ты, – спросил как-то мальчик.

- Это здесь, рядом, но вы этого не видите. Я пришел сюда из другой страны – где умеют летать, где сны сбываются и где люди живут счастливо. Это совсем близко.

- Скажи, – опять спросил мальчик, – ты такой умный и знаешь ответы на все вопросы, может, ты знаешь, почему у меня нет друзей? Почему они все отворачиваются от меня?

- Все очень просто, – ответил Илис, – надо научиться слушать сердцем. Надо любить людей, а значит, прислушиваться к ним. Не всегда то, что интересно тебе, интересно другим. Надо уметь жить для других. Это и легко и трудно одновременно.

- Спасибо, – радостно, с улыбкой ответил наш герой, – как хорошо, что ты у меня есть. Ты по-настоящему мой друг.

Вдруг на лице Илиса исчезла улыбка.

- Я не всегда здесь буду, лишь на время. Потом... потом меня не станет.

Шло время. Илис и мальчик по-прежнему целыми днями играли, а по вечерам Илис учил нашего героя разным нужным вещам. Илис смотрел на своего друга и с каждым днем становился все грустнее и грустнее. Что-то его сильно тревожило. Однажды мальчик, как обычно забежав к себе в комнату и радостно произнес:

- Илис, ты не поверишь, сегодня самый счастливый день в моей жизни. У меня наконец появился друг. Друг, о котором я так давно мечтал. Это так прекрасно, когда рядом есть человек, который всегда готов тебе помочь, который, как бы не было ему плохо и какое бы не было у него настроение, всегда готов тебя выслушать. Как это прекрасно – иметь друга!

Мальчик все рассказывал и рассказывал про свой самый счастливый день, но никто его не слышал. Он не знал той тайны, которую знал Илис. Мальчик научился всему тому, чему учил его Илис. Он нашел себе друга. И Илиса не стало. Он был больше не нужен. Он выполнил свою задачу и исчез. Узнав об этом, мальчик очень расстроился. Память о нем навсегда осталась с мальчиком, Илис жил у него в сердце. Когда наступали тяжелые времена, мальчик всегда советовался с Илисом и всегда поступал так, как подсказывало ему его сердце.

При обсуждении уточняется, что значит «научиться слушать сердцем».

6. Я предлагаю поиграть вам в игру «Тень», не для того, чтобы научиться с нею дружить, а для того, чтобы быть внимательным к другим людям.

Дети разбиваются на пары: один играет роль человека, другой – роль его тени.

Человек делает любые движения, тени повторяют их, действуя в том же ритме. Что и человек.

7.« Рисуем настроение»

Психолог: Я попрошу вас нарисовать свое настроение. Настроение – это душевное состояние. У доброго человека настроение веселое, доброе, светлое и

окрашивается в яркие светлые цвета. У злого человека настроение мрачное, сердитое, угрюмое и окрашивается в темные и черные цвета.(рисование на мокром листе бумаги)

8. Дети передают друг другу «сердечко». Передавая «сердечко», каждый ребенок высказывается, какое у него настроение, какое упражнение ему понравилось больше всего.

Занятие 8. Вот какие наши страхи .(страх темноты)

Цели: формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я», снятие психоэмоционального напряжения, стимулирование творческого самовыражения, развитие произвольности поведения, коррекция страхов у детей : темноты.

Материалы к занятию : мяч, сердечко, краски, карандаши, маски сказочных персонажей , спокойная музыка, испуганное облако, волшебный сундук.

1.Приветствие.

Психолог приглашает всех детей встать в круг.

Легкое облачко в небе плывет,

Нас впереди приключение ждет.

Прежде чем с вами отправимся в путь,

Друга приветствовать ты не забудь.

Здравствуй, (имя ребенка)!

(далее здороваются по кругу.)

Психолог показывает детям «испуганное облако».

Облачко «Здравствуйте» вам говорит.

Какое, ребята, оно на вид?

(испуганное)

Испуганное облако нас в гости зовет,

И мы за ним полетели. Вперед!

(под спокойную музыку дети двигаются по комнате)

2. Облако приглашает ребят с ним поиграть.

Наше облако живет в воздушной стране , с ним вместе живут и другие облака, а какие , я вам сейчас расскажу и мы вместе изобразим их.

По небу плыли облака,

А я на них смотрел.

И два похожих облачка

Найти я захотел.

Вот облачко веселое

Смеется надо мной:

- Зачем ты шуришь глазки так?

Какой же ты смешной!

Я тоже посмеялся с ним:

- Мне весело с тобой!

И долго – долго облачку

Махал я вслед рукой.

(мышцы лица расслабляются, появляется улыбка)

А вот другое облачко

Расстроилось всерьез:

Его от мамы ветерок

Вдруг далеко унес.

И каплями – дождинками

Расплакалось оно...

И стало грустно- грустно так,

А вовсе не смешно.

(выражение грусти на лице)

И вдруг по небу грозное

Страшилище летит

И кулаком громадным

Сердито мне грозит

Ох, испугался я, друзья,

Но ветер мне помог.

Так дунул, что страшилище

Пустилось наутек.

(выражение страха)

3. Упражнение « Я боюсь»

Давайте поговорим, чего вы боитесь. Закончите фразу « Я боюсь (мне страшно), когда....»

(дети по кругу передают «сердечко» и рассказывают о своих страхах)

Детские ответы психолог записывает на испуганном облачке.

4. Сейчас мы послушаем сказку « Мышонок и темнота»

На опушке большого красивого леса живет Маленький Мышонок с мамой и папой. Он очень любит цветы, растущие рядом с их домиком, зайчат, прибегающих на полянку, птиц, что каждое утро будят мышиную семью своим звонким пением. Мышонок радуется солнцу и ветерку, очень любит смотреть на облака, по ночам любуется звездами со своим другом Светлячком.

А раньше Маленького Мышонка очень пугала темнота, ночь, когда вокруг ничего не видно и только слышны таинственные шорохи, наводящие ужас.

В один из дней Маленький Мышонок очень долго гулял, бегал и забрел так далеко, что возвращаться пришлось днем, ночь была безлунной, а совсем рядом что-то всё время шуршало, вздрагивало и шевелилось. И хотя это был просто ветер, гуляющий в ветвях деревьев, Мышонку все равно было страшно. Ему хотелось поскорее попасть домой, но страх сковывал его, он замирал, и слезы набегали на глаза. Вдруг он услышал вдалеке шум, ему представилось, что это злые чудовища клацают зубами, сердце его замерло, и он притаился. Но это оказался всего лишь писк, и Мышонок подумал, что может быть это кричит такой же, как он, маленький и испуганный малыш....

Оглядываясь и вздрагивая от каждого шороха. Мышонок медленно шел на голос и вышел к небольшому кусту, меж веток которого была натянута паутина, а в паутине запутался Светлячок. Мышонок освободил его и спросил:

- Ты так кричал потому, что тебе страшно в темноте?

- Нет, - ответил Светлячок, - в темноте совсем не страшно, как тебе кажется, а я кричал потому, что запутался в паутине и не мог сам выбраться. Меня ждут друзья...

- А ты куда идешь? - спросил Светлячок.

И Мышонок рассказал ему, что идет домой и что ему страшно.

- Я яркий и свечусь, я помогу тебе добраться до дома, - сказал Светлячок.

По дороге они встретили друзей Светлячка. Все благодарили Мышонка за то, что он спас Светлячка. И все светлячки так ярко и красиво светились, что это было похоже на праздничный фейерверк. И тут Мышонок увидел, что в темноте совсем не страшно, потому что ночью всё такое же, как и днем, — есть и красивые цветы и птицы. И даже такие необыкновенные красавцы, как Светлячки.

Они проводили Мышонка до дома, поблагодарили его родителей за то, что они вырастили замечательного храброго сына. Мама Мышонка сказала: "Я всегда верила в тебя, малыш, ты ложись спать, а завтра мы устроим большой праздник. Все звери узнают, что ты теперь ничего не боишься и всегда готов помочь оказавшимся в беде".

И был большой праздник. Все лесные звери узнали о том, что случилось с Маленьким Мышонком, как он спас Светлячка. А ночью, когда праздник еще продолжался, вся опушка этого большого леса засветилась, потому что собрались все светлячки и стало светло, как днем, и еще долго-долго продолжалось веселье и поздравления Маленького Мышонка и его родителей.

5. Вопросы для обсуждения:

- Чего боялся мышонок? Тебе бывает так же страшно?

- Что помогло Мышонку не бояться? Что Мышонок узнал про темноту?

6. Проигрывание сказки.

7. Упражнение "Сказка о страхе"

Цель: коррекция страхов.

Приготовить бумагу и карандаши. Психолог рассказывает сказку: “Жил-был Страх. Все его боялись, и никто не хотел с ним играть. Грустно и скучно стало страху одному, и решил он пойти поискать себе друзей, но никого не нашел, потому что все его боялись и прятались от него...”. Давайте нарисуем Страх: Какой он?

Дети рисуют Страх и показывают его друг другу.

8. Игра «Волшебный сундучок»

Есть у меня сундучок не простой и храню я в нем не золото и не драгоценности. А собраны у меня здесь..... «боюськи».

(приоткрыло крышку и стало показывать свое богатство). Вот «боюська» темноты, а это «боюська» грома, одиночества, собак и еще много других. У каждого человека есть свои «боюськи»: и у взрослых и у детей. Вы хотите оставить свои «боюськи» в моем сундуке? Кто какую «боюську» хочет мне подарить? (дети складывают рисунки страхов в сундук)

Далее дети встают в круг и передают друг другу мяч. Получивший мяч, продолжает фразу: «Я не боюсь....»

9. Дети передают друг другу «сердечко». Передавая «сердечко», каждый ребенок высказывается, какое у него настроение, какое упражнение ему понравилось больше всего.

Занятие 9. Вот какие наши страхи (страх темноты)

Цели: формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я», снятие психоэмоционального напряжения, стимулирование творческого самовыражения, развитие произвольности поведения, работа со страхом темноты.

Материалы к занятию: мяч, «сердечко», спокойная музыка, испуганное облако, покрывало.

1. Приветствие. (Традиционное)

2. «Конкурс «боюсек»

Дети быстро по кругу передают мячик. Получивший его, должен назвать тот или иной страх человека. (Повторяться нельзя). Кто не может быстро придумать страх, выбывает из игры.

3. Сейчас мы послушаем сказку «Слоненок, который боялся темноты»

На далекой планете, в самом центре сияющей пустоты, которую взрослые называют галактикой, жил-был Слоненок, который очень боялся темноты. Когда он оставался один в своей комнате, он зажигал свечку и садился на кровать, зорко всматриваясь в ночь.

В эти минуты он думал над тем, как все-таки несправедливо устроен мир: почему-то надо беспрекословно слушаться взрослых, даже если они не правы: нельзя лазить руками

в тарелку, когда ешь, надо каждое утро умываться и чистить зубы, с лучшим другом на прогулке нельзя бегать по лужам. А по ночам... Тут Слоненок тяжело вздохнул: надо сказать, что он очень боялся темноты. Ничего и никого в жизни Слоненок не боялся так, как этой черной пустоты, которая расползлась вокруг него по ночам.

Вот и сегодня ночью он сидел, обхватив себя руками, боясь пошевелиться. Он не отрывал взгляда от Огонька, мирно подрагивающего в ночной тиши, зная, что как только он оторвет от него взгляд, со всех сторон тут же к нему потянут руки всякие ночные страшилища.

Но Огонек вдруг покачулся и прыгнул на стол рядом со Слоненком.

- Привет, Слоненок! Я давно за тобой наблюдаю и ты мне очень нравишься... Давай станем друзьями.

- Друзьями? С тобой? А как же мы сможем дружить? Ведь я такой большой, а ты - маленький.

- Ну и что? Главное, чтобы вместе нам было бы интересно!

- Ну хорошо, попробуем. А что мы будем делать?

- Как что - играть! В колдунчики! Води!

И Огонек со Слоненком стал играть. Заигравшись, они выбежали на улицу и оказались на лугу, среди ночных цветов, под звездным небом. И тут Слоненок испугался: он еще никогда не был один среди такого большого тумана темноты.

- Ну что же ты, Слоненок? - спросил его Огонек, тряхнув рыжей шевелюрой.

- Я боюсь, - прошептал Слоненок.

- Здесь так много всего страшного: посмотри, какие чудища глядят на нас! - и он зажмурился.

- Где чудища? - спросил Огонек и тихонько при близился к Слоненку, но, приближаясь, он наступил на головку колокольчика и тот мелодично зазвонил, разрывая черную пелену тьмы. Он перепрыгнул на Другой цветок, и тот тоже издал звон. И вскоре все цветы вокруг Слоненка пели веселые песенки.

Услышав удивительную мелодию, Слоненок приоткрыл глаза и не поверил: тьма рассеялась, а цветы дружно кивали головками и беседовали друг с другом.

Весело прошла эта ночь. Слоненок играл и разговаривал со своим новым другом - Огоньком. А под утро он вернулся домой, лег в кровать и подумал, что теперь будет с нетерпением ожидать прихода следующего вечера, когда вновь появится его новый друг и они опять поиграют. Слоненок глубоко вздохнул и... проснулся.

4. Обсуждение сказки

- Чего боялся Слоненок?

- Чему Огонек научил Слоненка?

- Как ты думаешь, теперь Слоненок будет бояться темноты или чего-нибудь еще? Почему?

5. Игра «Мысленная картинка» на тему «Кто живет в темной комнате».

Дети рассказывают группе свои «картинки», а затем каждый ребенок звуками и телом показывает то существо, которое он увидел.

6. Игра «Темная комнатка».

Из трех стульев, накрытых тканью, строится темная комнатка. Затем один из детей по желанию играет роль смелого ребенка. Ему завязывают глаза. А в это время другой ребенок залезает в темную комнатку. Смелого ребенка подводят к темной комнатке, помогают туда забраться. Ему необходимо на ощупь определить, с кем из детей он встретился в темноте.

7. Игра «Грустная Темнота».

Психолог рассказывает детям о грустной Тетеньке Темноте, у которой совсем нет друзей. Ведь ночью все спят, а кто не спит, тот боится Темноты, норовит поскорее прогнать ее, свет включить. Далее дети по очереди укутываются темной тканью, принимая роль Тетеньки Темноты. Тетенька Темнота просит детей с ней подружиться, при этом она не умеет говорить словами (ведь ей не с кем было разговаривать!), а объясняется только звуками. Дети по желанию подходят к Темноте, гладят ее и говорят добрые слова.

8. Дети передают друг другу сердечко. Передавая сердечко каждый ребенок высказывается, какое у него настроение, какое упражнение ему понравилось больше всего

Занятие 10. Вот какие наши страхи (страх одиночества)

Цели: формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я», снятие психоэмоционального напряжения, стимулирование творческого самовыражения, развитие произвольности поведения, работа со страхом одиночества.

Материалы к занятию : мяч, «сердечко», спокойная музыка, заготовки фигурок кенгуренка.

1. Приветствие. (Традиционное)

2. Игра «Испуганный ежик»

Цели: Это очень хорошая игра на доверие. Один ребенок идентифицируется с испуганным ежиком, свернувшимся клубком. Партнер пытается словами и соответствующими жестами успокоить ежика и заслужить его доверие. Дети имеют возможность почувствовать, что необходимо для возникновения доверия.

Инструкция: *Кто из вас видел настоящего ежика? Вы знаете, что делает ежик, когда его пугает неожиданно появившаяся лисица или собака? Пожалуйста, разойдитесь по двое. Один из вас будет сейчас Ежиком, который сильно испугался собаки. Другой будет успокаивать Ежика. Кто из вас хотел бы быть Ежиком?*

Ежик, ляг на пол и свернись калачиком — так делает настоящий еж, когда пугается. Представь себе, что ты еще очень маленький ежик, у тебя совсем мало опыта, а тебя напугал громкий лай собаки. А когда собака еще и ткнулась в тебя носом, чтобы обнюхать — тебе стало совсем страшно. Поэтому ты свернулся в крепкий клубочек, чтобы защитить свой носик и живот...

К счастью, тебе на помощь пришел ребенок, который отозвал собаку. Но ты еще не знаешь, кто такие дети, и не знаешь, что они могут быть очень милыми. Ты недоверчив, потому что не знаешь, что тебе ожидать от этого ребенка. Тот, кто играет роль Ребенка, пусть подсядет к Ежику на пол... Сначала ты можешь тихонечко поговорить с Ежиком. Его ушкам будет приятно после громкого лая собаки услышать тихий нежный голос. Скажи ему, что окажись ты на его месте ты тоже испугался бы. Скажи ему, что он может тебе доверять. Потом ты можешь его погладить. Если ты будешь осторожен, Ежик тебя не уколёт. Попробуй и руками показать Ежику, что ты к нему очень хорошо относишься. Если ты будешь терпелив, то, может быть, ты увидишь, как он очень медленно разворачивается. Поговори с ним еще — и обнаружишь, что он расслабился и раскрылся. Я хотела бы, чтобы Ежик действительно почувствовал, можно ли доверять партнеру. Если ты чувствуешь, что Ребенок очень осторожен с тобой и дружелюбен, то ты можешь потихоньку раскрываться. (30 секунд.)

Дайте всем Ежикам раскрыться.) Теперь поменяйтесь местами, пусть ваш партнер будет испуганным Ежиком.

Повторите основные правила игры. Когда все Ежики раскроются, партнеры должны поговорить друг с другом.

Поговорите о том, что вы чувствовали. Были ли все дети достаточно осторожны? Как Ежик понял, что может доверять Ребенку? (1 минута).

3. Анализ упражнения:

- Что ты сам делаешь, когда внезапно что-то тебя сильно пугает?
- В каких еще ситуациях ты ведешь себя подобно ежику?
- Что должен сделать другой, чтобы ты ему смог доверять?
- Как ты себя чувствовал, когда был Ежиком?
- Что ты испытывал, когда был Ребенком, который помогает Ежику?
- Помогал ли ты когда-нибудь животному в беде?

4. Сейчас мы послушаем сказку «Про Кенгуренка, который боялся оставаться один»
Жила-была большая мама-Кенгуру. И однажды она стала самой счастливой Кенгуру на свете, потому что у нее родился маленький Кенгуренок. Поначалу Кенгуренок был очень слабеньким, и мама носила его в своей сумочке на животе. Там, в этой маминой сумочке,

Кенгуренок было очень уютно и совсем не страшно. Когда Кенгуренок хотел пить, мама поила его вкусным молоком, а когда хотел поест, мама-Кенгуру кормила его кашкой с ложечки. Потом Кенгуренок засыпал, и мама могла в это время убираться в доме или готовить еду.

Но иногда маленький Кенгуренок просыпался и не видел рядом мамы. Тогда он начинал очень громко плакать и кричать до тех пор, пока мама не приходила к нему и не клала его опять в свою сумочку. Однажды, когда Кенгуренок вновь заплакал, мама попыталась положить его в свою сумочку; но в сумочке оказалось очень тесно и ножки Кенгуренка не помещались. Кенгуренок испугался и заплакал еще сильнее: он очень боялся, что теперь мама уйдет и оставит его одного. Тогда Кенгуренок изо всех сил сдался, поджал коленки и пролез в сумочку.

Вечером они с мамой пошли в гости. В гостях были еще дети, они играли и веселились, звали Кенгуренка к себе, но он боялся уходить от мамы и поэтому, хотя ему и хотелось пойти поиграть со всеми, он все-таки просидел все время в маминой сумочке. Весь вечер к ним с мамой подходили взрослые дяди и тети и спрашивали, почему такой большой.

Кенгуренок боится оставить маму и пойти играть с другими ребятами. Тогда Кенгуренок совсем испугался и спрятался в сумочку так, что даже головы не было видно.

Днем за днем в маминой сумочке становилось все теснее и неудобнее. Кенгуренку очень хотелось побегать по зеленой полянке возле дома, построить куличики из песка, поиграть с соседскими мальчишками и девчонками, но так страшно было уходить от мамы, поэтому большая мама-Кенгуру не могла оставить Кенгуренка и сидела с ним все время.

Однажды утром мама-Кенгуру ушла в магазин. Кенгуренок проснулся, увидел, что он один, и заплакал. Так он плакал и плакал, а мама все не приходила....

Вдруг в окне Кенгуренок увидел соседских мальчиков, которые играли в салки. Они бегали, догоняли друг друга и смеялись. Им было очень весело. Кенгуренок перестал плакать и решил, что он тоже сможет сам, без мамы умыться, одеться и пойти к ребятам. Так он и сделал. Ребята с радостью приняли его к себе в игру, и он бегал и прыгал вместе со всеми. А вскоре пришла мама и похвалила его, что он такой смелый и самостоятельный.

Теперь мама может каждое утро ходить на работу и в магазин – ведь Кенгуренок уже совсем не боится оставаться один, без мамы и не боится чужих. Он знает, что днем мама должна быть на работе, а вечером она обязательно придет домой, к своему любимому Кенгуренку.

5. Обсуждение сказки.

Чего боялся Кенгуренок? Ты боялся того же? Почему теперь Кенгуренок не боится остаться один, без мамы?

6. «Я могу!»

Цель • способствовать развитию самоуважения детей.

Дети перебрасываются мячиком и громко перечисляют то, что они умеют хорошо делать. Например: «Я умею хорошо плавать!», «Я умею хорошо рисовать!», и т. п.

7. Рисунок с элементами аппликации по сказке под спокойную музыку.

8. Дети передают друг другу «сердечко». Передавая «сердечко», каждый ребенок высказывается, какое у него настроение, какое упражнение ему понравилось больше всего.

Занятие 11. Вот какие наши страхи (страх одиночества)

Цели: формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я», снятие психоэмоционального напряжения, стимулирование творческого самовыражения, развитие произвольности поведения, работа со страхом одиночества.

Материалы к занятию : мяч, сердечко, спокойная музыка.

1. Приветствие (Традиционное)

2. «Подарок» (упражнение)

Дети встают в круг. Упражнение начинает ведущий. Необходимо без слов, с помощью пантомимы показать и вручить подарок соседу слева. Он, в свою очередь, демонстрирует свой подарок (придуманный им) и передает соседу слева. Повторяться нельзя. Когда подарок получает и ведущий, можно предложить ребятам рассказать: отгадали ли они, что им подарили, почему дарящие сделали именно этот подарок, какой подарок понравился больше всего и почему и т. д

3. Сейчас мы послушаем сказку «О подсолнечном семечке»

В огороде на высоком подсолнухе жила большая семья семечек. Они жили дружно и весело.

Однажды - дело было в конце лета - их разбудили странные звуки. Это был голос Ветра. Он шелестел все громче и громче. "Пора! Пора!! Пора!!!" - звал Ветер.

Семечки вдруг поняли, что им действительно пора покидать корзинку родного подсолнуха. Они заторопились и стали прощаться друг с другом.

Одних забирали птицы, другие улетали вместе с ветром, а самые нетерпеливые сами выпрыгивали из корзинки. Те, кто остался, с увлечением обсуждали предстоящее путешествие и то неизвестное, что ожидало их. Они знали, что их ждет какое-то необычайное превращение.

Только одно семечко грустило. Ему не хотелось покидать родную корзинку, которую все лето грело солнышко и в которой было так уютно.

"Куда вы торопитесь? Вы никогда раньше не покидали дома и не знаете, что там, снаружи! Я никуда не собираюсь уходить! Я останусь здесь!" - говорило оно.

Братья и сестры смеялись над семечком, говорили: "Ты трус! Как можно отказаться от такого путешествия ? ". И с каждым днем в корзинке их оставалось все меньше и меньше.

И вот, наконец, пришел день, когда семечко осталось в корзинке одиношенько. Никто над ним больше не смеялся, никто не называл его трусом, но и никто не звал его больше с собой. Семечку вдруг стало так одиноко! Ах! Ну почему оно не покинуло корзинку со своими братьями и сестрами! "Может я и правда трус?" - думало семечко. Пошел дождь. А тут еще и похолодало, и ветер стал злым и уже не шептал, а свистел: "Торопис-с-с-с-с-сь!". Подсолнух гнулся до земли под порывами ветра. Семечку стало страшно оставаться в корзинке, которая, казалось, вот-вот оторвется от стебля и покатится неизвестно куда.

- "Что будет со мной? Куда унесет меня Ветер? Неужели я больше никогда не увижу своих братьев и сестер?" - спрашивало оно себя.

- «Я хочу быть вместе с ними. Я не хочу оставаться здесь один. Неужели я не смогу преодолеть свой страх?»

И тут семечко решилось: "Будь, что будет!"- и, собравшись с силами, прыгнуло вниз.

Ветер подхватил его, чтобы оно не ушиблось, и бережно опустил на мягкую землю. Земля была теплой, где-то наверху Ветер уже завывал, но отсюда его шум казался колыбельной песней. Здесь было безопасно. Здесь было так же уютно, как когда-то в корзине подсолнуха, и семечко, утомленное и измученное, незаметно для себя уснуло.

Проснулось семечко ранней весной. Проснулось и не узнало самого себя. Теперь это было уже не семечко, а нежный зеленый росток, который тянулся к ласковому солнцу. А вокруг было множество таких же ростков, в которые превратились его братья и сестры-семечки.

Они все были рады встретиться снова, а особенно они радовались нашему семечку. И теперь уже никто не называл его трусом. Все говорили ему: "Ты молодец! Ты оказался таким смелым! Ведь ты остался один, и некому было тебя поддержать". Все гордились им.

И семечко было очень счастливо.

4. Обсуждение по сказке.

- Чего боялось семечко?

- Что решило сделать семечко? Правильно ли оно поступило или нет?

- Что бы произошло, если бы семечко продолжало бояться?

5. Проигрывание сказки.

6. Игра «Найди друга».

Детей делят на две группы, одной из которых нужно закрыть глаза и дают возможность походить по помещению. Им предлагают подойти и узнать друг друга. Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Затем, когда друг найден, игроки меняются ролями.

7. Упражнение “Азбука страхов”

Детям предлагается нарисовать различных, страшных героев на отдельных листах и дать им имена. Далее дети рассказывают о том, что нарисовали. Далее каждому ребёнку предлагается превратить страшных героев в смешных, дорисовав их.

8. Дети передают друг другу «сердечко». Передавая «сердечко», каждый ребёнок высказывается, какое у него настроение, какое упражнение ему понравилось больше всего.

Занятие 12. По сказке «Вот какие наши страхи (страх темноты и одиночества)»

Цели: формирование позитивного отношения ребёнка к своему «Я», снятие психоэмоционального напряжения, стимулирование творческого самовыражения, развитие произвольности поведения, работа со страхом одиночества и темноты.

Материалы к занятию: мяч, «сердечко», спокойная музыка.

1. Приветствие (Традиционное)

2. Игра «Я страшилок не боюсь, в кого хочешь, превращусь».

Дети идут по кругу, держась за руки, и проговаривают хором эти слова. Когда ведущий называет какого-либо страшного персонажа (Кощей, Человека-Паука, темнота и т. п.), детям нужно быстро «превратиться» в него и замереть. Ведущий выбирает самого страшного Кощея, он становится водящим и продолжает игру.

3. Сейчас мы послушаем сказку «Светлячки»

В дремучем лесу жили большой и сильный зубастый Папа-волк, Мама-волчица и маленький Волчонок. Лапки у Волчонка были коротковаты, зубки маловаты, а шерстка была мягонькая и пушистая.

Папа-волк каждую ночь уходил на охоту, а Волчонок, уткнувшись в тёплый мамин бок, быстро засыпал, причмокивая губами и подергивая лапами. Но настало время, когда вся волчья добыча разбежалась далеко от их логова, и Папа-волк уже три дня подряд не приносил ничего съедобного. На семейном совете было решено, что в следующий раз Мама-волчица отправится на охоту вместе с Папой-волком — вдвоем легче охотиться.

— Мам, а как же я? — спросил Волчонок. — Я останусь один? Ночью?

— Все будет хорошо, Волчонок! Ты ведь большой. Мы вернемся с добычей под утро, — сказала Мама-волчица и погладила Волчонка по голове. Волчонок очень не хотел отпускать маму, но делать было нечего. И вот родители ушли, а малыш остался один.

Солнце село, и скоро стало совсем темно. Волчонок пытался уснуть, но сон никак не приходил к нему. Он прислушивался к каждому шороху и то и дело открывал глаза. На стенах норы ему мерещились страшные тени. Они то мелькали, то, казалось, медленно ползли к Волчонку. Тогда он зарывался в солому, закрывал лапами морду и уши. Неожиданно в норе послышался голос:

— Где это я? И кто здесь дрожит, как сухая листва на ветру? Голос был не страшный, а очень даже дружелюбный. Волчонок, пересилив свой страх, ответил:

— Это я, Волчонок! А ты кто?

— Я дядюшка Крот! Мою норку залило дождем, и пришлось срочно копать ход туда, где посуше. А твое логово очень теплое и сухое. В такой норе можно без страха проспать до самого утра!

— Но здесь темно, одиноко и страшно! — сказал Волчонок.

— Ах вот оно что, темно? — удивился дядюшка Крот.

— А ты знаешь, что мы, кроты, ничего не видим ни ночью, ни даже днем? Но при этом мы очень хорошо слышим и различаем запахи. Я тебе помогу научиться не бояться темноты, но только завтра. А сейчас закрывай глаза! Я побуду с тобой. — Дядюшка Крот уселся рядом с Волчонком и начал рассказывать ему сказку. Сказка была такая интересная и добрая, что Волчонок успокоился и уснул. Утром волчонок рассказал все родителям и на ночь уже не боялся оставаться один.

На следующую ночь крот принес небольшой колокольчик. В чашечке цветка были светлячки. Вся норка вмиг осветилась зеленоватым светом. — Это тебе, Волчонок! Теперь темнота тебе не страшна!

— Здорово! — обрадовался Волчонок

— Теперь у меня есть светлячки!

Неожиданно за порогом послышались чьи-то быстрые шаги и грозное фырканье. Волчонок выглянул из норки и поднял над головой чашечку со светлячками.

— Это просто Ежик, а я боялся! — обрадовался Волчонок, а потом спросил:

— А тени, которые ползают по стенам, это кто?

— Это тени деревьев! Ветер качает их, и тени шевелятся, — объяснил дядюшка Крот.

— Большое тебе спасибо! Теперь я знаю, что бояться мне некого! Вот, возьми эти огоньки. — С этими словами Волчонок протянул дядюшке Кроту колокольчик со светлячками.

— Может, они помогут еще какому-нибудь малышу.

— Ты молодец! Ты справился со своими страхами, просто посветив на дорогу светлячками! Всего тебе доброго, мне пора! — И дядюшка Крот юркнул под землю.

В норе снова стало темно. Но темнота больше не пугала Волчонка.

4. Обсуждение сказки.

Как ты думаешь, чего больше всего боялся Волчонок?

Что испытывал Волчонок, когда родители оставили его ночью одного?

Опиши словами (подбери синонимы) и покажи (поза, жесты, мимика), как было страшно Волчонку ночью.

5. Проигрывание сказки.

6. Упражнение «Страна «Хорошо».

Дети закрывают глаза и представляют, что они попали в страну «Хорошо». Ведущий просит их придумать, какие люди и животные живут в этой стране, какое у них настроение. Затем дети открывают глаза и показывают придуманных людей и животных, а затем рисуют страну «Хорошо».

7. Упражнение «Порхание бабочки»

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

“Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую середину цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях”.

8. Дети передают друг другу сердечко. Передавая сердечко каждый ребенок высказывается, какое у него настроение, какое упражнение ему понравилось больше всего.

Занятие 13. « Я больше не боюсь»

Цель: Преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы, подушка, задорная музыка.

1. Приветствие. (Традиционное)

2. Упражнение «Росточек под солнцем».

Игровая терапия. Используется для снижения напряженности, мышечных зажимов, тревожности. Повышения уверенности в себе, снижения страхов.

3. Упражнение «Смелые ребята»

Дети выбирают ведущего – он страшный дракон. Ребёнок становится на стул и говорит грозным голосом: “ Бойтесь, меня бойтесь!” Дети отвечают : “ Не боимся мы тебя!” Так повторяется 2-3 раза. От слов детей дракон постепенно уменьшается (ребёнок спрыгивает со стула), превращается в маленького воробушка. Начинает чирикать ,летать по комнате(игра 3-4 раза повторяется)

4. Упражнение “ На лесной полянке”

Психолог предлагает детям представить , что они попали на залитую солнцем полянку . На неё со всех сторон сбежались и слетелись лесные жители – всевозможные букашки , таракашки

Звучит музыка , дети превращаются в лесных жителей. Выполняют задания , соответственно каждому персонажу (кузнечик, бабочке, муравью и т. д.)

5. Я хочу рассказать один случай, который произошел не так давно и запомнился всем потому, что это был необычный случай...

Как-то раз в одном лесу, где растут высокие деревья, щебечут птицы, а солнце наполняет приятным теплом землю, гулял Медвежонок. Он шел в гости к своим друзьям, но, обойдя весь лес, никого не смог найти.

"Как странно. Куда все могли подеваться?- подумал Медвежонок. Может быть, они играют на поляне? Пойду посмотрю". И Медвежонок пошел дальше. Вскоре он оказался на большой поляне, но и там никого не нашел. Вдруг с ветки дерева к Медвежонку прыгнула Белочка и спросила: "Ты ищешь своих друзей? Я знаю где они, - их спрятала Баба Яга. Если ты найдешь Бабу Ягу, тогда ты сможешь своим друзьям".

Медвежонок не очень-то обрадовался таким словам. "Как же я встречу с Бабой Ягой, она такая страшная и может меня съесть",- так думал Медвежонок, и от этого ему стало совсем плохо.

Медвежонок уже было совсем обессилен, но вдруг понял, что если он не спасет друзей - этого не сделает никто. "Надо, так надо, подумал медвежонок, - значит я должен побороть свой страх и идти к Бабе Яге". Страх конечно не очень-то и поддавался, но ноги послушались и понесли его в самую дремучую чащу.

И вот за деревьями показалась избушка, на крыльце которой сидела женщина. Медвежонка охватил жуткий страх и он спрятался за кустами. "Эта женщина - Баба Яга, она такая злая. Со мной может произойти что-то ужасное",-думал Медвежонок. Но затем он вспомнил про друзей. "Нет, так дело не пойдет, надо прогнать свой страх,- сказал себе Медвежонок, собрал все свои силы, вышел из-за куста и направился к сидящей на крыльце Бабе Яге.

- Разве ты меня не боишься? Ведь я могу сделать с тобой все что угодно!- прошептала она, скрипя ужасными желтыми зубами.

- Я хочу помочь своим друзьям. Зачем ты их спрятала?- спросил Медвежонок.

- Они мне мешали спать своими шумными играми,- ответила Баба Яга.

- А что же ты сейчас не спишь, ведь в лесу тихо ?- спросил Медвежонок, борясь со своим страхом.

- Не могу,- грустно всхлипнув, ответила Баба Яга,- все птички полетели утешать твоих друзей, а я без их песен уснуть не могу.

По лицу Бабы Яги стекла самая настоящая большущая слеза. А за ней еще и еще. И вот Баба Яга забыла про Медвежонок и принялась реветь в свое удовольствие. Медвежонок уже не было страшно, ему стало жалко эту женщину.

Медвежонок сказал ей: "Пойдем отпустим моих друзей. И тогда птички снова прилетят к твоей избушке и ты сможешь сладко засыпать".

- Ты смелый и сумел преодолеть свой страх, а таким я всегда помогаю,- вытирая слезы, промолвила Баба Яга и, кряхтя и постанывая, вошла в свою избушку.

А когда она снова появилась, Медвежонок вдруг увидел перед собой совершенно другую женщину. На ней было красивое платье и она улыбалась. Теперь Баба Яга была совсем не страшной, а очень доброй.

- Я отпущу твоих друзей,- произнесла Баба Яга и взмахнула руками. И сразу же около избушки появились друзья Медвежонок. Они стали танцевать и позвали в свой хоровод Бабу Ягу, которой было весело, потому что ее птички снова вернулись к ее избушке и пели вместе с ней песни. Затем Баба Яга угостила Медвежонок и его друзей конфетами и они снова стали танцевать. Бабе Яге это так понравилось, что она пригласила Медвежонок и его друзей к себе на следующий день.

А Медвежонок думал: "Оказывается, эта женщина - Баба Яга - не всегда бывает злой и страшной. Иногда ей просто одиноко жить без друзей в лесу, и поэтому она злится и всех пугает. Я ее не боюсь, потому что теперь знаю, что Баба Яга на самом деле добрая и помогает другим. Я буду с ней дружить".

6. Обсуждение сказки

- Как Медвежонок справлялся со страхом? Что ему помогло?

- Почему Баба Яга превратилась из страшной в добрую?

7. Упражнение "Я тебя не боюсь"

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

8. Упражнение "Горячие ладошки"

Тематическое рисование. Снятие психологических барьеров.

Рефлексия. Организация обратной связи. Развитие чувственной основы.

9. Игра “ На что похоже моё настроение?”

Дети по кругу при помощи сравнения говорят, на что похоже настроение. Начинает психолог : “ Моё настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе”.

Дети передают друг другу «сердечко». Передавая «сердечко», каждый ребенок высказывается, какое у него настроение, какое упражнение ему понравилось больше всего.

Занятие 14. « Как прекрасен этот мир 1 »

Цели: развитие произвольного внимания; развитие творческого мышления и воображения; совершенствование механизмов саморегуляции; сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

Материалы к занятию : мяч, сердечко, спокойная музыка, краски, карандаши, бумага.

1. Приветствие. «Доброе утро! Я рада вас видеть. Сегодня мы поприветствуем друг друга ладошками. Для этого потрем свою ладошку о ладошку соседа слева. Мы потремся ладошкой с Валеи. Доброе утро. Катя потрется ладошкой со Светой. А теперь давайте поздороваемся плечами, спинами, лбами. Замечательно!

2. «Подарок» (упражнение)

Дети встают в круг. Упражнение начинает ведущий. Необходимо без слов, с помощью пантомимы показать и вручить подарок соседу слева. Он, в свою очередь, демонстрирует свой подарок (придуманый им) и передает соседу слева. Повторяться нельзя. Когда подарок получает и ведущий, можно предложить ребятам рассказать: отгадали ли они, что им подарили, почему дарящие сделали именно этот подарок, какой подарок понравился больше всего и почему и т. Д

3. Сейчас мы послушаем сказку « На полянке»

На опушке большого леса была маленькая полянка. Днем солнышко освещало ее и согревало обитателей полянки, ночью призрачный свет луны падал на нее, а пушистый туман окутывал ее, спасая от холода. Все обитатели этой полянки очень любили свой зеленый островок, который затерялся среди темного густого леса. На этой полянке жили по соседству множество зверей и птиц. А на самой окраине жила мышиная семья. В этой семье был очень маленький, совсем крохотный Мышонок, который еще ни разу не выходил из дома один, без мамы. И вот, наконец, настал тот день, когда мама разрешила ему пойти погулять без нее, одному. Выйдя из дома, он первым делом побежал на берег огромной лужи, около которой обычно собирались зверята со всей поляны. Ему не терпелось познакомиться со всеми и, самое главное,

найти друзей. Прибежав на полянку, он увидел, что все малыши заняты делом: кто играет, кто строит замки, кто бегают наперегонки. И ему тоже захотелось играть, построить и бегать вместе со всеми. Он подошел к зверятам и спросил: “Можно, я буду играть с вами? “. Все остановились, повернулись к нему и стали изучающе рассматривать его с ног до головы. Тут один из зверей, Лисенок, сказал, поглаживая свой ярко-оранжевый мех, блестящий на солнышке: “Ты такой серый, если бы у тебя был бы такой же яркий красивый мех, как у меня, ты бы мог играть с нами”. Сказав это, Лисенок отвернулся и продолжил игру. Мышонок подошел к другой группе зверят, играющих в салки. И опять он спросил у них: “Можно, я буду играть с вами?”. И теперь уже Медвежонок посмотрел на него и сказал: “Ты такой маленький, что мы тебя не увидим”.

“Увидите”,- отвечал Мышонок и стал прыгать так высоко, как только мог. Но зверята продолжали играть, не замечая его. Мышонку стало очень горько и обидно. Он подошел к краю лужи и, глядя на свое отражение, подумал: “У меня нет красивого меха и я очень маленький – значит, я ни на что не гожусь. И всегда останусь никому не нужным маленьким Мышонком”. И он горько заплакал. Вдруг Мышонок услышал, что кто-то зовет на помощь. Он огляделся по сторонам и увидел, что в центре лужи барахтается Зайчонок. Мышонок оглянулся. Другие зверята стояли рядом и смотрели, как зайчонок тонет.

Мышонок, не долго думая, бросился к ольхе, которая росла неподалеку, перегрыз один из прутьев и протянул его Зайчонку. Тот схватился за него и выбрался на берег. К этому времени на берегу собрались почти все жители поляны. Они все окружили Зайчонка. Мышонок же стоял в стороне, наблюдая за ними; вдруг к нему подошел старый мудрый Филин и спросил: “Почему ты грустишь? “. Мышонок ответил: “Потому что я маленький и серый и никто не хочет со мной дружить”. Тогда Филин серьезно посмотрел на него и сказал: “Мышонок, не грусти, ведь это не важно, большой ли ты, или какой у тебя мех. Важно то, что у тебя доброе сердце и что ты очень смелый. И еще, Мышонок, запомни: никогда не старайся стать таким, каким тебя хотят видеть другие, будь самим собой”. Мышонок послушался совета Филина и перестал прыгать и стесняться своей окраски. Он стал маленьким серым Мышонком, очень остроумным и веселым. С ним было весело и интересно играть. У Мышонка появилось много друзей, которые любили его таким, какой он есть.

4. Обсуждение сказки.

- Почему Мышонка не принимали в игру?
- Что почувствовал Мышонок, когда спас Зайчика?
- Какой совет дал Мышонку Филин? Расскажи, как ты сам это понимаешь?

5. Игра “ Тропинка”

Дети выстраиваются в затылок и идут змейкой по воображаемой тропинке . По команде психолога по команде они преодолевают воображаемые препятствия. “ Спокойно идём по тропинке ... Вокруг кусты , деревья, зелёная травка... Вдруг на тропинке появились лужи ...Одна...Вторая...Третья.. Спокойно идём по тропинке... Перед нами ручей. Через него перекинут мостик. Переходим по мостику , держась за перила. Спокойно идём по тропинке... и т. д..

6. Упражнение “ Неоконченные предложения”

Детям предлагается предложения , которые нужно закончить: «Я люблю...», «Меня любят...», « Я не боюсь...», «Я верю..», «В меня верят...», « Обо мне заботятся...»

7. Психолог предлагает детям нарисовать подарок, который они могут подарить своим друзьям и, может быть тем, кто сейчас в ссоре – он поможет помириться.

Звучит спокойная музыка.

8. Дети передают друг другу «сердечко». Передавая «сердечко», каждый ребенок высказывается, какое у него настроение, какое упражнение ему понравилось больше всего.

Занятие 15. « Как прекрасен этот мир 2» .

Цели: формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я», снятие психоэмоционального напряжения, стимулирование творческого самовыражения, развитие произвольности поведения.

Материалы к занятию: мяч, «сердечко», спокойная музыка, краски, карандаши, бумага

1. Приветствие. «Доброе утро! Я рада вас видеть. Сегодня мы поприветствуем друг друга ладошками. Для этого потрем свою ладошку о ладошку соседа слева. Мы потремся ладошкой с Валею. Доброе утро. Катя потрется ладошкой со Светой. А теперь давайте поздороваемся плечами, спинами, лбами. Замечательно!

2. Игра « Надувайся пузырь»

Цель: Эта игра очень полезна для пассивных, неуверенных в себе детей. Она помогает ребенку открыться, почувствовать себя более свободно, раскованно.

3. Сейчас мы послушаем сказку « Маленький котенок»

Жил-был маленький-маленький Котенок. Жил он в маленьком и очень уютном домике, вместе со своей мамой-кошкой и папой-котом и братьями и сестрами - котятами. И был он самый маленький и очень рыжий. Да-да, совсем рыжий. Когда он шел по улице, сразу было видно, что это именно ОН идет, такой он был рыжий. И самое удивительное было то, что все вокруг него были серые: темно-серые, светло-серые, серые в черную и белую полоску - и ни одного, ну ни одного рыжего. Все в его семье - и

мама-кошка, и папа-кот, и все котята - были очень красивых серых оттенков; и вся его родня была серая, и все знакомые. Словом, из всех, кого он знал, он один был такой рыжий!

И вот однажды случилась с ним совсем печальная история. Когда наш маленький Котенок гулял во дворе, он увидел двух сиамских котят, которые весело играли в мячик, прыгали и веселились.

- Привет,- сказал рыжий Котенок,- вы так здорово играете. Можно, я поиграю с вами?

- Не знаем,- сказали котята,- видишь, какие мы красивые: голубовато-серого цвета, а ты какой-то странный, почти красный, мы никогда таких не видели, и лучше будем играть вдвоем!

Тут к ним подошел большой непослушный котенок с соседнего двора; он был темно-серый в тонкую черную полоску. Он недобро усмехнулся и сказал: "Ты такой маленький и оранжевый... Очень может быть, что ты вовсе не маленький рыжий котенок, а просто-напросто большая, красная... МЫШЬ!!!"

Очень-очень грустно стало маленькому Котенку, он потерял аппетит, почти каждую ночь плохо спал, ворочаясь в своей кроватке, и все думал: "Я такой маленький, такой рыжий! Другие даже не хотят играть со мной и, наверное, никто никогда не будет со мной дружить!".

Маленькому Котенку было очень обидно и больно. И стал он такой печальный, совсем перестал гулять во дворе, а все больше сидел дома и смотрел в окно. Маме он говорил, что ему совсем не хочется гулять, но на самом деле он очень боялся, что будет гулять там совсем один и никто не захочет играть с ним!

Так он сидел целыми днями у окошка и грустил. Но однажды случилось вот что: с самого утра было сыро и пасмурно, все было серым и блеклым и всем было очень-очень грустно в такую погоду. И вдруг из-за туч выглянуло солнышко. Оно раскрасило все вокруг в яркие цвета, и всем стало очень весело и светло. "Как все любят солнышко, какое оно красивое. А ведь оно такое же оранжевое, как и я! - подумал маленький Котенок - Я буду таким же хорошим, и всем будет тепло и радостно рядом со мной!". И котенок решил выйти во двор и немного погулять.

На улице была ужасная суматоха: все столпились около самого большого дерева во дворе, на котором громко плакал маленький белый котенок. Он очень боялся, но никак не мог слезть вниз. Все очень беспокоились, что он упадет. Но наш рыжий Котенок храбро залез на дерево и снял малыша. Все вокруг очень радовались и говорили: "Смотрите, какой храбрый и добрый котенок!". "Да,- говорили другие,- он очень смелый, просто настоящий герой!". И все поздравляли Котенка, которому было от этого очень радостно. Он выпрямился во весь рост и распушил хвостик. "Смотрите, какой он

красивый, добрый и яркий, как маленькое солнышко!" - сказал кто-то. И маленький Котенок шел домой очень-очень счастливый и светло улыбался всем вокруг.

4. Обсуждение сказки:

- Из-за чего грустил и переживал Котенок? Почему с ним не хотели играть?
- Что понял Котенок, когда посмотрел на солнышко?
- С тобой когда-нибудь случалось что-то похожее?

5. Упражнение. "Поводырь".

Ход: Выполняется в парах. Сначала ведущий водит ведомого с закрытыми глазами, испытывая чувство руководства и ответственности за его благополучие. Затем дети меняются местами.

Цель: Это упражнение развивает чувство ответственности за другого человека, доверительного отношения друг к другу.

6. Упражнение "Лягушки на болоте"

Дети превращаются в лягушек. На полу выкладываются макеты кочек на разном расстоянии друг от друга, каждый должен попасть на все кочки по порядку.

7. Упражнение "Злые и добрые кошки"

Чертим ручеек. По обе стороны ручейка находятся злые кошки. Они дразнят друг друга, злятся друг на друга. По команде встают в центр ручейка и превращаются в добрых кошек ласкают друг друга, говорят ласковые слова. Далее анализируем возникшие чувства.

8. Психолог предлагает детям нарисовать подарок, который они могут подарить своим друзьям и, может быть тем, кто сейчас в ссоре – он поможет помириться.

Звучит спокойная музыка.

9. Дети передают друг другу «сердечко». Передавая «сердечко», каждый ребенок высказывается, какое у него настроение, какое упражнение ему понравилось больше всего.

Занятие 16. « Как прекрасен этот мир 3».

Цели: формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я», снятие психоэмоционального напряжения, стимулирование творческого самовыражения, развитие произвольности поведения.

Материалы к занятию : мяч, сердечко, спокойная музыка, краски, карандаши, бумага

1. Приветствие. «Доброе утро! Я рада вас видеть. Сегодня мы поприветствуем друг друга ладошками. Для этого потрем свою ладошку о ладошку соседа слева. Мы потремся ладошкой с Валею. Доброе утро. Катя потрется ладошкой со Светой. А теперь давайте поздороваемся плечами, спинами, лбами. Замечательно!

2. Игра « Покупки»

Цель: Упражнение помогает ребенку свои положительные стороны, почувствовать, что он принимаем и ценим другими детьми.

Инструкция : Дети сидят в кругу и называют себя каким нибудь фруктом. Водящий – покупатель стоит в центре круга. Ведущий говорит : « Я пришел с рынка , купил яблоко и грушу», дети кого назвали меняются местами, а покупатель должен занять их место. Тот кто без места идет на базар – водящий.

3. Сейчас мы послушаем сказку о маленьком тигренке

"Никому нет дела до меня, я никому не нужен",- так думал маленький Тигренок и продолжал идти, понуриив голову, под палящим солнцем, сам не зная куда. Острые колючки больно впивались в его мягкие еще лапы, но тигренок не замечал этого - так ему было одиноко и грустно.

Тигренок ушел из дома, он хотел отомстить маме-тигрице и папе-тигру за то, что они его не замечают, за то, что сегодня утром, когда тигренок с братом учились охотиться, родители его не похвалили и даже не увидели, что он так сильно старался. "Мой брат такой быстрый и ловкий, и у него всегда все получается, и родители, конечно, любят его больше, чем меня, а я просто жалкий увалень",- продолжал рассуждать маленький тигренок, и ему становилось еще хуже.

Так бы, наверное, он брел и брел, пока раскаленное красное солнце не соединилось бы с землей на горизонте, но вдруг ветки и трава под лапами тигренка раздвинулись, и он кубарем полетел вниз. Тигренок даже не успел как следует испугаться, как оказался на дне вырытой охотниками ямы. Яма была глубокой и темной, и тигренку стало очень страшно. Он принялся изо всех сил карабкаться вверх, но стены ловушки были гладкими, не за что было уцепиться, лапы тигренка скользили, и он постоянно сползал вниз. Тигренок продолжал свои попытки, пока совсем не ослаб. Тогда он свернулся калачиком на дне холодной ямы и заснул от голода и усталости. И тигренку приснился прекрасный сон, в котором тигрица-мать и тигр-отец лениво лежат около прозрачного журчащего ручья на залитой солнцем поляне под синим-синим небом и ласково смотрят, как их детеныши радостно играют друг с другом.

Тигренок проснулся в черной яме, но в душе его зажглось маленькое солнышко и согрело его своим теплом. Он вдруг вспомнил то, что знал все время, но почему-то недавно забыл. Он вспомнил, что родители очень любят его, просто они учат его бороться, ведь без этого тиграм не выжить. И тигренок понял, как он любит своего брата, ведь и ему порой бывает очень тяжело и не все удается. "Как жалко, что я больше их никогда не увижу",- подумал тигренок и его сердце сжалось от боли. Прошло время - тигренок не знал, сколько дней, потому что в яме всегда темно,- и он услышал

шорохи и звуки, но тигренку было все равно - от слабости он уже ничего не чувствовал. Яркий свет заставил тигренка открыть глаза и счастьем его не было конца, когда он увидел маму, папу, брата и других зверей, которые пришли на помощь и вызволили его из ловушки.

- Какое счастье, что мы нашли тебя! Мы искали тебя четыре ночи и четыре дня и всполошили всех зверей в округе, - радостно причитала мама-тигрица. А тигренок только прошептал в ответ: "Прости, мама, ты еще будешь гордиться мной". С тех пор тигренок дружил со своим братом и во всем помогал ему, а сам старался быть лучше и сильнее.

Прошло несколько лет, и не было еще в тех местах такого сильного, быстрого, умного и смелого тигра, каким стал наш тигренок. Все звери любили и уважали его, и часто его стали видеть на охоте с самой красивой тигрицей, с той, что живет на другой стороне реки.

4. Обсуждение сказки

- Почему Тигренок ушел из дома?
- Что вспомнил Тигренок, когда сидел в яме? Почему он это забыл?
- Что бы ты посоветовал Тигренку, чтобы он никогда не забывал об этом?

5. Игра. "Путанка".

Ход: Выбирается водящий, который выходит из комнаты. Остальные дети берутся за руки и становятся в круг, они начинают запутываться, кто как может. Когда образовалась путанка, водящий заходит в комнату и пытается распутать то, что получилось, также - не разжимая рук.

Цель: Эта игра поможет детям почувствовать свою принадлежность к группе, понять, как неприятно быть вне ее.

6. Упражнение "На лесной полянке"

Психолог предлагает детям представить, что они попали на залитую солнцем полянку. На неё со всех сторон сбежались и слетелись лесные жители – всевозможные букашки, таракашки

Звучит музыка, дети превращаются в лесных жителей. Выполняют задания, соответственно каждому персонажу (кузнечик, бабочке, муравью и т. д.)

7. Игра "Комплименты"

Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседа, ребёнок говорит: "Мне нравится в тебе...." Принимающий кивает головой и отвечает: "Спасибо, мне очень приятно!"

Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаем чувства, которые испытали дети при выполнении данного задания.

8. Дети передают друг другу «сердечко». Передавая «сердечко», каждый ребенок высказывается, какое у него настроение, какое упражнение ему понравилось больше всего.

Занятие 17. « Как прекрасен этот мир 4».

Цели: формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я», снятие психоэмоционального напряжения, стимулирование творческого самовыражения, развитие произвольности поведения.

Материалы к занятию : мяч, сердечко, спокойная музыка, краски, карандаши, бумага

1. Приветствие. «Доброе утро! Я рада вас видеть. Сегодня мы поприветствуем друг друга ладошками. Для этого потрем свою ладошку о ладошку соседа слева. Мы потремся ладошкой с Валей. Доброе утро. Катя потрется ладошкой со Светой. А теперь давайте поздороваемся плечами, спинами, лбами. Замечательно!

2. Игра Щепки на реке

Цели: Эта игра создает спокойную, полную доверия атмосферу. Дети сами могут решить, как они в качестве Щепок будут "двигаться по воде": медленно или быстро. Дети, которые будут Водой, должны потренироваться приостанавливать и направлять самые разные Щепки.

Инструкция: *Встаньте в два длинных ряда, один напротив другого. Расстояние между рядами должно быть чуть больше вытянутой руки. Представьте себе, что вы все вместе — Вода одной реки. По реке сейчас "поплывут" Щепки. Один ребенок отправится сейчас в путь по реке как первая Щепка. Он сам решит, как он будет двигаться. Например, он может закрыть глаза и медленно пойти прямо. А Вода плавно поможет руками Щепке найти дорогу. Возможно, Щепка "поплывет" не прямо, а будет крутиться. Вода должна и этой Щепке помочь найти дорогу. Может быть, Щепка оставит глаза открытыми и будет двигаться хаотично или кругами. Вода должна и ей помочь. Когда Щепка проходит до конца Реки, то она становится рядом с последним ребенком и ждет, пока не приплывет следующая Щепка. Она встает напротив первой, и тем самым они составляют Реку и постепенно удлиняют ее. И так, неспешно, Река будет блуждать по классу, пока все дети не проплывут по Реке, изображая Щепки. Все ли понятно?*

3. Анализ упражнения:

— Что ты чувствовал, когда был Щепкой?

— Что ты чувствовал, когда был Водой?

4. Сейчас мы послушаем сказку про енота

Жил-был маленький полосатый Енот. Он боялся всего-всего на свете, и поэтому у него не было друзей. Ему было очень тяжело с кем-нибудь познакомиться. Каждое утро он ходил через ручей за деревянными палками. Это была его работа. Но с палками он не мог разговаривать, и поэтому ему было очень скучно.

Однажды утром, переходя ручей, он заметил Белочку, которая мыла грибы и складывала их в корзину. Он испугался и тихо перешел ручей, чтобы она его не заметила. Енот шел по лесу и думал о том, что Белочка ему очень понравилась. Но как с ней познакомиться, он не знал.

Каждое утро по дороге в лес Енот видел Белочку, но подойти к ней и заговорить он не решался. Енот потерял аппетит и почти не мог спать, потому что всё время думал о Белочке. Он исхудал, ослабели работал еле-еле.

Однажды, переходя ручей по мелкому месту, он остановился и стал издалека наблюдать за ней. В это время Белочка нечаянно уронила корзину с грибами в ручей, и она стала медленно уплывать по течению в сторону Енота. Белочка пыталась поймать ее палкой, но корзина была уже далеко от берега. Эти грибы Белочка собирала целый год, ей было очень горько и обидно, она села на берег и стала плакать. Енот стоял в оцепенении и ничего не мог поделать с собой. Это был его единственный случай, когда он мог бы помочь Белочке. Но очень боялся это сделать, сам не понимая почему. Корзина медленно приближалась к Еноту и уже стала проплывать мимо него, а он все никак не мог ничего сделать. Колени его дрожали, к горлу подступала тошнота, на лбу выступил пот, а самому ему стало очень, очень холодно. И когда корзина начала отплывать от Енота, он все же решился. Шагнул вперед и утонув по пояс в воде, он схватил корзину за ручку и вытащил на берег.

От холодной воды все его страхи исчезли. Енот смело подошел к Белочке, поставил корзину и сказал: "Вот ваша корзина, не расстраивайтесь". Белочка очень обрадовалась, благодарно посмотрела на Енота и сказала: "Большое спасибо. Ты настоящий друг". Маленький Енот весь засветился от счастья, ему еще никто не говорил таких добрых слов. "Но ты весь мокрый,- сказала Белочка,- пойдём ко мне, ты должен обсохнуть". Они пошли к Белочке, пили чай с вкусным вареньем и долго разговаривали.

С тех пор Енот и Белочка стали дружить и всегда друг другу помогали. Тот день стал самым счастливым в жизни Енота, потому что у него появился друг.

5. Обсуждение сказки

- Из-за чего грустил Енот? Ты когда-нибудь грустил из-за того же?
- Что мешало Еноту подружиться?
- Как бы ты поступил на месте Енота, когда мимо него проплывала корзина?
- Что помогло Еноту подружиться с Белочкой?

5. Игра « Дай руку»

Цель: Эта игра поможет детям почувствовать свою принадлежность к группе, понять, как неприятно быть вне ее.

Инструкция : Выбирается ведущий – салка, остальные игроки убегают от него, при этом дети стремятся взяться за руки, они становятся друг к другу лицом. В этом случае салка не имеет право их салить. Если салка догнал одиночного игрока, они меняются местами.

6. Игра Волшебная подушка

Цели: Эта игра дает детям возможность выразить свои желания и при этом почувствовать, что другие члены группы внимательно эти желания выслушивают и принимают всерьез. В конечном итоге вся группа может еще теснее сплотиться.

Материалы: Небольшая подушка, на которой может поместиться один ребенок.

Инструкция: *Сядьте, образуя круг. Я принесла вам сегодня волшебную подушку. Каждый по очереди может на нее сесть и рассказать нам о каком-нибудь своем желании, может быть, самом важном. Возможно, оно будет связано с кем-то из ребят в группе, или со мной. Но это может быть и совсем другое желание, например, чтобы у родителей было больше времени для вас, чтобы вы нашли хорошего друга, чтобы у вас появилась своя комната и т.д. Тот, кто сидит на подушке, будет всегда начинать рассказ словами: "Я хочу..." Все остальные будут внимательно его слушать. Рассказчик сам решает, кому он передаст подушку дальше. После того как мы выслушаем желания всех ребят, мы можем поделиться впечатлениями.*

Проследите, пожалуйста, чтобы очередь дошла до каждого ребенка. Если возможно, сыграйте в два круга.

7. Анализ упражнения:

— Слушали ли тебя остальные ребята? Почему ты так считаешь?

— Пока ты слушал других, не появились ли у тебя более важные желания? Если да, то какие?

8. Дети передают друг другу сердечко. Передавая сердечко каждый ребенок высказывается, какое у него настроение, какое упражнение ему понравилось больше всего.

Занятие 18. Наши мечты

Цели: Освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах повышение значимости в глазах окружающих.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, фотографии детей, краски альбомные листы, цветик семицветик.

1. Приветствие. «Доброе утро! Я рада вас видеть. Сегодня мы поприветствуем друг друга ладошками. Для этого потрем свою ладошку о ладошку соседа слева. Мы потремся ладошкой с Валеи. Доброе утро. Катя потрется ладошкой со Светой. А теперь давайте поздороваемся плечами, спинами, лбами. Замечательно!

2. Игра “Комплименты”

Стоя в кругу , все берутся за руки. Глядя в глаза соседа , ребёнок говорит : “ Мне нравится в тебе...” Принимающий кивает головой и отвечает: “ Спасибо , мне очень приятно!”

Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаем чувства , которые испытали дети при выполнении данного задания.

3. Упражнение “ В лучах солнышка”

Психолог рисует солнышко , в лучах которой находятся фотографии детей . По сигналу психолога дети по очереди называют понравившиеся качества данного ребёнка , которые он показал на занятиях.

4. Сейчас мы послушаем сказку « Хочу быть счастливым»

Жил-был котенок, который очень волновался, вырастет ли он счастливым, поэтому часто спрашивал у своей мамы:

— *Мам, я стану счастливым?*

— *Не знаю, сыночек. Я бы очень этого хотела, но сама не знаю, — отвечала мама.*

— *А кто знает? — допытывался котенок.*

— *Может быть, небо, может быть, ветер.*

А может быть, солнце. Они далеко, высоко, им виднее, — отвечала мама улыбувшись. И тогда наш котенок решил сам поговорить с небом, ветром, солнцем. Залез он на самую высокую березу в их дворе и закричал:

— *Эй, небо! Эй, ветер! Эй, солнце! Я хочу быть счастливым!*

И услышал он глухой сильный голос, чей он был, он так и не понял, но запомнил на всю жизнь:

— *Ты хочешь быть счастливым, — значит, будешь счастливым!*

5. После того как дети послушают сказку, они разыгрывают ее. Каждый ребенок становится на стул в середине группы и громко кричит последние слова котенка, а группа громко отвечает ему: «Ты хочешь быть счастливым, — значит, будешь счастливым!»

6. Игра « Цветик – семицветик»

Для игры понадобится цветик – семицветик, который можно сделать по – разному, главное. Чтобы лепестки открывались (вынимались из цветка). Каждый по

очереди срывает лепесток и загадывает одно заветное желание. Рассказать о нем другим можно тогда, когда лепесток « облетит весь свет»

Дети по очереди с лепестками кружатся вместе с остальными:

Лети, лети, лепесток,
Через запад на восток,
Через север, через юг,
Возвращайся, сделав круг.
Лишь коснешься ты земли,
Быть по – моему вели!

Все ваши желания исполняться!!!

- Какие желания вам понравились?

7. Упражнение “Солнце в ладошке”

Психолог зачитывает стихотворение, затем дети рисуют и дарят подарки (рисунки) друг другу.

Солнце в ладошке, тень на дорожке,
Крик петушиный , мурлыканье кошки,
Птица на ветке, цветок у тропинки,
Пчела на цветке , муравей на травинке,
И рядышком - жук , весь покрытый загаром.-
И всё это - мне , и всё это- даром !
Вот так – ни за что ! Лишь бы жил я и жил,
Любил этот мир и другим сохранил....

8. Дети передают друг другу сердечко. Передавая сердечко каждый ребенок высказывается, какое у него настроение, какое упражнение ему понравилось больше всего.

Приложение 7.

Блок « Сам себе волшебник» (занятия с младшими школьниками)

Методологическая основа: Л. Короткова, *Лабиринт души. Терапевтические сказки*
(под редакцией О. В. Хухлаевой, О. Е. Хухлаева)

Терапевтические сказки в приложении 11.

Занятие 1. Знакомство.

Цели: Знакомство с детьми, формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я», принятие детьми друг друга, отработка позитивного взаимодействия детей друг к другу, снятие психоэмоционального напряжения, сплочение группы, выработка правил поведения на занятиях.

Материалы к занятию: спокойная музыка, визитки, фломастеры, бумага, карандаши, краски, сердечко.

1. Упражнение «Здравствуйте, я рад познакомиться».

Ход упражнения. В течение 3 минут каждый учащийся придумывает себе имя,(название цветка, животного и т.д.) на карточке – визитке пишет фломастером и закрепляет на самом видном месте. Затем в течение 10 минут каждый по кругу должен сказать фразу: “Здравствуйте, я рад с вами познакомиться!”. Далее нужно сказать свое имя и несколько слов о себе. Во время знакомства необходимо подчеркнуть свою индивидуальность, чтобы о вас запомнили. Рекомендации ведущему: чтобы в группе не было двух одинаковых имен, во время знакомства каждый может говорить с места, обсуждение ведется по кругу. Психологический комментарий. Это упражнение тренинга должно настроить участников на серьезное отношение к делу. Даже простейшее знакомство дает много информации о человеке, необходимо учиться запоминать информацию о человеке, проявление внимания не только к внешнему виду, но и улавливая смысл его слов.

2. Игра « Ласковые ладошки»

Цель: выработать навыки расслабления и снятия напряжения.

Необходима музыка для релаксации. Участники сидят в кругу , закрывают глаза, руки у всех на коленях ладошками вверх. Выбирается ведущий, который должен подойти к одному из сидящих и ласково коснуться его ладошками. (легко, чуть прикасаясь). Ведущий садиться на стул, а человек из круга становится ведущим.

- Какие были ладошки?
- В какой роли вам было комфортнее, в роли ведущего или сидеть и ждать пока вас выберут?

3. Выработка правил поведения на занятиях.

Психолог предлагает правила поведения на занятиях, особо подчеркивая, что эти правила в равной степени относятся и к нему, и к участникам:

- Доверительный стиль общения. Для того, наша группа работала с наибольшей отдачей, чтобы мы с вами больше доверяли друг другу, нужно обращаться на “ты”.
- Не существуют правильных или неправильных ответов.
- Правильный ответ – тот, который на самом деле выражает твое мнение.
- Искренность в общении. Во время работы в группе мы говорим только то, что чувствуем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Лучше промолчать, чем говорить не то, что ты думаешь.
- Нельзя вне занятий обсуждать то, что мы узнали друг о друге на занятиях, и то, как разные ребята ведут себя на них. Все, что происходит на занятиях, должно остаться нашей общей тайной.
- Уважение к говорящему. Когда кто-либо из участников высказывается, нельзя перебивать его, обращаясь к кому-либо из участников нужно смотреть на него.

4. Игра “Ветры дуют на ...”

Ход игры: Со словами “Ветры дуют на ...” ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: “Ветер дует на того, у кого светлые волосы” – все светловолосые собираются в одну кучку.

“Ветер дует на того, у кого ... есть сестра”, “кто любит животных”, “кто много плачет”, “у кого есть друзья” и т.д.

Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому

5. Игра « Волшебная звезда»

Я вам хочу рассказать сказку. Она про те времена, когда звезд на небе еще не было. Эта сказка про Звездочку, которая жила на Земле. Звездочка очень хотела радовать кого-нибудь своим сиянием. Но как она ни старалась, на Земле ее никто не замечал. Решила тогда Звездочка обратиться к мудрому волшебнику. Пришла она к нему и спросила: « Почему никто не замечает моего сияния? И никто мне не радуется? Что я должна сделать, чтобы люди могли заметить мой свет?» В ответ на свой вопрос она услышала слова мудрого волшебника:» Сияние твоей звезды меркнет по сравнению с сиянием Солнца. Если ты хочешь, чтобы свет твоей звезды радовал людей, тебе придется жить на небе и появляться только по ночам. Но там ведь холодно и страшно, ты не

боишься этого?» « Я согласна», - ответила Звездочка. Тогда волшебник в награду за ее смелость, желание дарить людям сияние своего света и радость окружил ее множеством других сверкающих звезд. А чтобы память о ней навсегда сохранилась на Земле, он сохранил ее изображение....

Попробуйте отгадать где? (Ответ: в каждом из нас)

Давайте встанем в круг и образуем одну большую звезду. Сделаем круг таким тесным, чтобы, когда каждый из вас протянет руку к центру, получилась звезда. Эта звезда очень теплая, потому что она готова дарить свой свет, согревая сиянием своей доброты всех вокруг. Почувствуйте рукой, которая направлена в центр круга, тепло этой звезды .А теперь давайте покажем, как наша чудесная звезда медленно перемещается по небу(дети передвигаются маленькими шажками под музыку)

6. Психолог дает несколько дружеских советов:

- Если какая-то сказка тебя «зацепила», поищи в ней то, что относится к тебе. Невсегда это легко найти. Если у тебя есть человек, которому ты доверяешь, поговори с ним.
- Подумай, как могут разворачиваться события в сказке. Не всегда так, как это представляется мне. Может быть, твой путь тебе больше подходит.
- Ищи своего мудреца. Но не считай мудрецом любого, кто так себя называет.
- «Странствия» твоего героя не обязательно предполагают, что нужно исчезать издому. Приключения духа, странствия души часто могут помочь больше, чем бегство издому, ведь оно бывает попыткой бегства от себя самого.
- Если твоей сказки здесь не оказалось, попробуй написать ее сам.

7.Рисование звездочек.

Психолог предлагает детям нарисовать красивее звездочки, которых они могут подарить своим друзьям и, может быть тем, кто сейчас в ссоре – они помогут помириться.(рисование под спокойную музыку)

Звучит спокойная музыка.

8. Дети передают друг другу сердечко. Передавая сердечко каждый ребенок высказывается, какое у него настроение, какое упражнение ему понравилось больше всего.

Занятие 2. Я в кругу друзей 1.

Цель: развитие способности слаженно работать в группе, сплочение группы, формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я», принятие детьми друг друга, отработка позитивного взаимодействия детей друг к другу, снятие психоэмоционального напряжения.

Материалы к занятию :споконная музыка, бумага, карандаши, краски, сердечко.

1. Игра “Печатная машинка”

Ход игры: “Давайте проверим, можем ли мы слаженно работать в группе. Попробуем воспроизвести процесс печатания на машинке отрывок от хорошо известной вам песни или стихотворения. Например, “В лесу родилась елочка”. Каждый по очереди производит по одной букве слова

(“ В – л – е – с – у ...”). В конце слова – все встают, на знак препинания - топают ногой, в конце строки – хлопают в ладоши. Есть одно условие игры: кто ошибется – выходит из игры, покидает круг. Итак, первый участник произносит первую букву, второй – вторую и т.д. Не забывайте о знаках препинания. Начали. Ну, а сейчас можно оценить, кто у нас вышел в победители. Спасибо, на этом игра закончена.

2. Игра “Сочиним историю”

Ход игры: Ведущий “Начинаем историю: “Жили-были ...””, следующий участник продолжает, и так далее по кругу. Когда очередь опять доходит до ведущего, он направляет сюжет истории, оттачивает его, делает более осмысленным, и игра продолжается. В конце проводится обсуждение, трудно ли было выполнять задание, следить за ходом сочинения истории.

3. Терапевтическая сказка: Сказка про ежика Витю

4. Вопросы к сказке.

- За что было обидно ежику, почему он плакал?
- Что изменило жизнь ежика?
- Кто такой настоящий друг по мнению ежика? А как считаешь ты?

5. Нарисуйте запомнившийся сюжет из сказки

6. Обсуждение и рассказ по рисункам

7. Упражнение Порхание бабочки”

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

“Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка.

Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую середину цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях”.

8. Дети передают друг другу сердечко. Передавая сердечко каждый ребенок высказывается, какое у него настроение, какое упражнение ему понравилось больше всего.

Занятие 3 Я в кругу друзей 2.

Цель: Снятие напряжения среди участников, осознание себя, формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я», принятие детьми друг друга.

Материалы к занятию: спокойная музыка, бумага, карандаши, краски, сердечко.

1. Игра “Волшебное слово”

Ход игры: Ведущий напоминает участникам о важности некоторых “волшебных слов” и выражений типа: спасибо, пожалуйста, будьте любезны, вы так любезны, вы такой замечательный. Участники по кругу должны приветствовать друг друга, используя те “волшебные слова”, которые они вспомнили.

Время 4-5 минут.

2. Игра “Паровозик”

Ход игры: Дети строятся друг за другом, держась за плечи. Паровозик везет детей, преодолевая с вагончиками различные препятствия.

3. Терапевтическая сказка « Цветок по имени незабудка»

4. Вопросы к сказке.

- Почему все цветы "нападали" на Незабудку? Что она при этом чувствовала?
- С тобой когда-нибудь случалась похожая история?
- Что помогло Незабудке превратиться в красивый цветок?
- "На самом деле Незабудка всегда была красивой, просто сначала этого никто не видел ". Согласен ли ты с этим?

5. Нарисуйте запомнившийся сюжет из сказки

6. Обсуждение и рассказ по рисункам

7. Упражнение “Цветок”

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

“Сядьте на корточки, опустите голову и руки. Представьте, что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны. Нежится цветок на солнышке. Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем. Приподнимите подбородок, представьте , что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век,

улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо-влево. А теперь расскажите, что вы почувствовали, когда были цветком”.

8. Дети передают друг другу сердечко. Передавая сердечко каждый ребенок высказывается, какое у него настроение, какое упражнение ему понравилось больше всего.

Занятие 4. Моя обида 1.

Цель: Развитие внимания к поведению другого и способности к получению обратной связи, снятие напряжения среди участников, осознание себя, формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я», принятие детьми друг друга.

Материалы к занятию: спокойная музыка, бумага, карандаши, краски, сердечко.

1. Упражнение "Зеркало"

Ход: Дети участвуют по очереди, по два человека. Один ребенок смотрит в "зеркало" (другой ребенок), которое повторяет все его движения. Потом они меняются местами.

Цель: Эта игра очень полезна для пассивных, неуверенных в себе детей. Она помогает ребенку открыться, почувствовать себя более свободно, раскованно, а также увидеть себя как бы со стороны

2. Игра “Ассоциации”

Ход игры: Водящий (участники группы вызываются на эту роль добровольно) выходит, остальные участники группы загадывают кого-то из оставшихся. Водящий по ассоциациям должен отгадать того, кто загадан группой. Перед началом игры ведущий объясняет, что все вопросы водящего должны быть однотипны, – на что или на кого похож тот, кого загадали:

- на какое время суток,
- на какое время года,
- на какую погоду,
- на какой день недели,
- на какой цвет радуги и т.д.

Следует особо напомнить, что задание нужно выполнять так, чтобы не задеть самолюбие, не оскорбить того, кто был задан.

3. Терапевтическая сказка « Про зайчика, который обиделся на свою маму»

4. Вопросы к сказке.

- За что Зайчик обиделся на маму? Обиделся бы ты на его месте?
- Почему Зайчик вернулся к маме?
- Что понял Зайчик из этой истории?

5. Нарисуйте запомнившийся сюжет из сказки

6. Обсуждение и рассказ по рисункам

7. Упражнение “Необычная радуга”

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

“Лягте удобно, расслабьтесь, дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару. Он освежает тебя, как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если нам не по себе, и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет почувствовать себя лучше.

Откройте глаза. Что вы чувствовали и ощущали, когда представляли себе, что смотрите на голубой, желтый и зеленый цвет? Возьмите с собой эти ощущения на весь день”.

8. Дети передают друг другу сердечко. Передавая сердечко каждый ребенок высказывается, какое у него настроение, какое упражнение ему понравилось больше всего.

Занятие 5. Моя обида 2.

Цель: развитие представлений о ценности другого человека и способности выражать свое эмоциональное состояние, снятие напряжения среди участников, осознание себя, формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я», принятие детьми друг друга

Материалы к занятию: спокойная музыка, бумага, карандаши, краски, сердечко.

1. Игра “Значимые люди”

Ход игры: Ведущий просит участников игры рассказать о тех самых значимых для них людях. Это могут быть не обязательно те, с кем он постоянно общается в настоящее время, но непременно те, кто значит для него больше, чем все остальные, кого он или она знал(а), кто для него дороже всех. Ведущий также рассказывает о значимых для него людях.

Ведущий просит участников группы строить рассказ по следующей схеме:

- кто они,
- чем значимы для вас, чем дороги,
- так же ли близки они ему теперь, если речь идет о прошлом,

- хотели бы они им что-нибудь сказать, будь у них такая возможность, прямо сейчас (например, есть невыраженное чувство благодарности)

Если кому-то из участников группы действительно хотелось бы поговорить с дорогим ему человеком, можно использовать практикуемую в гештальттерапии технику “пустого стула”.

2. Игра “Приветствие”

Ход игры: “Обмен приветствиями – это обмен человеческим теплом. Встречая человека, мы, прежде всего, встречаемся с ним взглядом и выражаем в той или иной форме, что мы рады существованию этого человека, рады, что он есть среди нас. Конечно, так происходит, если мы искренни в выражении своих чувств, если мы искренни в своем поведении. Давайте попробуем разные формы. Для этого каждый участник поприветствует всех присутствующих. Ведущий подходит к каждому участнику, и они обмениваются разными приветствиями. Это могут быть рукопожатия, объятия, похлопывание, восторженные восклицания, тихие многозначительные взгляды и др. “Подумайте, как лучше приветствовать нового партнера, что подходит именно для этого человека”.

Затем проводится обсуждение того, как каждый участник чувствовал себя, легко ли было приветствовать, какие чувства он вкладывал в свое приветствие.

3. Терапевтическая сказка « Гномик»

4. Вопросы к сказке.

- Почему мама отругала Гномика? Была ли она права?
- За что Гномик обиделся на маму? Обиделся бы ты на его месте?
- Почему Гномик простил маму? Мог бы он этого не делать? Что бы тогда было?

5. Игра “Список чувств”

Ход игры: Ведущий: “В жизни все мы испытываем различные чувства – положительные, отрицательные. Вспомните их названия. Запишите их в два столбика: слева – положительные, справа – отрицательные”.

На выполнение задания дается 5 минут.

После этого ведущий просит подчеркнуть название самого приятного чувства среди первых и самого неприятного – среди вторых; спрашивает, сколько вспомнилось положительных, и сколько – отрицательных.

Данное задание имеет диагностическое значение. Благополучным признаком является преобладание количества названных положительных эмоций названо больше, ребенку требуется больше поддержки, ибо у него, возможно, большой негативный опыт межличностных отношений. В таких случаях можно спросить, в какой ситуации

возникает то чувство, которое выделено как самое неприятное, а в какой – самое приятное.

б. Упражнение “Полет высоко в небо”

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

“Лягте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями. Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он – птица. Представьте, что это вы медленно парите, плывете в воздухе и ваши крылья распростерты в стороны, ваши крылья рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасными ощущениями парения в воздухе. А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле. Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день”.

7. Дети передают друг другу сердечко. Передавая сердечко каждый ребенок высказывается, какое у него настроение, какое упражнение ему понравилось больше всего.

Занятие 6. Наши страхи 1.

Цель: Осознание проблем в отношениях с людьми, активизация самосознания, работа со страхом темноты снятие напряжения среди участников, осознание себя, формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я», принятие детьми друг друга.

Материалы к занятию: спокойная музыка, бумага, карандаши, краски, сердечко.

1. Игра “Продолжить”

Ход игры: “Детям предлагается список предложений, которые надо закончить с точки зрения того, какие, по их мнению, их видят окружающие:

Мне хорошо, когда ...

Мне грустно, когда ...

Я сержусь, когда ...

Я боюсь, когда ...

Я чувствую себя смелым, когда ...

Затем по кругу дети зачитывают свои предложения, и ведется обсуждение, исходя из ответов, в каких ситуациях дети чаще чувствуют себя хорошо, им грустно и т.д.

2. Игра “Благодарность без слов”

Ход игры: участники разбиваются на пары по желанию. Пары выходят в центр круга, сначала один, а потом другой пытаются без помощи слов выразить чувство благодарности. Затем пары делятся впечатлениями, о том:

- что чувствовал, выполняя это упражнение;
- искренно или наиграно выглядело изображение благодарности партнером;

Понятно ли было, какое чувство изображал партнер

3. Терапевтическая сказка « Про мальчика и светлячка»

4. Вопросы к сказке

- Как Светлячок помог Мальчику?
- Что значит "темнота - это зеркало"?
- Что значит "с чем приходишь - то и получаешь"?
- Чему бы ты мог научиться у Мальчика и Светлячка?

5. Упражнение “Сказка о страхе”

Цель: коррекция страхов.

Приготовить бумагу и карандаши. Психолог рассказывает сказку: “Жил-был Страх. Все его боялись, и никто не хотел с ним играть. Грустно и скучно стало страху одному, и решил он пойти поискать себе друзей, но никого не нашел, потому что все его боялись и прятались от него...”. Давайте нарисуем Страх.

Какой он?

Дети рисуют Страх и показывают его друг другу.

6. Сделайте свой страх смешным.

7. Упражнение “Подснежник”

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

“В лесу под сугробом спрятался нежный цветок. Он крепко сложил свои лепестки, чтобы не погибнуть от холода. Солнышко стало пригревать сильнее. Лучики солнца постепенно пробуждают цветок. Он медленно растет, пробираясь сквозь снежный сугроб. Кругом лежит снег. Ласковое солнышко так далеко, а цветочку очень хочется почувствовать тепло. Но вот подснежник вырос, окреп. Лепестки стали раскрываться, наслаждаясь весенним теплом. Цветок радуется, гордится своей красотой. Но подул ветер, и стал подснежник раскачиваться в разные стороны. Цветочек склонялся все ниже и ниже. И совсем лег на проталину. Побежали ручьи. Вода подхватила и понесла подснежник в длительное сказочное путешествие. Он плывет и удивляется чудесным весенним превращениям. Наконец он приплыл в сказочную страну”.

8. Дети передают друг другу сердечко. Передавая сердечко каждый ребенок высказывается, какое у него настроение, какое упражнение ему понравилось больше всего.

Занятие 7. Наши страхи 2.

Цель: работа со страхом темноты, снятие напряжения среди участников, осознание себя, формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я», принятие детьми друг друга.

Материалы к занятию: спокойная музыка, бумага, карандаши, краски, сердечко.

1. Приветствие

В кругу. Каждый, обращаясь к стоящему справа, называет его по имени и произносит фразу: «Я приветствую тебя и рад с тобой общаться».

2. Упражнение-разминка «Аргентинский дождь»

В кругу. Поочередно участники повторяют за ведущим действия (потирание ладошек, щелчки пальцами, похлопывание по коленкам, легкое постукивание ногами об пол), при этом нельзя произносить ни слова. В итоге неодинаковые действия всех участников группы приводят к необычному звуку «аргентинского дождя».

3. «Ветер в ивах»

Эта игра предназначена для ребят, уже более или менее доверяющих друг другу. Семь-восемь человек образуют тесный круг, соприкасаясь плечами. Ведущий становится в центре круга, закрывает глаза и падает вперед или назад, задача играющих — не просто подхватить человека, но и осторожно передавать его из рук в руки по кругу.

Проводя игру, учитель должен быть уверен, что все ребята адекватно оценивают степень опасности падения.

4. Терапевтическая сказка « Один обычный год, или чрезвычайное происшествие»

5. Вопросы к сказке.

- Как ты думаешь, что это были за Мерещелки? У тебя есть такие же?
- Почему Девочка перестала бояться?
- Почему Девочка стала уверена, что справится со своими Мерещелками?

6. Нарисуй запомнившийся сюжет из сказки.

7. Обсуждение и рассказ по рисункам.

8. Упражнение “Водопад”

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

“Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной. А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно. Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд). Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза”.

9. Дети передают друг другу сердечко. Передавая сердечко каждый ребенок высказывается, какое у него настроение, какое упражнение ему понравилось больше всего.

Занятие 8. Наши страхи 3.

Цель: работа со страхом одиночества, снятие напряжения среди участников, осознание себя, формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я», принятие детьми друг друга.

Материалы к занятию: спокойная музыка, бумага, карандаши, краски, мяч, сердечко.

1. Приветствие

В кругу. Каждый, обращаясь к стоящему справа, называет его по имени и произносит фразу: «Я приветствую тебя и рад с тобой общаться».

2. Уменьшить время»

Играющие становятся в круг. Задача — перекидывать друг другу мячик. Мячик должен побывать у каждого игрока только один раз, он не должен касаться пола, одновременно к нему может прикасаться только один человек. Нужно выполнить задание как можно быстрее. Ведущий засекает время. Каждый раз, когда игроки предложат новый способ, он говорит им: «Вы молодцы, но можно это сделать еще быстрее». Если игроки

сложат ладони в форме наклонного желоба (большие пальцы образуют стенки), а последний подхватит мячик внизу, то на выполнение задания уйдут доли секунды.

3. Игра «Войди в круг»

Цель игры — осмысление форм общения, используемых людьми; сопоставление их

с общественными нормами, ожиданиями других людей. Несколько участников (добровольцев) выходят за дверь, затем приглашаются по одному. Группа образует круг,

плотно взявшись за руки. Входящему участнику предлагается войти в этот круг.

При этом

у группы существует договоренность о том, каким образом должен вести себя человек,

чтобы его пропустили. (Вежливое приветствие, просьба, выполнение какого-либо условия и

т. п.). Участник, пытающийся выполнить условия и войти в круг, пробует различные

формы поведения, пытаясь угадать неизвестную ему договоренность группы.

Некоторые не

могут войти и стоят за кругом.

После игры спросить почему не смогли они войти.

3. Терапевтическая сказка « Сказка про маленькое облачко»

4. Вопросы к сказке.

- Почему Пуфик думал, что его никто не любит?
- От чего стало Пуфику весело и легко? Что он понял?
- С тобой когда-нибудь происходило что-нибудь похожее?

5. Нарисуй запомнившийся сюжет из сказки.

6. Обсуждение и рассказ по рисункам.

7. Игра "Водопад света"

Эта игра также использует воображение ребенка. Она научит расслаблять свое тело и получать радость. Навыки этой игры уже более близки к способам релаксации, которыми пользуются взрослые. Итак, пусть ребенок удобно сядет (или ляжет), расслабится, несколько раз глубоко вдохнет и спокойно выдохнет. Дальше его задача - максимально ярко представить себе то, о чем вы ему говорите, ощутить это всем телом. Медленно, с паузами и очень мягкими интонациями поведаете ребенку вот о чем.

"Представь себе, что ты стоишь у необыкновенного водопада. В нем нет воды, а вместо нее вниз струится мягкий солнечный свет. Подойди ближе к этому водопаду, встань под его струи. Почувствуй, как этот чудесный свет падает на твою голову. От него расслабляются все мышцы. Вот расслабленными стали лоб, рот, шея. Везде, где прошел такой световой луч, тело спокойное, теплое и как будто светится. Теплый свет стекает к плечам, к рукам - они стали очень податливыми, мягкими. Струйки света стекают по спине, и ты чувствуешь, как в ней исчезает напряжение. Водопад смывает напряжение и с твоей груди, с живота. Тебе приятно чувствовать, что ты спокойно и легко дышишь. Струйки света движутся по твоим рукам, локтям, пальцам. Нигде не остается даже капли зажатости. Свет течет и по ногам, к ступням, к пальцам ног... Теперь все твое тело светится теплым светом. Оно расслабленное и мягкое. Тебе легко дышится. Ты чувствуешь, как твое тело сбросило напряжение и наполняется свежими силами. Побудь под этим водопадом, пока я считаю до десяти, а потом ты откроешь глаза бодрым и отдохнувшим".

Примечание. Возможно, это упражнение не сразу получится у ребенка полностью. Не стоит огорчаться из-за этого. Периодические тренировки не пройдут даром. Но если же, наблюдая за ребенком во время этой медитации, вы не видите, как напряжение действительно волнообразно покидает его тело, то попробуйте повторить эту игру в другое время, желательно перед сном, когда ребенок уже находится в спокойном, полусонном состоянии.

8. Дети передают друг другу сердечко. Передавая сердечко каждый ребенок высказывается, какое у него настроение, какое упражнение ему понравилось больше всего.

Занятие 9. Наши страхи 4.

Цель: работа со страхом одиночества, снятие напряжения среди участников, осознание себя, формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я», принятие детьми друг друга.

Материалы к занятию: спокойная музыка, бумага, карандаши, краски, волшебная палочка, сердечко.

1. Приветствие

В кругу. Каждый, обращаясь к стоящему справа, называет его по имени и произносит фразу: «Я приветствую тебя и рад с тобой общаться».

2. Игра «Волшебная палочка»

Цель игры — формулирование участниками своих ожиданий, ценностей, мыслей, создание сказочного настроения. Игра проводится в зависимости от целей, которые стоят перед группой в данном случае. Тот, к кому попадает волшебная палочка,

говорит, например, о своих желаниях применительно к сказкотерапевтическим занятиям. Волшебная палочка помогает нестесняться в желаниях. Для придания игре яркости рекомендуется изготовить красивую «волшебную палочку», которую участники передают тому, чье мнение хотят услышать. Продолжительность игры — 10—20 минут.

3. Терапевтическая сказка «Маленький котенок»

4. Вопросы к сказке.

- Из-за чего грустил и переживал Котенок? Почему с ним не хотели играть?
- Что понял Котенок, когда посмотрел на солнышко?
- С тобой когда-нибудь случалось что-то похожее?
- Чему ты мог бы научиться у котенка, а чему мог бы научить его сам?

5. Нарисуй запомнившийся сюжет из сказки.

6. Обсуждение и рассказ по рисункам.

7. Упражнение "Моя жемчужина"

Образ жемчужины наиболее подходит для того, чтобы представить все то лучшее, ценное и уникальное, что имеется в каждом человеке. У кого-то эти качества на виду и окружающие могут их оценить, как жемчуг, вставленный в серьги или кулоны. А кто-то скрывает их, как в морской раковине, под своей скромностью, уединением, внешней непримечательностью. Но они есть у каждого, и важно, чтобы ребенок знал это.

Итак, предложите ребенку сесть и расслабиться. Пусть он закроет глаза и несколько раз глубоко вдохнет и выдохнет. Теперь можно приглашать его в путешествие по внутренним просторам. Идеально, если в качестве музыкального сопровождения у вас найдется мелодия, включающая звуки моря (разумеется, без слов).

Можно начинать рассказ-медитацию: "Душа каждого человека похожа на море. То она светлая и спокойная, солнечные блики светятся на ее поверхности, радуя окружающих. То налетит шторм, волны клокочат, крушат и сметают все, что подвернулось на их пути. В эти моменты окружающие могут бояться моря и избегать его. Но какая бы погода ни была, на дне моря все иначе. Давай попробуем опуститься в прозрачную бирюзовую толщу воды. Видишь, мимо нас проплывают стайкой маленькие блестящие рыбки? А вот морская звезда. Плыдем еще глубже. Там, на самом дне моря, лежит истинное сокровище твоей души. Это жемчужина. Только ты можешь взять ее в руки. Подплыви ближе и рассмотри ее. Какой она излучает свет? Какие у нее размеры? На чем она лежит? Возьми ее аккуратно в руки. Такие жемчужины есть в душе и у других людей, но нигде нет даже двух одинаковых. Слышишь звуки? Наверное, она хочет сказать тебе что-то важное о тебе самом! Послушай ее внимательно, ведь она знает, что ты уникальный, хороший, особенный. Ты хорошо расслышал, что она тебе поведала? Если да, то бережно опусти жемчужину снова на дно твоей души. Поблагодари ее за то, что ты

можешь чувствовать себя счастливым. Что ж, пора плыть обратно. Когда я посчитаю до десяти, ты подплывешь к поверхности моря, вынырнешь и откроешь глаза".

Примечание. Эта игра незаметно выполнит сразу две задачи: снятие мышечного и эмоционального напряжения у ребенка и поднятие его самооценки, веры в свою уникальность и нужность.

8. Дети передают друг другу сердечко. Передавая сердечко каждый ребенок высказывается, какое у него настроение, какое упражнение ему понравилось больше всего.

Занятие 10. Наши страхи 5.

Цель: повышение самооценки, работа со страхом одиночества, снятие напряжения среди участников, осознание себя, формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я», принятие детьми друг друга.

Материалы к занятию: спокойная музыка, бумага, карандаши, краски, сердечко.

1. Приветствие

В кругу. Каждый, обращаясь к стоящему справа, называет его по имени и произносит фразу: «Я приветствую тебя и рад с тобой общаться».

2. Игра «Любимые вещи»

Цели: Дети, обсуждая со своими друзьями вещи, которые обладают для них особой ценностью, получают возможность развивать свои коммуникативные способности. В то же время игра способствует укреплению единства группы. Другие возможные темы для обсуждения: место, милое моему сердцу; человек, к которому я привязан; животное, которое я люблю.

Инструкция: Сядьте по трое. Сейчас каждый из вас по очереди будет рассказывать остальным о какой-нибудь вещи, которая ему особенно дорога. Это может быть игрушка, книжка, или даже кухонный стол, за которым вечером собирается вся семья. Надо будет постараться объяснить, почему именно эта вещь так важна для вас и почему вам хочется рассказать о ней. Внимательно слушайте и запоминайте, о чем говорят ваши партнеры, чтобы суметь потом рассказать об этом другим. (5 минут. Затем дети объединяются, и каждый ребенок рассказывает группе о вещи, которую особенно любит один из членов его тройки, и о том, почему она ему так дорога).

3. Анализ упражнения:

- Есть ли вещи, которые одинаково дороги многим ребятам?
- Какие вещи дороги твоей маме (папе)?
- Какая вещь особенно дорога твоему лучшему другу?
- Какая вещь была тебе дорога раньше, а теперь потеряла свою значимость?

— Что ты ощущаешь, когда можешь рассказать другим о важной для тебя вещи?

4. Терапевтическая сказка «Звездочка»

5. Проигрывание сказки.

6. Игра «Самого себя любить»

Цели: В этой управляемой фантазии мы учим детей внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

* * *

Представь себе зеркало. Громадное—громадное зеркало в светло-красной раме. Возьми платок и вытри зеркало как можно чище, так, чтобы оно все блестело и сияло... Представь, что ты стоишь перед этим зеркалом. Тебе видно себя? Если да, то подай мне знак рукой. (Дождитесь, пока большинство детей подадут вам знак.)

Разгляди свои губы и цвет своих глаз... Посмотри, как ты выглядишь, когда немного покачиваешь головой... Посмотри на свои плечи и грудь. Посмотри, как ты поднимаешь и опускаешь плечи...

Тебе видно свои ноги? Посмотри, как высоко ты можешь подпрыгнуть... У тебя хорошо получается! Теперь представь себе, что твое отражение улыбается и ласково смотрит на тебя...

Посмотри на свои волосы! Какого они цвета? Возьми расческу и причешись, глядя в зеркало перед собой. Причешись, как обычно...

Посмотри в улыбающиеся глаза своего отражения. Пусть твои глаза блестят и светятся радостью, пока ты рассматриваешь их в зеркале. Набери немного воздуха в легкие и надуй немного маленьких светлых искорок в свои глаза... (При этих словах глубоко вдохните и громко и отчетливо выдохните воздух. Повторите свою просьбу к детям добавить блеска в глаза.) Постарайся разглядеть золотое свечение вокруг твоих глаз. Пусть твои глаза выглядят совершенно счастливыми...

Теперь посмотри на свое лицо в зеркале. Скажи самому себе: "Мое лицо улыбается. Я люблю улыбаться. От этого мне становится при-

ятнее". Если твое лицо все еще серьезно, то преврати серьезное лицо в одну громадную и довольную улыбку. Покажи свои зубы зеркалу... У тебя это здорово получилось!

Теперь посмотри на все свое тело в зеркале и увеличь его. Твои плечи пусть станут совсем ровными и прямыми. Постарайся почувствовать, как это приятно — вот так гордо стоять и нравиться самому себе. И, разглядывая себя с ног до головы, повторяй за мной: "Я люблю себя! Я люблю себя! Я люблю себя!" (Произнесите эти слова с большим

энтузиазмом и очень эмоционально.) Ты чувствуешь, как это приятно? Ты можешь повторять про себя эти слова всякий раз, когда захочешь почувствовать себя счастливым и довольным. Постарайся прочувствовать всем своим телом, как ты произносишь: "Я люблю себя!". В какой части тела ты ощущаешь это? Покажи рукой на это место, где чувствуешь свое "Я люблю себя!". Хорошо запомни, как в твоём теле отражается твоё "Я люблю себя!". Сейчас мы обсудим это.

А теперь ты можешь вернуться снова в свою группу. Потянись, немного напряги и расслабь все своё тело и открой глаза...

Попросите по завершении этой фантазии всех детей хором произнести фразу-подтверждение "Я люблю себя!". Спросите детей, где в своём теле они чувствуют эту любовь.

7. Затем дети могут нарисовать свой образ. Они могут работать в парах, при этом каждый ребёнок рисует контур своего партнера на большом листе упаковочной бумаги. Потом этот контур раскрашивается и превращается в улыбающийся и счастливый портрет. Дети могут отдельные части тела характеризовать позитивными прилагательными. Например: "мои красивые карие глаза", "мои золотые умелые руки" и т.д.

8. Анализ упражнения:

- Почему некоторые люди любят самих себя?
- Почему некоторые люди себя не любят?
- Почему некоторым людям редко приходят в голову приятные мысли о себе?
- Что ты можешь сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо?
- Что делает тебя счастливым?

9. Дети передают друг другу сердечко. Передавая сердечко каждый ребёнок высказывается, какое у него настроение, какое упражнение ему понравилось больше всего.

Занятие 11. Наши страхи 6.

Цель: повышение самооценки, работа со страхом трудностей и неуспеха, снятие напряжения среди участников, осознание себя, формирование позитивного отношения ребёнка к своему «Я», принятие детьми друг друга.

Материалы к занятию: спокойная музыка, бумага, карандаши, краски, небольшая подушка, на которой может поместиться один ребёнок, сердечко.

1. Приветствие

В кругу. Каждый, обращаясь к стоящему справа, называет его по имени и произносит фразу: «Я приветствую тебя и рад с тобой общаться».

2. Игра « Волшебная подушка»

Цели: Эта игра дает детям возможность выразить свои желания и при этом почувствовать, что другие члены группы внимательно эти желания выслушивают и принимают всерьез. В конечном итоге вся группа может еще теснее сплотиться. Здесь Вы, как учитель, имеете возможность открыть для себя какие-то новые, личные стороны внутреннего мира ребенка, а позднее учесть и поддержать те или иные его желания или потребности.

Инструкция: Сядьте, образуя круг. Я принесла вам сегодня волшебную подушку. Каждый по очереди может на нее сесть и рассказать нам о каком-нибудь своем желании, может быть, самом важном. Возможно, оно будет связано с кем-то из ребят в группе, или со мной, или со школой в целом. Но это может быть и совсем другое желание, например, чтобы у родителей было больше времени для вас, чтобы вы нашли хорошего друга, чтобы у вас появилась своя комната и т.д. Тот, кто сидит на подушке, будет всегда начинать рассказ словами: "Я хочу..." Все остальные будут внимательно его слушать. Рассказчик сам решает, кому он передаст подушку дальше. После того как мы выслушаем желания всех ребят, мы можем поделиться впечатлениями.

Проследите, пожалуйста, чтобы очередь дошла до каждого ребенка. Если возможно, сыграйте в два круга.

3. Анализ упражнения:

— Слушали ли тебя остальные ребята? Почему ты так считаешь?

— Пока ты слушал других, не появились ли у тебя более важные желания?

— Когда ты набрался, наконец, смелости, чтобы рассказать о своем желании или надежде?

— Есть ли у тебя желания, которые может выполнить психолог или ребята из твоей группы?

4. Терапевтическая сказка «Скрипочка»

5. Вопросы по сказке.

- От чего было обидно Скрипочке? Что она при этом чувствовала?
- Что помогло Скрипочке стать нужной?
- В чем было главное достоинство Скрипочки? А в чем твое?

5. Нарисуй запомнившийся сюжет из сказки.

6. Обсуждение и рассказ по рисункам.

7. Упражнение «Цветок»

Цели: У каждого ребенка есть потребность чувствовать себя для кого-то ценным. В этом кратком путешествии в мир фантазии мы можем подарить детям символ внутреннего покоя и доверия самим себе.

Инструкция: С какими чувствами вы начали сегодняшний день? Что вы хотели от него? Бывают ли у вас такие дни, которые начинаются не столь хорошо? Чего вам не хватает в такие дни? Я хочу пригласить вас в путешествие в страну фантазии, во время которого я покажу вам, как можно вызывать у себя приятные ощущения.

Сядь поудобнее и закрой глаза. Сделай три глубоких вдоха и выдоха ...

* * *

А теперь представь себе какой-нибудь цветок, куст или дерево с прекрасными бутонами. Выбери какое-нибудь любое растение, цветы которого тебе нравятся... Внимательно рассмотри его, его листья, цветы и еще нераспустившиеся бутоны...

Представь теперь, что ты — один из этих нераспустившихся бутонов. Посмотри на плотную оболочку вокруг себя, постарайся почувствовать, как тебе хочется, чтобы эта оболочка раскрылась и ты бы потянулся навстречу теплему солнечному свету...

А теперь ты можешь представить себе, как твой бутон постепенно раскрывается. Постарайся почувствовать аромат этого цветка... Рассмотрю цвет его лепестков... Посмотри, как ярко они сияют... Если хочешь, можешь понаблюдать, как мимо проходят дети и взрослые и восхищаются таким прекрасным цветком. Слышишь, они говорят: "Какой красивый цветок! Он так нравится мне!" Восхищайся и ты этим цветком, повторяя про себя: "Я хочу очень хорошо запомнить его. Я хочу, чтобы моя жизнь стала такой же прекрасной и яркой". Ты чувствуешь, как приятно смотреть на этот цветок? Возьми это приятное чувство и помести в какую-нибудь часть своего тела. Например, ты можешь вдохнуть это чувство и поместить его в район солнечного сплетения...

А теперь потянись, расслабься, открой глаза и вернись к нам в класс бодрым и отдохнувшим.

Если хотите, Вы можете положить в центре класса лист ватмана и сказать группе: "А теперь давайте быстро нарисуем волшебное дерево, на котором будут расти все те разнообразные и прекрасные цветы, которыми вы были". Нарисуйте сами волшебное дерево, и пусть каждый ребенок пририсует свой цветок к одной из его веток.

8. Анализ упражнения:

— Какое растение ты себе представил?

— Ты можешь рассказать о себе как об этом растении, от первого лица?

— Можешь ли ты описать свой аромат?

— Бывает ли, что кто-нибудь восхищается тобой?

— Есть ли на свете люди, от которых ты очень ждешь восхищения тобой? Кто это?

— **Можно ли сказать, что "каждый человек — это чудо"?**

— Чей цветок тебе понравился

9. Дети передают друг другу сердечко. Передавая сердечко каждый ребенок высказывается, какое у него настроение, какое упражнение ему понравилось больше всего.

Занятие 12. Я владею собой 1.

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения. Учить детей сдерживаться самим успокоиться, снимать возбуждение, усталость, повышать уверенность в себе.

Материалы к занятию: спокойная музыка, бумага, карандаши, краски, волшебная палочка, сердечко.

1. Приветствие

В кругу. Каждый, обращаясь к стоящему справа, называет его по имени и произносит фразу: «Я приветствую тебя и рад с тобой общаться».

2. Игра «Волшебная палочка»

Цели: Этой игрой можно регулярно начинать неделю, так как она дает каждому ребенку возможность задуматься и подвести итог прошедшей недели. Игра развивает навыки общения и групповую сплоченность. Дети учатся попеременно говорить и слушать других. Для регулирования потока детских монологов Вы можете использовать "волшебную палочку".

Инструкция: Сядьте, образуя круг, и посмотрите на волшебную палочку, которую я вам принесла. Сейчас право говорить получит только тот ребенок, у которого в руках находится волшебная палочка. Все остальные должны будут внимательно слушать до тех пор, пока палочка не перейдет к ним. Я хочу, чтобы каждый, кто держит волшебную палочку, рассказал нам, что хорошего случилось с ним на прошлой неделе. Когда рассказчик закончит, он сам решит, кому передать палочку дальше.

Следите, пожалуйста, за тем, чтобы каждый ребенок получил слово

3. Терапевтическая сказка « Гусеница крапивница»

4. Вопросы к сказке.

- Почему плакала Гусеница? Что она чувствовала? С тобой когда-нибудь случилось похожее?
- Что помогло Гусенице превратиться в Бабочку?
- Как ты думаешь, в настоящей жизни может случиться такая же история, как с Бабочкой?

5. Нарисуй запомнившийся сюжет из сказки.

6. Обсуждение и рассказ по рисункам.

7. Упражнение « Приятные воспоминания»

Цели: Очень важно, чтобы дети научились выстраивать позитивную перспективу своей жизни. Это дает им силы для преодоления возможных ошибок, кризисных периодов и сложностей жизни. Каждый ребенок может научиться этому, сохраняя в памяти все счастливые события своей жизни. Поэтому в данном упражнении мы приглашаем детей в путешествие в страну фантазии, в ходе которого они могут оживить наиболее прекрасные из своих воспоминаний. Тем самым мы помогаем детям наслаждаться жизнью и сохранить свое душевное и физическое здоровье. Все это является, в свою очередь, одним из наиболее важных компонентов самоуважения.

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Я хочу пригласить вас в еще одно путешествие в мир фантазии, которое подарит вам приятные чувства. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

* * *

С каждым выдохом ты можешь чувствовать, что становишься все легче и легче... Постарайся почувствовать себя так, как будто ты паришь в воздухе... Делая сейчас новый глубокий вдох, постарайся почувствовать, как ты наполняешься ощущением легкости и света. Задержи на мгновение дыхание на вдохе... А теперь выдохни сильно одним движением весь воздух вместе со всей когда-то накопившейся усталостью, напряжением, неприятными ощущениями. (15 секунд.)

Ощути, как это здорово, когда ты чувствуешь себя в полной безопасности, когда тебе просто хорошо оттого, что ты удобно сидишь и спокойно и глубоко дышишь.

А сейчас представь себе солнце, посылающее свой теплый свет с безоблачного ясного неба на землю. Представь себе, что с каждым своим вдохом ты вдыхаешь солнечное тепло, с каждым вдохом ты чувствуешь, как солнце наполняет всего тебя теплым светом, и ты становишься все легче и легче, все светлее и светлее.

Теперь ты легко можешь вспомнить то время, когда ты чувствовал себя счастливым. Постарайся вспомнить такой момент, когда ты был абсолютно счастлив... Вспомни такой день, когда ты пережил нечто, что хотел бы повторять вновь и вновь. Ты был счастлив и доволен. Представь себе все это событие во всех его деталях, так, будто оно происходит непосредственно сейчас.

Постарайся отметить, что ты переживаешь в этом счастливом воспоминании. Ты сейчас один или вместе с кем-то? Что ты при этом ощущаешь? Что ты видишь, что слышишь? Что ты делаешь в это время? А другие? (30 секунд.)

А теперь ты можешь вернуться снова к нам в класс бодрым и отдохнувшим. Сохрани это воспоминание в своей памяти, чтобы освежать его в памяти всякий раз, когда ты этого пожелаешь.

Потянись, немного напряги и расслабь все свое тело и открой глаза. Возьми листок бумаги и нарисуй свое счастливое воспоминание или опиши его несколькими предложениями. Если ты будешь описывать его словами, то лиши так, как будто оно происходит прямо сейчас, то есть пиши в настоящем времени. (10-15 минут.) После этого дети показывают свои рисунки или зачитывают свои тексты.

8. Анализ упражнения:

- Где ты находился в самый счастливый миг своей жизни?
- Что ты делал?
- Кто-нибудь был рядом с тобой?
- О чем тебе было вспоминать легче всего?
- Что происходило с твоим телом, когда ты вспоминал об этом мгновении?
- Какие части тела лучше всего помнят об этом событии?
- В своей обычной жизни ты чаще вспоминаешь о приятных или, скорее, о неприятных вещах?

Клаус Фопель

9. Дети передают друг другу сердечко. Передавая сердечко каждый ребенок высказывается, какое у него настроение, какое упражнение ему понравилось больше всего.

Занятие 13. Я владею собой 2.

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения. Учить детей сдерживаться самим

успокоиться, снимать возбуждение, усталость, повышать уверенность в себе.

Материалы к занятию: спокойная музыка, бумага, карандаши, краски, сердечко.

1. Игра “За что мы любим”

Ход игры: вступая во взаимодействие с окружающими, мы обычно обнаруживаем, что они нам нравятся или не нравятся. Как правило, эту оценку связываем с внутренними качествами человека. Давайте попробуем оценить, какие качества в людях мы ценим, принимаем. Задание будет выполнено письменно. Выберите в группе человека, который по многим своим проявлениям очень нравится вам. Укажите пять качеств, которые вам особенно в этом человеке нравятся. И так, не указывая самого человека, укажите, пять качеств, которые вам особенно в нем нравятся. Начали!

Ваше время вышло. Теперь, пожалуйста, по очереди прочитайте вашу характеристику, а мы попробуем определить, к какому человеку относится ваша характеристика. Пожалуйста, кто начинает?

2. Игра “Слепой и поводырь”

Ход игры: “Как важно в жизни доверять людям! Как часто этого не хватает, и как много порой мы от этого теряем. Пожалуйста, все встаньте, закройте глаза и походите по комнате в разные стороны в течении нескольких минут. Так, хорошо. Теперь произвольно разбейтесь на пары. Один из вас закройте глаза, и другой водит его по комнате, дает возможность коснуться различных предметов, помогает избежать столкновения с другими парами, дает соответствующие пояснения по поводу их передвижения и т.п. Итак, один с открытыми глазами стоит впереди. Другой на расстоянии вытянутой руки, чуть касаясь спины впереди стоящего, встает с закрытыми глазами. Пожалуйста, начали.

Хорошо, а теперь поменяйтесь ролями. Каждый должен пройти школу “доверия”. Пожалуйста, начали.

Хорошо, а теперь сядьте в круг, подумайте и скажите, кто чувствовал себя уверенно, надежно, у кого было желание полностью довериться партнеру?

3. Терапевтическая сказка « Фея Равнодушие и страна Надежды»

4. Вопросы к сказке.

- Что сделала с родителями фея Равнодушие и почему мальчику стало так грустно от этого?
- Как ты думаешь, прав ли был мальчик, когда думал, что папа уехал именно из-за него?
- Что понял мальчик в конце истории, согласен ли ты с ним?

5. Нарисуйте запомнившийся сюжет из сказки

6. Обсуждение и рассказ по рисункам

7. Упражнение “Тихое озеро”

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

“Лягте на ковер, закройте глаза и слушайте меня. Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотание кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете...

А теперь открываем глаза. Мы снова в детском саду, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут нас в течение всего дня”.

8. Дети передают друг другу сердечко. Передавая сердечко каждый ребенок высказывается, какое у него настроение, какое упражнение ему понравилось больше всего.

Занятие 14. Я владею собой 3.

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения. Учить детей сдерживаться самимуспокоиться, снимать возбуждение, усталость, повышать уверенность в себе.

Материалы к занятию: спокойная музыка, бумага, карандаши, краски, сердечко.

1. Игра “Я не такой, как все, и все мы разные”

Ход игры: Детям предлагается в течение пяти минут с помощью цветных карандашей нарисовать, что такое радость. Подчеркивается, что рисунок может быть конкретным, абстрактным, каким угодно. После выполнения задания участники, в том числе ведущий, по очереди показывая свои рисунки группе, рассказывают, что на них изображено. Дети обмениваются впечатлениями, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изобразили. Ведущий просит ребят обратить внимание на различие в понимании и представлении понимания понятия “радости”. Делается вывод о том, что каждый человек – особенный, неповторимый. Поэтому каждый человек незаменим, и это важное основание для того, чтобы он ощущал свою ценность.

2. Игра “Мой портрет в лучах солнца”

Ход игры: ведущий просит ответить на вопрос: “Почему я заслуживаю уважение?” – следующим образом: нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, что бы было как можно больше лучей. После выполнения задания участники по очереди, показывая свои рисунки, рассказывают о своих достоинствах.

3. Терапевтическая сказка « Сказка о котенке или чего мне волноваться?»

4. Вопросы к сказке.

- Почему Котенок не хотел ходить в школу? Чего и почему он боялся?
- Чем волшебные слова помогли Котенку?
- Придумай сам новые, более сильные волшебные слова.

5. Нарисуйте запомнившийся сюжет из сказки

6. Обсуждение и рассказ по рисункам

7. Упражнение “Дождь в лесу”

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

“В лесу светит солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки. Тянутся высоко-высоко, чтобы каждый листочек согрелся. Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво

стоят и только раскачиваются. Ветер принес дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя (дети легкими движениями касаются спины рядом стоящего товарища). Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями. Но вот появилось солнышко. Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни”.

8. Дети передают друг другу сердечко. Передавая сердечко каждый ребенок высказывается, какое у него настроение, какое упражнение ему понравилось больше всего.

Занятие 15. Я владею своим телом 1.

Цель: учить детей владеть собой, своими эмоциями, снимать усталость, заряжать себя активностью, бодростью.

Материалы к занятию: спокойная музыка, бумага, карандаши, краски, сердечко.

1. Приветствие

В кругу. Каждый, обращаясь к стоящему справа, называет его по имени и произносит фразу: «Я приветствую тебя и рад с тобой общаться».

2. Упражнение «Заряд бодрости».

Психолог предлагает детям сесть свободно, вытянуть руки и приготовить два пальчика большой и указательный.

— Возьмитесь ими за самые кончики ушей — один сверху, другой снизу ушка. Помассируйте свои ушки, приговаривая: «Ушки, ушки слышат все» — 10 раз в одну сторону и 10 — в другую. Прижимайте слегка. А теперь опустите руки. Стряхните ладошки. Приготовьте указательный палец, вытяните руку и поставьте его между бровей над носом. Помассируйте эту точку 10 раз со словами: «Просыпайся третий глаз!» Сильно нажимать не надо. Стряхните ладошки. Соберите пальцы рук в горсточку, найдите внизу шеи ямку, положите туда руку и со словами: «Я дышу, дышу, дышу» — помассируйте ямку 10 раз в одну и 10 раз в другую сторону. Нажимайте не очень сильно. Молодцы. Вы видите, слышите, чувствуете!

3. Упражнение «Дыши и думай красиво».

Когда вы волнуетесь, попробуйте красиво и спокойно дышать. Закройте глаза, глубоко вдохните и мысленно (про себя) скажите: «Я — лев», — выдохните; вдохните, скажите: «Я — птица», — выдохните; вдохните, скажите: «Я — камень», — выдохните; вдохните, скажите: «Я цветок», — выдохните; вдохните, скажите: «Я спокоен», — выдохните. И вы действительно успокоитесь.

4. Терапевтическая сказка «Костерчик»

5. Вопросы к сказке.

- Почему Костерчик боялся разгореться?
- Из-за чего Костерчик все-таки решился разгореться?
- Какую тайну Костерчик узнал от Мышки?

6. Нарисуй запомнившийся сюжет из сказки.

7. Обсуждение и рассказ по рисункам.

8. Упражнение "Верный друг»

Цели: С помощью направленного фантазирования дети могут в этом упражнении создать себе воображаемого друга, с которым они могли бы обсуждать все свои проблемы и сложные вопросы. Внутренний друг может объединять две наиважнейшие потребности каждого человека — потребность в самостоятельности и потребность в тепле, поддержке и заботе.

Инструкция: Кому вы доверяли свои заботы и проблемы, когда были маленькими? Может быть, это были ваши родители или дедушки с бабушками? Были ли это ваши братья и сестры или друзья? А может быть, вы разговаривали с игрушками или с доброй феей?

А с кем разговариваете вы сейчас, когда хотите поделиться какой-нибудь проблемой или заботой? Куда вы идете, когда вам хочется поразмыслить о каком-нибудь сложном вопросе?

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха...

* * *

Представь себе, что ты гуляешь по небольшой тропинке в лесу. Вокруг тебя растут высокие стройные деревья. Ты слышишь плеск воды, подходишь к мосту над мелкой спокойной речкой, останавливаешься посередине моста и смотришь вниз на воду. На ее поверхности ты видишь свое отражение.

И вдруг ты чувствуешь, что ты здесь не один. Есть еще кто-то неподалеку и ты чувствуешь, что его присутствие тебя успокаивает, тебе приятно, что кто-то сейчас находится рядом с тобой. Внизу на воде ты видишь, как рядом с твоим отражением появляется еще одно. Ты чувствуешь, что это кто-то, кто очень хорошо к тебе относится и отлично тебя понимает. Может быть, ты его уже знаешь, а может быть, ты видишь его в первый раз. Это может быть старый мудрый человек, а может быть, это какое-то животное или кто-то, живущий только в твоём воображении. Это неважно, главное — ты чувствуешь, что это твой верный друг, который давно и хорошо знает тебя, и которому ты можешь полностью доверять. (30 секунд.)

Твой верный друг зовет тебя вместе с ним перейти через этот небольшой мост. Вместе вы поднимаетесь на мягкий холм, поросший теплой приятной травой. Там вы

находите уютную пещеру. Твой друг первым входит в нее и садится поодаль, приглашая и тебя сесть рядом с ним.

Через какое-то время он начинает говорить с тобой. Он рассказывает тебе только о твоей жизни. Ты и представить себе не мог, что кто-то другой может так хорошо знать все твои скрытые мысли и чувства и говорить о них с таким пониманием. (15 секунд.)

И тогда ты понимаешь, что можешь говорить со своим верным другом о самых важных для тебя вещах. Быть может, у тебя есть какой-то особенный вопрос, который ты хотел бы задать своему другу. Сейчас ты можешь сделать это. Возможно, ты услышишь ответ в его словах, а, может быть, он придет к тебе в другой форме — звуками, особенным выражением лица или в виде особенного движения. (1 минута.)

Твой верный друг говорит тебе, что ты в любой момент можешь придти к нему вновь, когда тебе потребуется его совет или понимание. Ты можешь найти его в любое время в этой пещере, чтобы обсудить с ним важные для тебя вещи и услышать его мнение на этот счет...

Теперь поблагодари своего верного друга за поддержку и попрощайся с ним на сегодня. Медленно пройди той же тропой через холм к маленькому мосту. Еще раз посмотри на свое отражение в воде. Ты помнишь о том, как было приятно, когда ты оказался на этом мосту не один, как это хорошо, когда есть у тебя человек, которому можно полностью доверять. А теперь потянись, напряги и расслабь все свое тело и медленно открой глаза. Сконцентрируй свое внимание снова на нас. Будь бодрым и отдохнувшим.

9. Анализ упражнения:

— Кто был твоим верным другом?

— Как ты чувствовал себя в этом упражнении?

— Чем тебе смог помочь верный друг?

10. Дети передают друг другу сердечко. Передавая сердечко каждый ребенок высказывается, какое у него настроение, какое упражнение ему понравилось больше всего.

Занятие 16. Я владею своим телом 2.

Цель: учить детей владеть собой, своими эмоциями, снимать усталость, заряжать себя активностью, бодростью.

Материалы к занятию: спокойная музыка, бумага, карандаши, краски, сердечко.

1. Приветствие

В кругу. Каждый, обращаясь к стоящему справа, называет его по имени и произносит фразу: «Я приветствую тебя и рад с тобой общаться».

2. ИГРА « Скажи без слов»

Цели: Это очень поучительное упражнение, в ходе которого дети могут попрактиковаться в невербальном общении — общении без слов. Многие дети еще не научились тонко воспринимать свой собственный голос, и поэтому еще не умеют в полной мере пользоваться им. Они еще не замечают, к каким социальным последствиям приводит тон речи, громкость голоса, интонация и т.п. В ходе этой игры мы можем обратить внимание детей на их собственный голос и косвенным образом дать им толчок к более осознанному, более ответственному и в тоже время более разнообразному использованию собственного голоса, интонаций и произношения. Это, однако, не означает, что мы собираемся отучить детей спонтанно выражать чувство гнева или агрессию там, где эти эмоции оправданы. В данном упражнении речь в первую очередь идет о том, чтобы дети увидели, каким образом влияет на собеседника то или иное звучание голоса говорящего.

Инструкция: Разбейтесь на пары и сядьте друг напротив друга. Определите Первые и Вторые номера в парах. Игру начинают Первые номера. Они должны говорить мягким, нежным и приятным голосом. При этом они должны произносить соответствующие дружеские слова. Например: "Ты мне симпатичен... Доброе утро... Я рад, что ты сегодня пришел в школу... Как ты себя чувствуешь? У тебя такая симпатичная рубашка..." И так далее. Произнося все эти фразы, постарайтесь прислушаться к тому, как вы говорите, и почувствовать, что при этом происходит с вашим горлом. Постарайся обратить внимание на каждый мускул шеи и горла. А Второй номер в это время должен внимательно слушать и молчать. И только потом Второй номер должен рассказать Первому, как звучал его голос в тех или иных словах. (1 минута).

Первый номер продолжает говорить. В этот раз вы должны говорить жестким, грубым, напряженным голосом. При этом говорите, пожалуйста, грубые, жесткие и даже обидные слова. Например: "Исчезни! Кто тебе сказал, что ты можешь сюда приходить? Чего тебе вообще здесь надо? Смойся!" И снова постарайся почувствовать, что делает твое горло, произнося все эти грубые и неприятные слова. Постарай-

ся обратить внимание на каждый мускул шеи и горла. И по-прежнему Второй номер должен внимательно слушать и пока молчать. (1 минута).

А теперь Второй номер пусть расскажет Первому, как звучал его голос при произнесении тех или иных слов. Как звучал его голос в начале? Как он звучал в конце? И как себя чувствовал Второй номер в обоих случаях? (1-2 минуты.)

Теперь поменяйтесь ролями. (Повторите вновь инструкцию.)

А теперь я хочу, чтобы вы просто поговорили друг с другом. Поговорите сначала о ком-нибудь, кто вам обоим не нравится, но кого сейчас точно нет в классе. Рассказывая

что-нибудь об этом человеке, внимательно прислушивайтесь к своему голосу. Постарайтесь почувствовать, что ощущает при этом ваше горло. (1-2 минуты.)

А теперь поговорите о ком-нибудь, кто вам обоим нравится. Расскажите о ком-нибудь, кто вас восхищает или особенно приятен вам. И снова внимательно прислушайтесь к своему голосу и ощущениям своего горла. (1-2 минуты.)

А теперь расскажите друг другу, что вы при этом заметили. (1-2 минуты.)

3. Анализ упражнения:

— Как ты обычно говоришь?

— Ты знаешь, когда твой голос бывает жестким, а когда — мягким?

— Говоришь ли ты иногда "средним" голосом — не мягким, но и не жестким?

— Нравятся ли тебе голоса других детей ?

— Что тебе нравится в голосе учителя, а что не нравится?

4. Терапевтическая сказка « Кенгуренок Вася»

5. Вопросы к сказке.

- Почему Вася считал, что из него ничего не выйдет?
- Чем волшебный посох помог Васе?
- Почему Вася справился со всеми трудностями, несмотря на то, что старичок перепутал и дал ему вместо волшебного посоха обычную палку?

старичок перепутал и дал ему вместо волшебного посоха обычную палку?

6. Нарисуй запомнившийся сюжет из сказки.

7. Обсуждение и рассказ по рисункам

8. Упражнение « Растянись»*

Цели: Успех человека в жизни во многом определяется его представлением о себе. Научившись мысленно раздвигать границы собственного образа "Я", мы сможем делать это и в повседневной жизни. В этом упражнении мы используем потягивающие и растягивающие движения тела. С их помощью мы помогаем детям понять, что они могут достать те вещи, которые находятся вне пределов их досягаемости в обычных условиях.

Инструкция: Сейчас вы можете научиться растягивать свое тело и дух.

Встаньте где-нибудь на свободном месте и закройте глаза. Представьте, что у вас в руках комок глины. Начните разминать его, старайтесь, чтобы он стал как можно более мягким. Возможно вам понадобится для этого вся сила кистей рук и предплечий. (30 секунд.)

Теперь откройте глаза. Покажите мне различные способы того, как вы можете растягивать этот комок размяченной глины. Вы можете крутить его между ладоней, чтобы он от этого вытягивался, можете его растянуть, можете зацепывать края и сделать из них тонкие жгутики. Когда вы захотите растянуть свой комок глины другим способом,

сначала снова скатайте его в мягкий шар... (2—3 минуты. Во время этой процедуры имеет смысл переходить от ребенка к ребенку и смотреть, как дети выполняют это задание.)

Это у вас хорошо получилось. Теперь положите комоч глины перед собой на пол, встаньте ровно и прямо и снова закройте глаза. Представьте, что ваши ноги прочно прикреплены к полу. Теперь высоко-высоко задержите свои руки в небо, как будто вы хотите достать ими до звезд. Встаньте на цыпочки...

Наклонитесь и прикоснитесь к полу... Как далеко от тела вы можете потянуться руками по полу в одну сторону, не сгибая колен? А теперь в другую сторону?

А теперь покажите мне, как далеко вы можете вытянуть руки позади спины?

Представьте, что вы находитесь в большом стеклянном шаре, который окружает вас со всех сторон. Оставайтесь в середине этого шара и попытайтесь прикоснуться к нему изнутри кончиками пальцев и носками ног. Постарайтесь достать до всех точек этого шара. Если хотите, вы можете для этого вертеться на месте, но следите за тем, чтобы вы всегда стояли точно в середине этого шара... (1-2 минуты.)

Теперь остановитесь, пусть ваши глаза будут закрыты. Представьте, что ваше тело во все стороны немного расширилось и удлинилось. Представьте себе какую-нибудь новую интересную цель, которую вы хотели бы достичь. Может быть, вы хотели бы научиться

играть в новую компьютерную игру или играть на ударных инструментах... Представьте себе, как вы тянетесь к этой цели, пока не достанете до нее. Посмотрите, что вы делаете, чтобы дотянуться до этой цели. А теперь постарайтесь увидеть, как вы достигли этой цели и делаете при этом все, что хотите. Насладитесь тем, что смогли достичь эту цель. Порадуйтесь этой новой возможности... (1-2 минуты.)

А теперь немножко потрясите головой, откройте глаза и вернитесь на свои места.

9. Анализ упражнения:

— Что чувствовало твое тело, когда ты вытягивал его?

— Смог ли ты почувствовать, что твое тело стало немного больше?

— Какую цель ты себе представил?

— Что потребовалось тебе для того, чтобы достичь эту цель?

— Что ты ощущал, когда достиг этой цели?

— Почему легче всего достичь именно ту цель, которую очень точно себе представляешь?

Клаус Фопель

10. Дети передают друг другу сердечко. Передавая сердечко каждый ребенок высказывается, какое у него настроение, какое упражнение ему понравилось больше всего.

Занятие 17. Я владею своим телом 3.

Цель:учить детей владеть собой, своими эмоциями, снимать усталость, заряжать себя активностью, бодростью.

Материалы к занятию: спокойная музыка, бумага, карандаши, краски, сердечко,каждой паре понадобится одна упаковка перевязочного бинта или очень мягкий и тонкий платок; большой лист бумаги (как минимум формата А3) и восковые мелки.

1. Приветствие

В кругу. Каждый, обращаясь к стоящему справа, называет его по имени и произносит фразу: «Я приветствую тебя и рад с тобой общаться».

2. Игра « Сиамские близнецы»

Цели: Чтобы дети смогли по-настоящему насладиться этой игрой, надо, чтобы у них было развито терпение, необходимое при любом тесном сотрудничестве. Им поможет в этом знакомство с более простыми играми на кооперацию из начала этой главы.

Инструкция: Я хочу предложить вам игру, в которой вы будете сотрудничать в парах. Вы можете сказать мне, что означает слово "сотрудничать"? Вы можете привести мне конкретные примеры, когда вы с кем-то сотрудничали?

Теперь разбейтесь на пары. Одновременно могут работать четыре пары. Остальные пока будут смотреть.

В том, что не все дети работают одновременно, есть свое преимущество. Ведь наблюдатели "вприглядку" учатся и пока другие играют, могут подготовиться к собственным действиям. Вы можете решить сами, сколько пар должны играть одновременно. Имеет смысл организовать игру таким образом, чтобы в первом раунде работали те дети, которые могли бы стать хорошим примером для остальных.

Сядьте за стол как можно ближе к своему партнеру. Я положу перед вами большой лист бумаги и буду смотреть, сможете ли вы нарисовать картину, если ваши руки будут привязаны друг к другу.

Обмотайте бинтом предплечья и локти детей так, чтобы правая рука ребенка, сидящего слева, оказалась забинтована вместе с левой рукой ребенка, сидящего справа. Дайте детям два восковых мелка разного цвета так, чтобы они держали их связанными руками.

Когда вы будете рисовать, помните правило — рисовать можно только привязанной рукой. Вы можете разговаривать между собой, чтобы решить, что какую картину вы будете рисовать. Вы можете нарисовать картину с каким-то понятным изображением, а можете нарисовать просто несколько красивых линий и форм.

Остальные дети, которые пока не рисуют, могут внимательно смотреть и слушать. У тех ребят, которые сейчас выполняют задание, вы можете сейчас учиться тому, как можно взаимодействовать.

Дайте парам примерно 5-6 минут времени на каждую картину и предложите рисовать следующей группе.

У этой игры есть несколько более сложных вариантов, которые могут оживить игру еще больше. Одному из партнеров завязывают глаза и только ему разрешается рисовать. А другой партнер с открытыми глазами будет управлять движениями руки "слепого" игрока. Затем происходит обмен ролями в паре.

3. Анализ упражнения:

- Насколько тебе удалось сотрудничество с партнером?
- Обсуждали ли вы, что именно будете рисовать?
- Как вы распределили между собой, кто какие части картины будет рисовать?
- Насколько тебе понравился нарисованный вами рисунок?
- Что было для тебя труднее всего?
- Что тебе больше всего понравилось?
- Нравится ли тебе сотрудничать с кем-либо?
- Что в первую очередь необходимо для хорошего сотрудничества?

4. Терапевтическая сказка «Цветик семицветик».

5. Нарисуй запомнившийся сюжет из сказки.

6. Обсуждение и рассказ по рисункам

7. Упражнение « Один и вместе»

Цели: В ходе этого упражнения дети получают опыт как индивидуальной, так и совместной работы. Сначала каждому предоставляется возможность на своем краю листа нарисовать что-нибудь свое. Затем партнеры обсуждают, что они хотят вместе нарисовать посередине. Затем они вместе реализуют эту совместную идею. Это упражнение — отличное начало для детей, которые еще недостаточно привыкли к совместной работе.

Инструкция: Подумайте, с кем из группы вам уже приходилось что-нибудь делать вместе... Не произносите ответа вслух... А теперь подумайте, с кем из группы вы до сих пор вообще ничего вместе не делали, либо это было очень редко... Сейчас вам будет нужно вместе с партнером нарисовать рисунок. Решайте сами, хотите ли вы, что бы вашим партнером стал тот, с кем вы уже сотрудничали раньше, или же вы хотите попробовать, как у вас пойдет совместная работа с ребенком, с которым вы еще не сотрудничали...

Теперь разбейтесь на пары так, как вы решили. Сядьте друг напротив друга и положите между собой лист бумаги. Разделите его на три равных поля двумя линиями.

Сначала вы можете нарисовать на своем краю листа то, что вам самим захочется. На это у вас пять минут времени.

А теперь вам надо будет вместе нарисовать что-нибудь в середине листа. Обсудите в парах, что вы хотите там нарисовать. У вас есть две минуты, чтобы спланировать будущий рисунок.

Можете начать совместно рисовать в центре своего листа. Если хотите разговаривать, то можете это делать. Постарайтесь прийти к решению, которое устроит вас обоих, чтобы дальнейшее рисование доставило удовольствие каждому из вас. У вас на это десять минут.

Потом каждая команда показывает свои рисунки.

8. Анализ упражнения:

— Легко ли было для тебя рисовать вместе со своим партнером?

— Доволен ли ты вашим совместным произведением?

— Что тебе понравилось больше: сотрудничество с партнером или твоя собственная, индивидуальная работа? А что было труднее?

— Как ты думаешь, получилось ли у тебя сотрудничать со своим партнером?

Почему ты так думаешь?

Клаус Фопель

9. Дети передают друг другу сердечко. Передавая сердечко каждый ребенок высказывается, какое у него настроение, какое упражнение ему понравилось больше всего.

Занятие 18. Я счастливый.

Цель : Развитие внимания друг к другу, социального доверия, повышение уверенности в себе, снижение тревожности, повышение самооценки.

Материалы к занятию: спокойная музыка, бумага, карандаши, краски, сердечко.

1. Приветствие

В кругу. Каждый, обращаясь к стоящему справа, называет его по имени и произносит фразу: «Я приветствую тебя и рад с тобой общаться».

2. Игра « Настроение и походка»

Ведущий показывает движения и просит изобразить настроение:

«Покапаем как мелкий дождик, а теперь - как тяжелые, большие капли.

Полетаем, как воробей, а теперь – как чайка, как орел.

Походим, как старая бабушка, попрыгаем, как веселый клоун.

Пройдем, как маленький ребенок, который учится ходить.

Осторожно подкрадываемся, как кошка к птичке.

Пощупаем кочки на болоте.

Задумчиво пойдём, как рассеянный человек.

Побежим навстречу маме, прыгнем ей на шею и обнимем её.

3. Игра “Комплименты”

Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседа, ребёнок говорит: “Мне нравится в тебе...” Принимающий кивает головой и отвечает: “Спасибо, мне очень приятно!”

Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаем чувства, которые испытали дети при выполнении данного задания.

4. Терапевтическая сказка «Скала желаний»

5. Обсуждение сказки

- Из-за чего переживало Облачко?
- Случалось ли когда-нибудь с тобой подобное?
- Почему мечты Облачка не разбились о Скалу Желаний? Что помогло ему справиться с Ветром?

6. Упражнение «Страна «Хорошо».

Дети закрывают глаза и представляют, что они попали в страну «Хорошо». Ведущий просит их придумать, какие люди и животные живут в этой стране, какое у них настроение. Затем дети открывают глаза и показывают придуманных людей и животных, а затем рисуют страну «Хорошо».

7. Упражнение «Медитация на счастье».

Ведущий просит детей закрыть глаза и представить себя самого совершенно счастливого. Внимательно рассмотреть, кто находится вокруг себя счастливого, где это происходит, какими цветами нарисована эта картинка. Затем дети берут альбомы и рисуют себя счастливого.

8. Игра Подарок».

Все дети сидят в кругу. Психолог предлагает каждому подарить соседу подарок, но не настоящий.

Для этого ребёнку нужно руками изобразить, что он дарит, сказать что-то приятное и преподнести подарок. По окончании игры можно спросить у детей, что им подарили, и сопоставить, насколько верно они это поняли.

Как вариант игры можно использовать в качестве описания подарка не конкретное название предмета, а название его свойств, например: «Мне подарили что-то большое и мягкое».

9. Дети передают друг другу сердечко. Передавая сердечко каждый ребенок высказывается, какое у него настроение, какое упражнение ему понравилось больше всего.

Приложение 8.

Занятие 1. – « Я волшебник».

Цель: повышение позитивного настроения, эмоциональное и мышечное расслабление.

Материалы для занятия: магнитофон, спокойная музыка, лист бумаги, краски.

Первая встреча с психологом, как правило, усиливает тревожность ребенка. Это занятие позволяет снизить уровень тревожности для повышения эффективности дальнейшей работы. Для подготовки работы со сказкой мы должны изучить потребности, значимые переживания и проблемы ребенка через сказку. Для этого мы использовали проективную методику интервью « Волшебный мир». Обследование рекомендуется проводить наедине с ребенком. Ответы на вопросы интервью следует записывать дословно. Использовать магнитофон не рекомендуется.

«Рисунок звездного неба».

Есть такое волшебное поверье. Когда падает с неба звезда, можно загадать желание, и оно обязательно исполнится!

Сегодня мы с тобой попробуем загадать желание! А для начала создадим свое звёздное небо!(Психолог предлагает ребенку представить, что он маленькая звездочка и живет высоко на небе. Давай нарисуем ее. Каким цветом хочешь нарисовать. Кого ты еще хочешь нарисовать около себя? Каким цветом? и т.д.)

Сколько красивых звездочек тебя окружает!!!

Рисунок обязательно подарить ребенку.

Эта игра дает возможность установить положительные отношения между психологом и ребенком.

Этюд«Звезды».

Цель: расслабление, снятие мышечного напряжения.

Ребенок под расслабляющую музыку ложится на ковер. Широко расставляет руки и ноги, и представляют, что он маленькая звездочка. Психолог произносит терапевтический текст: «Дышим ровно и спокойно, представляем, что наши ручки и ножки – это лучики, наполненные легким светом. Ты маленькая звездочка. Ты лежишь на небе и тебе все видно сверху, ты знаешь все обо всех, тебе спокойно и легко и т.п.».

Занятие 2. – «Росточек».

Цель: повышение позитивного настроения, эмоциональное и мышечное расслабление.

Материалы для занятия: магнитофон, спокойная музыка, лист бумаги, краски.

Это занятие дает почувствовать ребенку уверенность в своих силах и повысить самооценку.

Любое дело всегда начинается с малого первого шага. Зернышка, одного штриха.....

Главное – начать действовать. Делать, творить и находить в этом радость. Тогда непременно что – то вырастет, и ты сможешь это увидеть.

Сделай первый шаг!

Посади зернышко и раскрась первые ростки тем цветом ,которые тебе нравятся. Если ты хочешь, ты можешь вырастить свое дерево.

У тебя все впереди!(ребенок рисует маленькое зернышко и показывает как оно постепенно превращается в дерево)

Упражнение “ Росточек под солнцем”

Ребенок превращается в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) всё чаще пригревает солнышко и росточек начинает расти и тянуться к солнышку.

Все движения выполняются под музыку. Сделать несколько раз.

Занятие 3. – «Разыгрывание сказок».

Цель: повышение позитивного настроения , эмоциональное и мышечное расслабление, упражнение в умении принимать решения и действовать в непредсказуемых ситуациях.

Материалы к занятию : магнитофон, спокойная музыка, кукла на руку.

Эта игра способствует снижению напряжения, дает ребенку возможность выразить эмоции и снизить состояние тревоги.

Психолог одевает на руку куклу и ведет повествование от ее лица в виде монолога. Отличительной чертой является периодическое обращение сказочного персонажа к ребенку, который сам принимает в представлении активное участие. Например, ежик спрашивает ребенка, почему он часто плачет, чего он боится, в чего он хочет поиграть и т.д.

Ребенок высказываться, затем ежик предлагает свои варианты и дает советы. Ребенок прислушивается к совету ежика, находит правильное решение, что делает характер игры обучающим.

"Драка" (упражнение на релаксацию и дыхание для тревожных детей)

Цель: *расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.*

"Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!"

Упражнение "Солнышко и тучка."

Цель: Упражнение направлено на снятие психического напряжения, обучающее ребенка регулировать свое эмоциональное состояние.

Ход: Солнце зашло за тучку, стало свежо - сжаться в комочек, чтобы согреться, задержать дыхание. Солнце вышло из-за тучки, стало жарко, разморило на солнце - расслабиться на выдохе.

К этому занятию можно подключать родителей ребенка, являющихся источником повышения тревожности у ребенка.

Занятие 4. – « Два зеркала»

Цель : развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ, снижение психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе.

Материалы к занятию : магнитофон, спокойная музыка, краски, ватман или кусок обоев.

На листе изображены два зеркала. Представь, что в одном из них отражается то, что тебя огорчает, пугает когда ты общаешься с мамой (папой), друзьями, а в другом – то, что тебя радует. Изобрази это.

Упражнение “ За что меня любит мама...папа...сестра...и т. д.”

Ребенку предлагается сказать за что его любят взрослые и за что он любит взрослых и детей.

Упражнение "Зеркало"

Ход: Дети участвуют по очереди, по два человека. Один ребенок смотрится в "зеркало" (другой ребенок), которое повторяет все его движения. Потом они меняются местами.(в данном случае психолог)

Цель: Эта игра очень полезна для пассивных, неуверенных в себе детей. Она помогает ребенку открыться, почувствовать себя более свободно, раскованно, а также увидеть себя как бы со стороны.

Медитация «Облака»

Представьте себе 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 ручки легкие-легкие, ваши ножки 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 – поглаживание детей.)

Гладит... поглаживает... 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. – « Мой страх»

Цель : обучение ребенка преодолению страха при помощи рисования и умение отреагировать свой страх при помощи игры, снижение психоэмоционального напряжения.

Материалы к занятию : магнитофон, спокойная музыка, краски, ватман или кусок обоев.

Психолог предлагает ребенку изобразить то, чего он боится. Ребенок рисует свой страх, рассказывает что нарисовал.

Упражнение « Веселый страх»

Цель: коррекция тревожности, страхов.

Психолог рассказывает сказку : « Жил – был Страх. Все его боялись, и никто не хотел с ним играть. Грустно и скучно стало страху одному, и решил он пойти поискать себе друзей, но никого не нашел, потому что все его боялись и прятались от него. Надоело Страху всех пугать, и решил он стать веселым и смешным. Что сделать Страху, чтобы детям стало весело?...» Ребенку предлагают свои варианты.

Давай сделаем твой страх смешным. (ребенок на своем рисунке дорисовывает элементы)

Психодинамическая медитация "Заколдованная фигура" (Н. Сакович)

Эта медитация помогает быстро расслабиться детям в тех случаях, когда они сильно напряжены . Представьте себе, что мы оказались на поляне в волшебном лесу. Эта поляна заколдована злой волшебницей, и кто попадает на нее — застывает, как каменная фигура. Застыньте, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно так (Можно показать детям как).

И тут мимо пролетала добрая фея. Она взмахнула волшебной палочкой — и все мы расколдовались. Наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались, как тряпки. Покажите, что вы уже не "деревянные". Станьте мягкими и подвижными. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, суставы очень подвижными. Только фея обрадовалась, увидевдвигающихся по поляне детей, как злая волшебница налетела тучей и опять заколдовала всех. Все стали негнушмиися, застыли, как дерево и камень (10 секунд).

Можно просить детей быть попеременно то в одном, то в другом состоянии, до полного расслабления.

Но фея не привыкла отступать, она снова взмахнула волшебной палочкой и "разморозила" детей. Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды.

Стряхните капельки воды со спины. Теперь стряхните воду с волос. А сейчас – с верхней части ног и ступней. Давайте поблагодарим фею за спасение.

Потянитесь, выпрямитесь. Мы бодрые и свежие.

Упражнение « Черепашка »

Упражнение делается лёжа, лучше на боку или животе. Попросите ребёнка представить, что он маленькая черепашка, которая лежит на жёлтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря – по желанию ребёнка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая её и изображая тем самым панцирь; а также напрягают шею, руки, ноги, как бы втягивая их под панцирь, 5 – 10 сек.). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и её шея, ручки, ножки стали тёплыми и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5 – 10 сек.).

Занятие 6. – «Спрятанные проблемы».

Цель : снижение психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе, избавление от тревожных переживаний.

Большинство тревожных детей скрывают тревожные переживания. Здесь ребенок может проявить свои чувства, снизить тревожность и подготовиться к играм на групповом занятии.

Материал: пустая емкость с крышкой (жестяная банка, коробочка), фломастеры, бумага.

В крышке проделывается отверстие. Ребенку предлагается нарисовать , что или кто его тревожит и спрятать это в коробку. Если у ребенка не достаточно развиты изобразительные навыки, можно предложить ему рассказать о проблеме, «положить» рассказ на бумагу, «завернуть» и убрать в коробку .После занятия можно спросить у ребенка, что он хочет сделать с содержимым коробки. Если он затрудняется с ответом, нужно предложить разные варианты – выбросить, порвать, сжечь, смять и т.д.

Упражнение “ Ласковый мелок ”

Дети разбиваются на пары . По очереди рисуют на спине друг другу различные предметы. Тот кому рисуют должен угадать , что нарисовано. Анализируем чувства и ощущения. (ребенок и психолог)

Упражнение на расслабление мышц лица "Злюка успокоилась".

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).

Чтобы злота улетела и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

Занятие 7. – «Сказка обо мне».

Помогает ребенку определиться со своими чувствами и осознать последствия своих действий в той или иной ситуации.

Материал: 5-6 предметов (могут быть игрушки).

Предметы кладутся перед ребенком, и ему предлагается придумать о них историю, которая должна быть интересной и чему-то учить. Ребенок выбирает предмет и начинает рассказывать, во время чего психолог может проанализировать, с каким героем ребенок идентифицирует себя, какие приписывает ему чувства и поступки, насколько они реальны. Если ребенку трудно сочинить сказку, психолог может начать, а ребенок будет дополнять. Затем психолог пересказывает сказку, придуманную ребенком, потом они проигрывают с помощью кукол. (обязательно спросить кем ребенок хочет быть в сказке и психолог должен проследить, чтобы сказка обязательно закончилась счастливым концом)

Например : На большой цветочной поляне росло много красивых цветов. Самым красивым цветком – была роза. Звали розу Наташа. Ей очень хотелось, чтобы окружающие ее цветы заботились о ней, поливали, укрывали от дождя, но ее никто не замечал. Роза с каждым днем засыхала и ее прекрасные лепестки стали падать на землю. Грустно и тяжело было розе Наташе. Часто роза плакала и окружающие цветы не понимали от чего она тоскует. Всем казалась, что у такого красивого цветка все должно быть хорошо.

Однажды ночью, когда розе было очень одиноко и грустно к ней прилетела цветочная фея. Она с ней играла, заботилась о ней и научила розу помогать и дружить с другими цветами.

Фея никогда не оставляла розу одну. Прошло немного времени и розе Наташе теперь было весело и хорошо, у нее появилось много друзей цветов. Все цветы окружающие розу Наташу заботились о ней и любили ее.

А через месяц произошло чудо: роза Наташа превратилась в добрую девочку и стала жить со своей семьей.

Ребенку предоставляется возможность понять свои чувства и осознать последствия своих действий. Эта игра дает большой терапевтический эффект, так как ребенок без каких-либо эмоциональных затруднений рассказывает о своих проблемах, о том, что происходит в его жизни.

Упражнение на расслабление всего организма "Летний денек".

Ребенок ложится на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

*Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываем,
глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.
Вдруг мы слышим:
бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром.
Гремит гром, как барабан
Упражнение выполняется несколько раз.*

Занятие 8. –« Мой мир»

Помогает ребенку определиться со своими чувствами и осознать последствия своих действий в той или иной ситуации.

Материалы к занятию : магнитофон, спокойная музыка, краски, ватман или кусок обоев.

Психолог читает сказку, придуманную на предыдущем занятии. Рисование рисунка по своей сказке.

Упражнение «Танцующие руки»

Цель: если дети беспокойны или расстроены, эта игра даст им (особенно огорченным, беспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

«Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования.) Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось» (2—3 минуты).

Игра проводится под музыку.

Занятие 9. - «Избавление от тревог».

Учит ребенка вербально и невербально выражать свои чувства.

Материал: кубики, магнитофон, спокойная музыка

Психолог объясняет ребенку, что они вместе будут строить дом (башню, забор и др.). Но прежде чем положить кубик каждый должен сказать, что его больше всего раздражает, волнует, расстраивает, пугает и т.д. Построили дом, а рядом строим другой дом (что его радует, что ему нравится делать и т.д.) Тематика может повторяться. Лучше чаще использовать те темы, которые позволяют ребенку больше рассказать о своей проблеме.

К игре можно подключить родителей. Сравнить два дома, где больше, меньше кирпичиков. Предложить сломать первый дом и достроить второй.

Упражнение «Избавление от тревог»

Цель: снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

Необходимое время: 5-10 мин.

Процедура: Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам.... Оно ярче тысяч солнц.... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все плохие мысли и чувства, страхи и опасения. Все плохое покидает твое тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер.

Ты избавлен от тревог, ты очищен, тебе светло и радостно.

Занятие 10. – «Фотоальбом».

Позволяет не травмирующим ребенка способом выяснить его чувства по поводу определенных событий и значимых людей, и помогает ему выразить свои чувства.

Материал: ножницы; клей; фломастеры; бумага; скотч и фотографии, на которых достаточно четко были бы изображены близкие родственники ребенка и жизненные ситуации, отражающие различные стороны жизни ребенка.

Фотографии раскладываются на полу. Психолог задает ребенку вопросы, касающиеся изображенных на фотографиях людей. Выявляются фотографии, которые ребенку почему-либо не нравятся. Педагог просит сделать так, чтобы они ему понравились: разрисовать их, вырезать людей, которые не нравятся, приклеить тех, которые нравятся и т.д. Измененные фотографии складываются в отдельный «фотоальбом».

Эту игру можно проводить несколько раз в течении всего процесса коррекции для отслеживания того, изменяется ли отношение ребенка к близким родственникам. Переделанные фотографии служат достаточным информационным материалом. С разрешения ребенка «фотоальбом» можно показать родителям.

Занятие 11. Мои мечты.

Цель: учить ребенка сосредотачиваться на своих ощущениях, потребностях и желаниях.

Материалы: ромашка, магнитофон, спокойная музыка

Давай вместе сделаем « Ромашку желаний». Для этого надо вырезать ромашку, которую я тебе дам и наклеить на лист. Напиши на каждом лепестке по одному желанию.

Расскажи о тех желаниях, которые ты поместил в « Ромашку»

Статическая медитация « Путешествие на облаке» (К. Фопель)

Сядь поудобнее и закрой глаза. Два-три раза глубоко вдохни и выдохни...

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твоё лицо?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твоё облако перенесет тебя сейчас в волшебную страну, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно "увидеть" эту страну как можно более подробно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-то чудесное и волшебное (30 секунд).

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

Приложение 9.

Мама- терапия. Что это такое?

Педагог-психолог ГКУ СРЦН " Надежда"

Советского района г. Н. Новгорода

Васильева Галина Валерьевна. (статья размещена на сайте

« Бесстрашное детство» <http://www.бесстрашное-детство.рф/>

Дети учатся тому, что видят в своей жизни.

Если ребенок окружен критицизмом,

Он учится обвинять.

Если ребенок видит враждебность,

Он учится драться. Если ребенка постоянно стыдят, Он учится чувствовать себя виноватым.



Если ребенок окружен терпимостью,

Он учится быть терпеливым.

Если ребенка поддерживают, Он учится уверенности.

Если ребенка хвалят, Он учится ценить других.

Если с ребенком обходятся справедливо,

Он учится справедливости.

Если ребенок чувствует себя в безопасности,

Он учится верить.

Если ребенка

Он учится нравиться

Если ребенка

обрацаются с ним

дружелюбно, Он

в этом мире.



одобряют,

самому себе.

принимают и

учится находить любовь

**Между
его матерью
тесная
которая
биологически, на
кормления грудью.**

**маленьким ребенком и
существует очень
эмоциональная связь,
закладывается чисто
стадиях беременности и
Все стрессы матери**

передаются ей пока еще бессловесному младенцу. Ребенок обычно чувствует страхи и окружающую опасность, ориентируется на интонации материнского голоса, именно они определяют психическое, а иногда и физическое состояние малыша.

***Голос матери** становится чем-то вроде **внутреннего голоса маленького ребенка**, поэтому должен воздействовать на него **гораздо сильнее любого психолога**. Особенно если мамин голос транслирует маленькому человеку то, в чем он больше всего нуждается – **материнскую любовь и чувство защищенности** – своего рода психологическую плаценту.*

Именно поэтому практически любая мать может стать целителем своего ребенка.

Борис Зиновьевич Драпкин – один из самых известных детских психиатров говорит о разработанном им стандарте – базовой программе, **состоящей из четырех основных блоков**. Прежде всего идет то, что можно было бы назвать «**сигналом любви**». Так происходит настраивание сына или дочери на общую с мамой психоэмоциональную волну. Потом идет «**физический блок**»: мать внушает ребенку его идеальный, без дефектов и хворей, образ. **Следующий блок – нервно-психологический**. И наконец – «**блок народной медицины**». «Снимаемым» с ребенка заболеванием может стать и обыкновенная простуда, и что-то гораздо более серьезное. А завершается сеанс психотерапии тем же, чем и начался, – сигналом любви. Мать подтверждает свою общность с сыном или дочерью, естественность и нерушимость их связи. Ребенок может быть спокоен: **он защищен, мама с ним, она его любит**. Методика полезна любому, в том числе и здоровому ребенку, фразы и выражения тщательно подобраны. Вы должны выучить эти фразы и каждый вечер говорить своему крохе, дождавшись, пока он заснет.

Сосуд для любви

Ребенок – это сосуд для маминой любви. Если малыш наполнен маминой любовью – он счастлив, нормально развивается... Недолюбленное дитя плохо себя ведет, капризничает, становится непослушным, может начать заикаться, мочиться в постель, получив травму, подхватив инфекцию, выздоравливает медленно и плохо. Но стоит маме наполнить его своей любовью, и выздоровление идет гораздо успешнее.

Как маме передать малышу свою любовь? Западные психотерапевты и психологи считают, что мама должна выражать ее двумя способами – взглядом и через прикосновение. Надо как можно чаще с любовью смотреть в глаза ребенку. И как можно чаще с любовью прикасаться к нему: поглаживать, прижимать, подкидывать, шуточно с ним возиться...

Не отрицая ни того, ни другого способа передачи любви, доктор Драпкин предлагает еще и свой. Он считает, что прежде всего мама примерно до двух лет не должна расставаться со своим малышом. Если в это время мама выходит на работу или ведет светский образ жизни: часто ходит в гости, в театр, уезжает отдыхать, а ребенка оставляет на бабушку или няню, поток любви «мама–ребенок» прерывается, малыш начинает болеть, плохо развиваться, плохо есть и плохо спать.

Установка на счастье

У мамы, которая читает эту статью, может возникнуть резонный вопрос: «А зачем мне все это знать, если мой ребенок, слава Богу, в психотерапевтической помощи не нуждается?» Это хорошо, что не нуждается. Потому что врачи говорят, что число детей с задержками психического развития, проблемами в поведении все растет: десять-

двенадцать лет назад их было 25–30%, сейчас таких насчитывают до 80–90%. Но мы верим и надеемся, что ваш ребенок совершенно нормально развивается. И тем не менее даже и ему не помешает защита маминой любви, установка на здоровье и счастье.

Мама-терапия:

Подойдите к кроватке малыша через 20-30 минут, убедитесь, что он спит, слегка притроньтесь к его ручке или головке и произнесите (сначала мысленно, а затем вслух) фразу за фразой.

Старайтесь делать это медленно, со всей силой своего материнского убеждения, как бы посылая малышу "волны любви".

Повторять процедуру надо каждый день. Программа рассчитана в среднем на 2 месяца, но улучшения в состоянии ребенка начнутся раньше. Изменять формулировки и переставлять фразы местами не стоит, так как именно эта последовательность доказала свою эффективность при оказании помощи многим тысячам детей. Это общая программа, которую можно применять в ряде несложных случаев самостоятельно.

Индивидуальна программа создается и корректируется в процессе лечения специалистом. Самое главное - заканчивать нужно всегда заверениями в безграничной материнской любви. Вся программа абсолютно позитивная, здесь нет никаких "не". Вы просто пробуждаете в своем малыше желание быть хорошим, счастливым, здоровым и закрепляете уверенность, что это возможно.

1. Витамин материнской любви.

- Я тебя очень сильно люблю.*
- Ты- самое дорогое и родное, что у меня есть.*
- Ты моя родная частичка, родная кровинушка.*
- Я без тебя не могу жить.*
- Я и папа очень сильно любим тебя, не сомневайся в этом.*

2. Физическое здоровье.

(говоря, представляйте своего ребенка в идеале, здоровым и крепким).

- Ты сильный, здоровый, красивый мальчик (девочка).*
- Ты хорошо кушаешь и поэтому быстро растешь и развиваешься.*
- У тебя крепкие и здоровые сердечко, грудка, животик.*
- У тебя нежная и гладкая кожа.*
- Ты легко и красиво двигаешься.*
- Ты здоровый, закаленный. редко и мало болеешь.*

3. Нервно-психическое здоровье ребенка.

- Ты спокойный мальчик (девочка).*
- У тебя хорошие и крепкие нервы.*

- Ты умный мальчик (девочка).
- У тебя хорошо развиваются головка и ум.
- У тебя всегда хорошее настроение, и ты любишь улыбаться.
- Ты хорошо спишь.
- Ты легко и быстро засыпаешь.
- Ты видишь только хорошие, добрые и цветные сны.
- У тебя хорошо и быстро развивается речь и мышление.

4. Эмоциональный эффект, очищение от болезней.

- Я забираю и выбрасываю твою болезнь.
- Я забираю и выбрасываю (перечисляете те проблемы, которые есть у вашего малыша).
- Я тебя очень-очень сильно люблю.

Вот эти четыре блока фраз мамы могут внушать своим детям, не боясь им навредить, потому что в них только позитивная установка на хорошее развитие и хорошее самочувствие. Для работы с этими блоками маме не нужен контроль врача. Другое дело, если у ребенка – психоневрологические проблемы. Тогда, после того как врач установит заболевание, для лечения именно этого ребенка будет разработана специальная программа, и мама к четырем базовым блокам добавит индивидуальный, лечебный. Тут уже потребуется постоянная связь с врачом.

Важно правильно выбрать время для передачи своей любви. Во время бодрствования дети отвлекаются, поэтому маме лучше работать с ребенком, когда он спит. Между прочим, дети помнят, что им мамы говорили ночью, и утром могут поправлять их, если те накануне случайно или намеренно изменили текст. Итак, через 20–30 минут после того, как ребенок заснул, мама садится к его кровати с текстом в руках и трижды читает каждую фразу. Сначала для себя, чтобы ознакомиться с ней. Потом мысленно, но выразительно, обращаясь к ребенку. Сосредоточенная мысль воспринимается тем, кому

она предназначена. Потом вслух.

Читать эти фразы надо каждый день. Как долго? Месяц, два... Тут все будет зависеть от состояния ребенка.

Ни высокая температура, ни какие-либо другие проявления болезни у малыша противопоказанием не являются. А вот если сама мама не в форме: заболела, взвинчена – тогда сеанс лучше отменить. Или его может провести бабушка с



материнской стороны, у них это тоже неплохо получается.

Приложение 10 .

« Жизнь в лесу»

Психолог садится на пол и рассаживает детей вокруг себя. « давайте поиграем в животных в лесу. Звери не знают человеческого языка. Но ведь им надо же как – то общаться, поэтому мы придумали свой особый язык . Когда мы хотим поздороваться мы тремся друг о друга носами (психолог показывает , как это надо делать, подходя к каждому ребенку), когда хотим спросить как дела, мы хлопаем своей ладонью по ладони другого(показывает), когда хотим сказать , что все хорошо, гладим своей ладошкой по спине другого (показывает), когда хотим выразить другому свою дружбу и любовь – тремся об него спиной (показывает).

Готовы? Тогда – начали.

Сейчас утро, вы только что проснулись, выглянуло солнышко».

Дальнейший ход игры ведущий может выбирать произвольно (например, подул холодный ветер, и животные прячутся от него, животные ходят в гости и т.д.) При этом важно следить за тем, чтобы дети не разговаривали между собой, не принуждать детей играть, подбадривать новых участников. Если дети начинают разговаривать, взрослый подходит к ним и прикладывает палец к губам, напоминая, что звери в лесу не умеют разговаривать.

« Добрые эльфы»

Психолог садится на пол, собирает детей вокруг себя и рассказывает сказку : « Когда – то давным – давно люди не умели спать. Они работали и днем и ночью и конечно же, очень уставали. И тогда добрые эльфы решили им помочь. Когда наступала ночь, они прилетали к людям, нежно гладили их, успокаивали, ласково убаюкивали, присылали им волшебные сны. И люди засыпали. Они не знали, что их сон – дело рук добрых эльфов, ведь эльфы не умели разговаривать на человеческом языке и были невидимы. Неужели вы никогда об этом не слышали? А ведь они прилетают к каждому из вас до сих пор и охраняют ваш сон.

Давайте поиграем в добрых эльфов. Пусть те, кто сидит по правую руку от меня, будут людьми, а те кто по левую – эльфами. А потом мы поменяемся. Готовы? Начали.

Наступила ночь, люди ложатся спать, а добрые эльфы прилетают и убаюкивают их». Дети – люди лежат на полу и спят, дети – эльфы подходят к каждому из них, нежно гладят, тихо напевают песенки, треплют волосы и т.д. Потом дети меняются местами.

«Птенцы»

« Вы знаете, как появляются на свет птенцы?» - спрашивает психолог. Они долго-долго живут в скорлупке, а потом в один прекрасный день разбивают скорлупу и вылезают наружу. Им открывается большой, яркий, неизведанный мир, полный загадок и неожиданностей. Все для них ново: цветы, трава, осколки скорлупы. Ведь они никогда не видели всего этого.

Давайте поиграем в птенцов. Сначала мы сядем на корточки, а потом начнем разбивать скорлупку. Вот так (показывает). Все разбили?

Теперь давайте исследуем окружающий мир! Потрогаем все предметы вокруг, принюхаем к ним, познакомимся друг с другом. Птенцы не умеют разговаривать, они только пищат. Психолог оглядывается вокруг, ползает вместе с детьми по полу, трогает предметы, обнюхивает их, подходит к каждому ребенку, дотрагивается до него, поглаживает, пищит вместе с ним, радостно хлопает крылышками.

« Муравьи»

Психолог рассказывает детям вокруг себя и говорит : « Приходилось ли кому –нибудь из вас видеть в лесу муравейник? Это большой холм из сосновых и еловых иголок, внутри которого день и ночь бурлит жизнь. Никто не сидит без дела, каждый муравьишка занят своей работой: кто –то таскает иголки для укрепления жилища, кто –то готовит обед, кто-то воспитывает детей. И так – всю весну и лето. А поздней осенью, когда наступают холода, муравьи собираются вместе, чтобы заснуть в своем теплом домике. Они спят так крепко, что им не страшны ни снег, ни метель, ни морозы. Но когда приходит весна и первые теплые солнечные лучи начинают пробиваться сквозь толстый слой иголок, муравейник просыпается, и, прежде чем начать свою привычную трудовую жизнь, муравьи устраивают огромный пир. Давайте поиграем в муравьев.

Муравьишки приветствуют друг друга, радуются приходу весны и т.д.

Только вот разговаривать они не умеют, поэтому они общаются жестами.»

Психолог вместе с детьми ложится на пол и спит, затем просыпается : протирает глаза, оглядывается вокруг, потягивается, поглаживает соседей, прохаживается по комнате и приветствует каждого ребенка, обнюхивая его, потом начинает танцевать с детьми муравьиный танец.

« Общий круг»

Взрослый собирает детей вокруг себя. « давайте сейчас сядем на пол, но так, чтобы каждый из нас видел всех других ребят и меня и чтобы я могла видеть каждого из вас» (единственным верным решением здесь является круг). Когда дети садятся в круг, психолог говорит: « А теперь, чтобы убедиться, что никто не спрятался, и я вижу всех, и все видят меня, пусть каждый из вас поздоровается глазами со всеми по кругу. Я начну

первая, когда я поздороваюсь со всеми, начнет здороваться мой сосед(психолог заглядывает в глаза каждому ребенку и слегка кивает головой, когда он поздоровался со всеми детьми, он дотрагивается до плеча своего соседа, предлагая ему поздороваться с ребятами.

«Переходы»

Дети сидят в кругу. Психолог просит их внимательно посмотреть друг на друга : « У каждого из вас одежда отличается по цвету. Теперь поменяйтесь местами так, чтобы вот на этом стуле сидел тот, у кого красная футболка, рядом с ним – у кого желтая кофточка, а рядом с ним у кого синие брюки. Никаких шумных обсуждений. Начали».

Если детям трудно, психолог повторяет задание и помогает им правильно сесть. Игра повторяется несколько раз. Можно поменяться местами по цвету волос, глаз и т.д.

« Зеркало»

Психолог, собрав детей вокруг себя, говорит : « Наверное, у каждого из вас дома есть зеркало. А иначе как же вы можете узнать, как вы сегодня выглядите, идет ли вам новый костюм или платье?

Перед началом игры проводится разминка . Психолог становится перед детьми и просит как можно точнее повторять его движения. Он демонстрирует легкие движения, а дети воспроизводят его движения. После этого дети разбиваются на пары и каждая пара по очереди выступает перед остальными. В каждой паре один совершает какое – либо действие (например, хлопает в ладоши, или поднимает руки) , а другой пытается точнее воспроизвести его движение, как в зеркале. Каждая пара сама решает, кто будет показывать, а кто воспроизводить движения. Все остальные оценивают , насколько хорошо работает зеркало. Если зеркало искажает или опаздывает, оно испорченное (или кривое). Паре детей предлагается потренироваться и починить зеркало. Показав 2-3 движения, пара детей садится на место, а следующая демонстрирует свою зеркальность.

Психолог иногда встает в пару с кем – нибудь из детей и копирует все его движения, показывая остальным пример. Ведь неточных зеркал не бывает.

Когда дети смогут правильно выполнять все движения дается время детям поиграть самостоятельно и поменяться парами.

Психолог следит за ходом игры и подходит к парам у которых что- то не получается.

« Где мы были, мы не скажем, а что делали – покажем!»

Дети разбиваются на группы по 3 человека и каждая группа с помощью психолога продумывает инсценировку какого- либо действия(например: умывание, или рисование, или собирание ягод и пр.)

Дети должны сами выбрать какой – либо сюжет и договориться, как они будут его показывать.

Затем каждая группа молча показывает свое действие. Каждый показ предваряется известной фразой: « Где мы были, мы не скажем, а что делали – покажем!» Зрители внимательно наблюдают за товарищами и отгадывают, что они делают. После правильного угадывания актеры становятся зрителями и на сцену выходит следующая группа.

« Сороконожка»

Психолог рассаживает детей на полу и говорит : « Представляете, как сложно жить сороконожке, ведь у нее 40 ножек! Всегда есть опасность запутаться. Давайте поиграем в сороконожку. Встаньте друг за другом на четвереньки и положите руки на плечи соседа. Готово? Тогда начинаем двигаться вперед. Сначала медленно, чтобы не запутаться. А теперь – чуть быстрее.» Психолог помогает детям построиться друг за другом, направляет движение сороконожки. Затем психолог говорит : « ох, как устала наша сороконожка, она буквально падает от усталости». Дети, по – прежнему держа соседей за плечи, падают на ковер. Затем игра продолжается.

Лабиринт»

Из стульев, повернутых друг к другу спинками, взрослый расставляет на полу запутанный лабиринт с узкими проходами. Затем говорит : « Сейчас вам предстоит пройти весь лабиринт. Но это не простой лабиринт: его можно пройти вдвоем, только повернувшись друг к другу лицом. Если вы хоть раз обернетесь или расцепите руки, двери захлопнутся, и вы не сможете больше выбраться наружу». Дети делятся на пары, становятся друг к другу лицом, обнимаются и начинают медленно проходить лабиринт. При этом первый ребенок идет как бы спиной, повернувшись лицом к партнеру. После того как первая пара прошла весь лабиринт, начинает движение вторая пара. Дети вместе с психологом следят за ходом игры.

« Продолжи движение»

Дети стоят в кругу. Психолог предлагает одному из них быть ведущим. « Сейчас ведущий начнет делать какое – нибудь движение. По моему хлопку он замрет, а его сосед подхватит и продолжит это движение. И так – по кругу.» Психолог предлагает ведущему начать любое движение (поднять руки. Сесть на корточки, повернуться вокруг себя и т. д.) После хлопка ведущий должен замереть, а его сосед продолжить это движение.

Так движение проходит весь круг и возвращается к ведущему. Игра продолжается до тех пор, пока в роли ведущего не побывали все желающие.

« Заводные игрушки »

Психолог просит детей поделиться на пары: « Пусть один из вас будет заводной игрушкой, а другой – ее хозяином. Потом вы поменяетесь ролями. У каждого хозяина будет пульт управления, которым он может управлять. Игрушки будут двигаться по комнате и следить за движением своего хозяина, а хозяин должен будет ими управлять, следя за тем, чтобы его игрушка не столкнулась с остальными. Даю вам 2 минуты для того, чтобы договориться, кто из вас будет игрушкой, какой именно игрушкой он будет, и порепетировать управление пультом». Пары двигаются по залу на небольшом расстоянии друг от друга, ребенок- игрушка следит за руками ребенка – хозяина и двигается в соответствии с движением пульта – управления, затем дети меняются ролями.

« Злой дракон »

Для этой игры необходимо 3-4 обруча. В начале игры психолог предлагает детям стать гномиками, живущими в маленьких домиках. Когда дети займут места в домиках – обручах, психолог говорит им : « В нашей стране – большая беда. Каждую ночь прилетает большой – пребольшой злой дракон, который уносит людей в свой замок на горе. И что с ними случается дальше, никто не знает. Существует единственный способ спастись от дракона: когда на город надвигаются сумерки, люди прячутся в свои домики, сидят там обнявшись и уговаривают друг друга не бояться, утешают друг друга, гладят. Дракон не выносит ласковых и добрых слов и. когда слышит, как они доносятся из дома, старается побыстрее пролететь этот дом и продолжить поиски другого дома, из которого такие слова доносятся.

Итак, последние солнечные лучи гаснут, на город спускается ночь и люди спешат спрятаться в свои домики и покрепче обняться».

Психолог ходит между домами, изображая дракона, устрашающе воет, угрожает, останавливаясь у каждого домика и заглядывая внутрь, и, убедившись, что дети внутри домика поддерживают и утешают друг друга, переходит к следующему.

« Две страны »

Психолог распределяет всех детей в две подгруппы и рассказывает им сказку : « Когда – то давно – давно было две соседние волшебные страны. Одну населяли веселые жители: они много смеялись и шутили, часто устраивали праздники. Другую – грустные жители: они все время думали о печальном и много грустили. Жителям веселого государства было очень жалко своих грустных соседей, и однажды они собрались прийти к ним на помощь: они решили заразить грустных жителей своим весельем и смехом.

Пусть те, кто сидит от меня по левую руку, будут грустными людьми. Попробуйте вспомнить о чем –нибудь очень печальном и грустном. Представьте, как должны себя чувствовать люди, которые никогда – никогда не радовались. Те, кто сидит

от меня по правую руку, будут веселыми людьми. Вы никогда не знали печали и веселились всю жизнь. Теперь ваша задача – заразить своим смехом и радостью ваших грустных соседей. Встаньте друг напротив друга, и пусть те грустные ребята, которые заразятся смехом веселых жителей, переходят на их сторону и начинают заражать своей радостью тех, кто все еще грустит.».

« Кто смешнее засмеется»

Психолог рассказывает детям вокруг себя и говорит : « В одной стране правил Король Смех и была у него Королева Хохотунья. А еще у них было много- много детей Смешинок. Люди в этой стране никогда не грустили и смеялись с утра до вечера. И вот однажды в страну Смеха пришел чужестранец. Его приняли очень гостеприимно и, конечно же, попросили рассказать о тех странах, в которых он побывал. И тогда путник поведал им, что на все соседние государства напала страшная болезнь, - люди перестали смеяться и плакали круглые сутки. Долго не спало в эту ночь королевское семейство и все гадало, как же помочь соседям. А наутро Король Смех и Королева Хохотунья собрали своих детей Смешинок и снарядили их в дорогу, чтобы они разбрелись по свету и научили людей смеяться. С тех пор так и бродят Смешинки по миру, и везде, где бы они ни появились, раздаётся смех и люди начинают веселиться. И только один раз в году Смешинки возвращаются в свое королевство, чтобы навестить Короля и Королеву и увидеть друг друга. Что тут начинается! Они смеются так искренне и громко, что земля ходит ходуном. Давайте сегодня устроим праздник смеха и будем все вместе смеяться искренне и радостно, как Смешинки. Договорились?

Тогда начали. А я посмотрю, кто из вас смеется смешнее».

Психолог начинает заразительно смеяться, подходит к каждому ребенку, смеется вместе с ним, подзывает других детей.

« Обнималки»

На полу обозначается небольшой круг таким образом, что вся группа может поместиться в нем, только крепко прижавшись друг к другу. Психолог говорит: « Мы дружные ребята, играем и поем весело живем. Когда играет музыка мы веселимся, улыбаемся друг другу, обнимаемся, бегаем и говорим комплименты. Когда музыка закончится мы должны собраться вместе в этом кругу. Нужно встать так, чтобы всем места хватило, очень тесно прижавшись друг к другу и крепко обнявшись. И спеть нашу песенку :

Мы веселые ребята
Играем и поем
Ничего мы не боимся
Очень дружно мы живем!

Запомнили? Тогда начали. Поддерживайте друг друга, чтобы никто не упал. Дети встают в круг и поют песенку. Игра повторяется несколько раз.

« Спящая красавица »

« Когда- то очень – очень давно злой- презлой волшебник задумал заколдовать красавицу, которая жила в замке неподалеку. Он усыпил ее, и вот уже более ста лет красавица спит непробудным сном. Чары волшебника рассеются тогда, когда кто-нибудь подойдет к ней, погладит ее и придумает для нее самое красивое и ласковое прозвище». Игра продолжается до тех пор, пока все желающие девочки не побудут в роли Спящей.

« Пожелания »

« Когда – то давным – давно, когда добрые маги жили среди людей, было принято при рождении ребенка приглашать этих магов в дом. Каждый маг дарил ребенку пожелание, которое обязательно исполнялось. Давайте поиграем в магов. Вы можете пожелать все, что угодно, ведь вы – очень могущественные, и все ваши пожелания когда –нибудь сбудутся. Кто из вас будет ребенком? Не спорьте, потому что ребенком успеет побывать каждый из вас.»

« Добрые волшебники »

Дети сидят в кругу. Взрослый рассказывает очередную сказку: « В одной стране жил злодей – грубиян. Он мог заколдовать любого ребенка, обзвав его нехорошими словами. Заколдованные дети не могли веселиться и быть добрыми. Расколдовать таких несчастных детей могли только добрые волшебники, назвав их ласковыми именами. Давайте посмотрим, есть ли у нас такие заколдованные дети». Как правило, многие дошкольники охотно берут на себя роль заколдованных. « А кто сможет стать добрым волшебником и расколдовать их, придумав добрые, ласковые имена?». Обычно дети с удовольствием вызываются быть добрыми волшебниками. Представляя себя добрыми волшебниками, они по очереди подходят к заколдованному другу и пытаются его расколдовать, называя его ласковыми именами.

« Комплименты »

Сидя в кругу, дети берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что- то похвалить. Например : у тебя такие красивые тапочки; или ты умеешь петь и танцевать лучше всех. Принимающий комплимент кивает головой и говорит : « Спасибо, мне очень приятно!». Затем он дарит комплимент своему соседу. Упражнение проводится по кругу.

« Открытки в подарок »

Дети разбиваются на пары. « Сегодня мы с вами будем рисовать открытки в подарок друг другу. Нарисуйте открытку своему партнеру. Она должна быть очень

красивая, нежная и добрая. Когда открытка будет готова, я подойду к каждому из вас. И вы продиктуете добрые слова и пожелания вашему другу, а потом подарите ему открытку.»

Приложение 11

Терапевтические сказки для младших школьников.

Сказка про ежика Витю

Возраст: 4-10 лет.

Направленность: Трудности в общении со сверстниками. Чувство неполноценности.

Ключевая фраза: «Я плохой. Со мной никто не будет дружить!»

В одном лесу под старой сосной жил в своей маленькой норке ежик Витя. Он был маленьким серым ежиком с кривыми лапками и множеством колючек на спинке. Вите очень плохо жилось в этом лесу. Ни-кто из зверей не хотел дружить с ним.

— Посмотри, какой у меня красивый и пушистый хвост. Разве я могу дружить с такой серой колючкой как ты ? — говорила Вите лиса.

— Ты слишком маленький, я случайно могу раздавить тебя одной левой,— бурчал медведь.

— Ты такой неуклюжий, ни попрыгаешь с тобой, ни побегаешь,— пищал зайка.

— У тебя же нет ни голоса, ни слуха. Лягушки на болоте — и те поют лучше тебя,— курлыкал ему прямо в ухо соловей.

Бедному ежику было очень обидно слышать такие слова. Витя подолгу сидел на берегу старого лесного пруда и смотрел на свое отражение в воде. «Ну почему я такой маленький, такой колючий, неуклюжий, почему у меня нет музыкального! слуха?»— плакал он. Маленькие слезы ежика градом лились в пруд, но некому было даже пожалеть бедняжку. Витя так грустил и переживал из-за того, что никто не хотел с ним дружить, что чуть было не заболел.

Однажды утром Витя как обычно отправился на лесную поляну поискать грибов и ягод себе на завтрак. Ежик медленно брел по дорожке, погруженный в свои печальные мысли, как вдруг мимо него промчалась лиса и чуть было не сбила его с ног. Витя огляделся вокруг и увидел, что за лисой гонится охотник с ружьем. Ежику было очень страшно. «Охотник такой большой, а я такой маленький»,— подумал он. Но несмотря на страх Витя, ни минуты не раздумывая, свернулся клубочком и бросился охотнику под ноги.

Охотник споткнулся об острые колючки ежика и упал. Пока охотник поднимался на ноги, лиса уже успела убежать, а ежик поспешил спрятаться под куст. Там, дрожа от страха, Витя дождался пока охотник уйдет. Только под вечер, сильно хромя, ежик

побрел к своей норке. Спасая лису, он повредил себе лапку, и теперь ему было очень трудно идти, потому что она сильно болела. Когда ежик наконец добрался до старой сосны, там его ждала лиса.

— Спасибо тебе, ежик. Ты очень смелый. Все в лесу испугались охотника и спрятались в свои норки. Никто не решился помочь мне, а ты не испугался и спас меня. Ты настоящий друг, — сказала лиса.

С тех пор ежик и лиса стали лучшими друзьями. Лиса заботилась о нем и приносила Вите лекарственные травы, грибы и ягоды, пока у него болела лапка и ему трудно было ходить. Ежик быстро поправлялся, ведь теперь он был не одинок, теперь у него был настоящий друг.

Ведь настоящий друг — это не тот, у кого красивый хвост, великолепный голос или быстрые ноги. Настоящий друг — это тот, кто не бросит в беде и не отойдет в сторону, если тебе нужна помощь.

Вопросы для обсуждения

За что было обидно ежику, почему он плакал? Что изменило жизнь ежика? Кто такой настоящий друг по мнению ежика? А как считаешь ты?

Цветок по имени Незабудка

Возраст: 4-9 лет.

Направленность: Низкая самооценка. Чувство неполноценности. Ощущение себя «белой вороной». Зажатость, скованность.

Ключевая фраза: «Я не такой, как все».

Недалеко от большого города был лес, а в лесу — поляна, на которой росли разные лесные цветы. В хорошую погоду, когда солнце ласково пригревало, на поляну прилетали бабочки, а в траве запевали свои звонкие песни кузнечики. Легкий ветерок, пролетая над лесом, раскачивал цветы, траву и деревья, принося с собой приятную прохладу.

Цветы на этой поляне были самые разные и, что самое волшебное, — они умели разговаривать. Каждый цветок рассказывал другому лесные новости или играл с другим цветком в мячик из капелек росы. Им было весело и интересно жить на этой лесной поляне.

И вот однажды утром на поляне появился новый цветок — на тоненьком стебельке, с маленькими листиками и очень маленьким нераскрывшимся зеленым бутонем.

— Ты похож на обыкновенную траву, — сказали большие красные цветы Мака. — Ведь ты такой же зеленый.

— Нет, — ответил новый цветок, — я цветок Незабудка.

— Да какой же ты цветок, если твой бутон не раскрылся!— сказали Ромашки, покачиваясь на тонких ножках.— Вот мы, Ромашки, на этой поляне уже давно, а цветов по имени Незабудка не знаем.

— Таких цветов не бывает,— зазвенели Колокольчики.— Нас много живет на этой поляне, мы не знаем цветка по имени Незабудка.

И все цветы на поляне сказали: «Нет такого цветка, ты не наш, мы не будем дружить с тобой!».

Маленькая тоненькая зеленая Незабудка посмотрела на себя. «Да. Я вся зеленая и бутон мой не раскрылся, говорить со мной никто не хочет и играть тоже...» От этой мысли она почувствовала себя та-кой одинокой и всеми покинутой! Ей сделалось так

грустно, что она стала увядать: и без того тоненький стебелек стал еще тоньше, листочки опустились, нераспустившийся бутон наклонился к земле.... Незабудка уже совсем завяла, как вдруг пошел дож-дик, который напоил Незабудку спасительной влагой. Незабудка ожила и снова услышала голос Ромашки:

— Смотри, какой у меня большой цветок с желтой серединкой и белыми лепестками. Я похожа на солнце!

— А мы,— зазвенели колокольчики,— самые звонкие на всей поляне. Знаем много песен и лесных историй.

А маленькой тонкой Незабудке опять нечего было сказать, да ее и никто и не слушал, ведь она и не похожа на цветок.

«Надо собрать все свои силы, чтобы мой бутон распустился и они увидели, что я тоже цветок»,— подумала Незабудка.

Вдруг на поляну пришли какие-то люди, и Незабудка испугалась, что на нее наступят, что уже ни-кто ее не увидит, ведь она такая же зеленая и тонкая, как трава. Но, к счастью, этого не случилось.

И на следующий день у Незабудки из бутона появился цветок — очень красивый, голубой с белым отливом, по форме своей не похожий ни на один цветок на поляне.

— Смотрите, смотрите, какой красивый цветок у нас на поляне!— зазвенели Колокольчики.

— Какой он изящный и как прекрасны его лепестки!— заметили Маки.

— Он стал лучшим украшением нашей лесной поляны,— сказали Ромашки.— Как это хорошо, что такой великолепный цветок появился именно на нашей поляне.

На радостные голоса цветов прилетели птицы, которые стали щебетать:

— Летая по всему лесу, мы нигде не встречали такого прекрасного и необычного цветка.

Цветы устроили бал в честь Незабудки, где она танцевала и пела лучше всех и рассказала самую интересную лесную историю. Бал в ее честь продолжался целый месяц. Ее выбрали Королевой бала цветов и на ее венчике засверкала корона. Незабудка на королевском троне испытала большое счастье и радость, ведь она сама смогла найти в себе силы для того, чтобы ее бутон раскрылся и все увидели, что она, Незабудка — прекрасный цветок.

Вопросы для обсуждения

Почему все цветы «нападали» на Незабудку? Что она при этом чувствовала?

С тобой когда-нибудь случалась похожая история? Что помогло Незабудке превратиться в красивый цветок? «На самом деле Незабудка всегда была красивой, просто сначала этого никто не видел». Согласен ли ты с этим?

Сказка о Зайчике, который обиделся на свою маму

Возраст: 4-10 лет.

Направленность: Конфликтные отношения с родителями. Негативные чувства (обида, злость и пр.) по отношению к родителям. Неадекватная реакция на наказание и неодобрение.

Ключевая фраза: «Мама меня совсем не любит! Если бы она меня любила, то не стала бы наказывать»

В уютном домике на лесной опушке жил Зайчик. Как-то раз захотелось ему поиграть с друзьями на солнечной поляне.

— Мама, можно я пойду погулять с друзьями?— спросил он.

— Конечно, можно,— сказала мама,— только не опоздай к обеду. Когда кукушка прокукует три ра-за, возвращайся домой, а то я буду волноваться.

— Я обязательно приду вовремя,— сказал Зайчик и побежал гулять.

На лесной поляне ярко светило солнышко, и зверята весело играли то в прятки, то в салочки, то в чехарду... Кукушка прокуковала и три раза, и четыре, и пять раз. Но Зайчик так увлекся игрой, что и не услышал ее. И только когда наступил вечер и зверята стали расходиться по домам, Зайчик тоже весело побежал домой к маме.

Но мама его была очень сердита на него за то, что он опоздал. Она отругала Зайчика и в наказание запретила ему выходить из дома. Зайчик обиделся на маму: он ведь не хотел ее огорчать, просто заигрался с друзьями и совсем забыл о времени, а его так несправедливо наказали. «Мама меня совсем не любит,— подумал Зайчик.— Если бы она меня любила, то не стала бы наказывать».

И Зайчик убежал из дому в лес, нашел норку и решил остаться там жить. Ночью пошел дождь, стало холодно и неуютно. Зайчик чувствовал себя очень одиноким, ему хотелось домой к маме, но он не мог простить ее за то, что она его наказала.

Утром Зайчика разбудила болтовня сорок, которые сидели на соседнем дереве. «Бедная Зайчиха,— говорила одна сорока другой.— Вчера ее Зайчонок убежал из дома, она всю ночь искала его в лесу под дождем, а теперь она тяжело заболела от огорчения и беспокойства».

Услышав эти слова, Зайчик подумал: «Раз мама волнуется из-за меня, значит, она меня, наверное, любит. Она заболела, потому что я убежал, и ей теперь очень плохо. Я должен простить ее и вернуться домой, ведь я тоже ее люблю». И Зайчик помчался домой.

Как только мама увидела его, она сразу выздоровела, встала с кровати и ласково обняла своего Зайчонка.

— Как я рада, что ты вернулся, мой хороший,— сказала мама.— Мне было очень плохо без тебя, ведь я так сильно тебя люблю.

— Я тоже тебя люблю, мамочка,— сказал Зайчик.

С тех пор Зайчик и его мама жили дружно и не обижались друг на друга. Зайчик понял, что мама его любит и будет любить всегда, что бы ни случилось.

Вопросы для обсуждения

За что Зайчик обиделся на маму? Обиделся бы ты на его месте?

Почему Зайчик вернулся к маме?

Что понял Зайчик из этой истории?

Гномик

Возраст: 5-10 лет.

Направленность: Конфликтные отношения с родителями. Негативные чувства (обида, злость и пр.) по отношению к родителям. Трудности контакта, непонимание.

Ключевая фраза: «Мама меня обижает!» (вслух об этом не говорят!)

Однажды в одном городе произошла интересная история. Каждый из вас знает много историй, но эта история — необычная. Она случилась в одной семье сказочных человечков-гномиков. Они очень похожи на нас с вами, почти такие же, только очень маленького роста, из-за чего, впрочем они совсем не переживают.

Город, в котором жила эта семья, был очень большим. По его улицам ездили разные машины, там были красивые магазины, в которых продавались разные полезные вещи. На одной из этих улиц в не-большом доме жила семья гномиков.

Они жили дружно и хорошо, но иногда старшие ругали и наказывали Маленького Гномика... А вся-кий из вас знает, что можно чувствовать, когда это случается...

Однажды мама уходила из дома по своим делам и сказала Гномику: «Веди себя хорошо. Я скоро вернусь». Гномик остался дома один и, наигравшись в любимые игры, от нечего делать стал ходить по квартире. В одной из комнат Гномик увидел мамину любимую вазу. «Какая красивая ваза»,— подумал Гномик и тут же заметил, что она не блестит на солнце, потому что на ней была пыль.

«Надо помыть вазу. А когда мама вернется, она увидит, какая чистая и красивая теперь ее ваза»,— так решил Гномик. Он взял стульчик, встал на него, потянулся к вазе... И вдруг стульчик закачался, ваза упала из рук Гномика и... разбилась.

«Я так хотел порадовать свою маму»,— прошептал Гномик, который был очень расстроен, и в ту же минуту мама вернулась домой. Мама не знала, что это случилось нечаянно и что Гномик хотел ее порадовать. На Гномика закричали, отшлепали, он был наказан.

Гномик почувствовал обиду и злость на маму. Ему не хотелось больше никогда ее видеть. «Ваза разбилась случайно, а мама этого не знает. Я хотел сделать приятное маме, а она... Пусть ее не будет. Я хочу остаться один на всем белом свете»,— так думал Гномик, и слезы катились по его щекам.

Несколько слезинок упали на книгу с картинкой волшебника. И вдруг из книжки раздался голос. «Я все знаю,— сказал оживший волшебник,— ты чувствуешь большую обиду на маму и хочешь, чтобы ее не было на свете, потому что она несправедливо наказала тебя. Сейчас я взмахну палочкой и ты останешься один, а мамы не будет...»

Так и случилось. Мама исчезла. Гномик ходил по дому один и вскоре почувствовал, что ему совсем одиноко от того, что мамы нет рядом. «Она тоже там одна. Ей плохо, она ищет меня. Может быть, маме сейчас хуже, чем мне»,— подумал Гномики ему захотелось вернуть маму. Но как же сделать это без волшебника?

И Гномик догадался, что надо простить маму. И как только из сердца Гномика исчезла злость и обида на маму, она вновь оказалась дома. Мама искала и звала Гномика. Гномик и мама обнялись. Они нашли друг друга. В доме заиграла музыка и они стали танцевать. Затем они пошли гулять и в парке ели много разных вкусностей, катались на карусели.

А Гномик подумал: «Как хорошо, что я простил маму! Ведь она любит меня, и я буду всегда находить в себе силы, чтобы прощать ее, потому что она — моя любимая мама».

Вопросы для обсуждения

Почему мама отругала Гномика? Была ли она права?

За что Гномик обиделся на маму? Обиделся бы ты на его месте?

Зачем Гномик простил маму? Мог бы он этого не делать? Что бы тогда было?

Мальчик и Светлячок

Возраст: 5-11 лет.

Направленность: Страх темноты, общая боязливость.

Ключевая фраза: «Я боюсь — там темно!»

Я хочу рассказать тебе интересную историю про одного Мальчика. Это замечательный Мальчик, но у него была одна страшная тайна, о которой он не мог никому рассказать. Он боялся темноты. Но не просто боялся, а совершенно жутко и ужасно. Когда Мальчик хотел войти в темную комнату, внутри у него все сжималось. Его охватывал страх, он цепенел и не мог сдвинуться с места. Ему мерещились всевозможные страшилища, ведьмы, монстры, невероятные привидения. Вечером и ночью в его комнате горел ночник, потому что он не мог заснуть в темноте — ему было очень страшно.

Он боялся приближения осени и зимы, так как дни становились короче, а темнота надвигалась быстро и долго оставалась вокруг него. Ему приходилось придумывать разные предлоги и поводы, как просить маму или папу, чтобы они сходили с ним в темную комнату, когда это было необходимо. Мальчик тратил на все это очень много времени и сил. Он утомился, потому что не мог свободно и легко ходить вечером по квартире. Он устал от своей тайны, но рассказать об этом кому-либо не мог, ему было стыдно.

И вот однажды вечером, когда он лег спать, ему приснился удивительный сон, похожий на сказку. Когда засыпаешь, то закрываешь глаза и погружаешься в темноту, и тут начинается самое интересное. Прошло несколько секунд после того как Мальчик заснул, и из темноты появилась светящаяся точка, которая стала постепенно увеличиваться в размерах и сиять очень нежным голубоватым светом. Внимательно разглядывая эту точку, Мальчик узнал в ней маленького Светлячка. Светлячок был очень забавный, у него была добрая, улыбающаяся мордочка. Он весь светился нежным и теплым светом. Светлячок излучал любовь и добро. Чем внимательнее Мальчик смотрел на Светлячка, тем он становился больше. И когда можно было разглядеть его крылышки, лапки, хоботок, Мальчик услышал его тихий, нежный голосок. Светлячок обращался к Мальчику, и вот что он сказал:

— Здравствуй, я прилетел, чтобы помочь тебе разгадать твою страшную тайну, которая отнимает у тебя столько времени и сил. Я уже помог многим мальчикам и девочкам разгадать их страшные тайны.

Представь себе, что ты смотришь на себя в зеркало и видишь там свое отражение. Когда начинаешь корчить страшные рожи, ты видишь в зеркале отражение уродливых и

безобразных лиц, а если будешь смотреть в зеркало с улыбкой, любовью и добром, то увидишь там отражение ласкового и доброго мальчика.

Темнота — это то же зеркало. В темноту нужно идти с радостью и улыбкой, тогда все монстры и приведения превращаются в добрых гномов, ласковых фей, нежных забавных зверюшек, которые рады тебе и готовы с тобой дружить и играть. Надо только улыбнуться и сказать: «Я хочу с вами дружить!» И все сразу же преобразится. Если вначале тебе будет трудно это сделать, я подарю свой волшебный фонарик. Он осветит дорогу в темноту, и ты спокойно сможешь входить в любые темные комнаты. Волшебный фонарик будет всегда с тобой, и

храниться он будет в твоём сердце. Днём он даст тебе тепло, а ночью осветит для тебя дорогу. Чтобы фонарик начал светить, приложи ладошки к груди и почувствуй, как в них передается тепло. Как только ладошки станут теплыми, это будет означать, что волшебный фонарик уже в твоих руках и ты можешь смело входить в любую темную комнату, которая превратится в забавный, веселый, сказочный мир добрых друзей.

Ой,— спохватился Светлячок,— уже светает и мне пора улетать. Когда светло, я превращаюсь в обыкновенного маленького жучка.

Это темнота делает меня таким красивым, сказочным, загадочным. Если тебе нужно будет со мной поговорить или что-то спросить, позови меня, и я приду к тебе, но только ночью, когда темно. Ты сразу сможешь меня узнать и ни с кем не перепутаешь. До свидания и запомни: с чем ты приходишь, то и получаешь. Если это добро и любовь, то взамен ты получишь добро и любовь, если это страх и злость, то взамен ты получишь страх и злость. Пусть с тобой всегда будет любовь и добро, — крикнул Светлячок уже издалека и растаял в наступающем утре.

Мальчик проснулся очень бодрым и веселым. Весь день он ждал, когда наступит вечер и станет темно. Ему хотелось попробовать сделать то, чему его научил Светлячок. Вечером, когда стемнело, он встал на пороге темной комнаты. Сначала он улыбнулся, потом прижал ладошки к груди и почувствовал, как оттуда в руки передается тепло, и когда ладошки стали очень теплыми, он глубоко вздохнул и вошел в комнату. Все получилось так, как говорил Светлячок. Комната преобразилась. Она была полна друзей, и все страшилища разбежались. Мальчик был очень рад и сказал вслух громко-громко: «Спасибо тебе, милый, добрый Светлячок!»

Вопросы для обсуждения

Как Светлячок помог Мальчику?

Что значит «темнота — это зеркало»?

Что значит «с чем приходишь — то и получаешь»?

Чему бы ты мог научиться у Мальчика и Светлячка?

Один обычный год, или Чрезвычайное происшествие

Возраст: 6-11 лет.

Направленность: Страх темноты, ночные страхи, страшные сны. Общая боязливость. Ключевая фраза: «Как страшно!»

Жила-была Девочка. Сама простая Девочка. Жила она в самой простой семье: любящие папа, мама и она. В обычном доме. В самое обычное, наше время. И, как обычно, в самое обычное лето она поехала с родителями на обычное море.

Но в тот самый обычный год случилось чрезвычайное происшествие.

Дело в том, что к берегу, растянувшемуся большим песчаным пляжем, куда обычно приплывали лишь медузы, подплыл кит. Кит был старый, плохо спал и плохо видел. Его подружки — рыбки-прилипалы — обычно указывали, куда ему плыть, и пели на ночь колыбельную, чтоб он уснул. Вы спросите: «Как пели? Разве рыбы умеют петь?». Я отвечу: «Молча, по-рыбьи».

Так вот, не успели рыбки сплывать по своим прилипальским делам, этот старый обормот-кит уплыл к берегу...

Но вернемся к Девочке. Расскажу я вам, какая она была: ну, две косички — как положено, ну ножки-ручки тоненькие, как почти у всех девочек ее лет, ну и глазки в поллица — умные, с хитринкой. И так эта замечательная Девочка приехала на море с мамой и папой.

Мама дала ей надувной круг, ведь именно так делают обычно мамы, когда хотят чтобы ребенок от души порезвился в воде, а сама легла под зонтик, так как от яркого юного солнца у нее болела голова.

Девочка пошла купаться. Ей было совсем не страшно, так как, во-первых, рядом был папа, и во-вторых, она была умной девочкой и прекрасно понимала, что в море плавают лишь медузы.

И тут вдруг она увидела, что из воды брызжет маленький фонтанчик. Сначала она подумала, что это папа балуется. Но вслед за фонтанчиком всплыла огромная темно-серая глыба. Девочка вскрикнула: «Ой». И в этот же миг перед ней возникла огромная розовая пещера. Это был рот кита...

Что же подтолкнуло нашего старого кита открыть рот перед девочкой? Плыл он, плыл по мелководью и тут своими подслеповатыми глазами увидел чудо-медузу: круг вверху — как положено, но внизу — только две тоненькие ножки. Ну и решил он своим дряхленьким умишком, что нужно эту медузу съесть. «А-ам», — сказал кит и слопал целиком и девочку, и круг.

Девочка очутилась в темной, очень темной, но мягкой пещере (именно так обычно в животе у кита) и очень испугалась. Она вообще-то недолюбливала темноту.

Еще там, в городе, дома она по вечерам договорилась с мамой спать при свете, так как ее преследовали в темноте Мерещелки (так она называла те кошмары, которые ей мерещились). А тут — ужас! Бедная девочка, ей же всего __ лет, вот если бы 14—15, она бы так не

боялась. А тут от страха даже плакать перехотелось. Только шептала она: «Ай-ай-ай».

И ничего. Стенки желудка кита ни одного звука не пропускают. Покричала громче — ничего. И тут разозлилась наша Девочка и начала топтать ногами, как обычно делают непослушные дети, когда хотят досадить своим родителям. И так ей понравилось топтать по теплым, мягким стенкам живота, что она начала сначала подпрыгивать, а потом так распрыгалась, что бедного кита проняла икота.

Кряхтел он, икал, переворачивался, набрал воды в рот, проглотил (ведь это верный способ избавиться от икоты) и — никакого эффекта. Девочка после легкого душа (вода же попала в живот) разозлилась еще больше и прыгать стала чаще и чаще. Наконец, она придумала — своими острыми зубками она прокусила круг и — бум — он лопнул.

Этого «бума» кит не выдержал. Выплюнул он эту девочку на берег, прямо к маме под зонтик.

Девочка после этого рассказала все маме и потом добавила: «А ты знаешь, темноты не надо бояться, и я теперь не боюсь, уж коль с китом справилась, со своими Мерещелками справлюсь запросто»..

Вопросы для обсуждения

Как ты думаешь, что это были за Мерещелки? У тебя есть такие же?

Почему Девочка перестала бояться?

Почему Девочка стала уверена, что справится со своими Мерещелками?

Сказка про маленькое Облачко

Возраст: 5-10 лет.

Направленность: Трудности в общении со сверстниками. Чувство неполноценности. Одиночество. Ощущение себя «белой вороной».

Ключевая фраза: «Я не такой, как все. Со мной никто не дружит!».

Далеко-далеко, за морями и горами, в царстве Неба (по соседству с Солнцем и Луной) жил маленький ребенок — Облачко, которого звали Пуфик. Он был очень веселым и беззаботным. Пуфик любил гулять по небу вместе со своей доброй и мягкой мамой — Кучевой Тучкой и сильным большим папой Громом, которые его очень любили. Часто втроем они катались по всему небу и любовались сказочной природой.

Однажды Пуфик полетел гулять без родителей. Ему было весело и радостно смотреть сверху вниз на таких же маленьких детей, как он сам. Они смеялись и радовались хорошей солнечной погоде. Но неожиданно Пуфику стало грустно. Ему захотелось вместе с ними беззаботно радоваться солнышку, ловить солнечных зайчиков, бегать и играть в прятки. И он решил подойти, чтобы познакомиться с ними.

— Здравствуйте, меня зовут Пуфик, я живу на небе. Давайте играть вместе. Мне хотелось бы с вами дружить.

— А что ты можешь? — спросили дети.

— Я не знаю,— растерянно произнесло Облачко.

— Ты можешь играть в салки? — спросили дети.

— Нет, не могу,— ответило Облачко.

— А в мячик?

— В мячик? — переспросило Облачко.— Ой, тоже не могу, у меня нет рук, как у вас.

— А во что же ты будешь с нами играть? — недоуменно спросили дети.— Ты же ни во что не умеешь играть. Нет,— сказали дети,— мы не будем с тобой дружить. Ты нехороший, ты загораживаешь нам солнце. Ты не такой, как мы, и не сможешь с нами играть. Уходи, мы не будем с тобой дружить,— еще раз повторили дети.

И Облачко улетело. Ему было очень плохо. Оно чувствовало себя никому не нужным и покинутым.

— Меня никто не любит,— сквозь слезы всхлипывало оно.— Со мной никто не хочет играть, я ничего не умею. Почему я не такой, как эти дети?

Ему захотелось улететь далеко-далеко, чтобы его никто не видел.

— Если меня никто не любит, тогда зачем я здесь нужен, зачем мне жить,— думал маленький Пуфик.— И родители меня, наверное, тоже не любят, они меня просто жалеют, потому что я ничего не умею, у меня ничего не получается.

Так облачко долго плыло по небу, пока не прилетело в пустыню, где ему настолько стало горько, что оно расплакалось еще сильнее, и его маленькие слезинки, горько падая на землю, образовали красивое синее озеро. А облачко все плакало и плакало, пока не услышало голоса животных и птиц, растений и деревьев. Эти голоса, доносившиеся с земли, благодарили его за то, что оно утолило их жажду и наполнило их новой жизнью.

И в этот момент маленькое беспомощное облачко с красивым и нежным именем Пуфик поняло, что оно тоже что-то умеет, что-то значит в этой жизни и может дарить радость окружающим. А главное — оно поняло, что любит все, что его окружает, и почувствовало, что и он кому-то очень нужен, его любят, ждут, на него надеются.

От всего этого ему вдруг стало очень весело и легко. Все звери и птицы стали восхвалять маленькое Облачко:

— Да здравствует Облачко! — кричали они. — Ты самое лучшее Облачко на свете! Ты такое красивое, легкое и пушистое, мы тебя очень любим и хотим, чтобы ты стало нашим другом!

Пуфик был счастлив! Он вновь полетел на свою полянку, где резвились дети, которые его так обидели. Но он на них уже не обижался, так как многое понял. Светило солнышко, было очень жарко и всем хотелось летней прохлады. Тогда Пуфик решил порадовать всех и пролил на землю летний ласковый дождик. Дети в восторге запрыгали по лужам и протянули ручки к Небу. И тут они увидели на Небе то самое маленькое Облачко, которое доставило им такую радость.

— Милое Облачко, — закричали они. — Не уходи, давай поиграем с тобой в прятки. Давай мы будем с тобой дружить!

Для маленького Пуфика это было самой большой наградой за его труды. Он понял, что надо только постараться — и тогда обязательно найдешь много хороших друзей.

Светило солнышко, была прекрасная погода, по Небу весело плыло маленькое белое пушистое облачко, а внизу по травке бежали дети, пытаясь догнать своего нового друга. Они долго кружили в хороводе и пели Пуфику свои любимые песни.

Вопросы для обсуждения

Почему Пуфик думал, что его никто не любит?

От чего стало Пуфику весело и легко? Что он понял?

С тобой когда-нибудь происходило что-нибудь похожее?

Маленький Котенок

Возраст: 5-12 лет.

Направленность: Трудности в общении со сверстниками. Чувство неполноценности. Одиночество. Ощущение себя «белой вороной». Ключевая фраза: «Я не такой, как они».

Жил-был маленький-маленький Котенок. Жил он в маленьком и очень уютном домике, вместе со своей мамой-кошкой и папой-котом и братьями и сестрами — котятками. И был он самый маленький и очень рыжий. Да-да, совсем рыжий. Когда он шел по улице, сразу было видно, что это именно ОН идет, такой он был рыжий. И самое удивительное было то, что все вокруг него были серые: темно-серые, светло-серые, серые в черную и белую полоску — и ни одного, ну ни одного рыжего. Все в его семье — и мама-кошка, и папа-кот, и все котята — были очень красивых серых оттенков; и вся

его родня была серая, и все знакомые. Словом, из всех, кого он знал, он один был такой рыжий!

И вот однажды случилась с ним совсем печальная история. Когда наш маленький Котенок гулял во дворе, он увидел двух сиамских котят, которые весело играли в мячик, прыгали и веселились.

— Привет,— сказал рыжий Котенок,— вы так здорово играете. Можно, я поиграю с вами?

— Не знаем,— сказали котята,— видишь, какие мы красивые: голубовато-серого цвета, а ты какой-то странный, почти красный, мы никогда таких не видели, и лучше будем играть вдвоем!

Тут к ним подошел большой непослушный котенок с соседнего двора; он был темно-серый в тонкую черную полоску. Он недобро усмехнулся и сказал: «Ты такой маленький и оранжевый... Очень может быть, что ты вовсе не маленький рыжий котенок, а просто-напросто большая, красная... МЫШЬ!!!»

Очень-очень грустно стало маленькому Котенку, он потерял аппетит, почти каждую ночь плохо спал, ворочаясь в своей кроватке, и все думал: «Я такой маленький, такой рыжий! Другие даже не хотят играть со мной и, наверное, никто никогда не будет со мной дружить!».

Маленькому Котенку было очень обидно и больно. И стал он такой печальный, совсем перестал гулять во дворе, а все больше сидел дома и смотрел в окно. Маме он говорил, что ему совсем не хочется гулять, но на самом деле он очень боялся, что будет гулять там совсем один и никто не захочет играть с ним!

Так он сидел целыми днями у окошка и грустил. Но однажды случилось вот что: с самого утра было сыро и пасмурно, все было серым и блеклым и всем было очень-очень грустно в такую погоду. И вдруг из-за туч выглянуло солнышко. Оно раскрасило все вокруг в яркие цвета, и всем стало очень весело и светло. «Как все любят солнышко, какое оно красивое. А ведь оно такое же оранжевое, как и я! — подумал маленький Котенок — Я буду таким же хорошим, и всем будет тепло и радостно рядом со мной!». И котенок решил выйти во двор и немного погулять.

На улице была ужасная суматоха: все столпились около самого большого дерева во дворе, на котором громко плакал маленький белый котенок. Он очень боялся, но никак не мог слезть вниз. Все очень беспокоились, что он упадет. Но наш рыжий Котенок храбро залез на дерево и снял малыша. Все вокруг очень радовались и говорили: «Смотрите, какой храбрый и добрый котенок!». «Да,— говорили другие,— он очень смелый, просто настоящий герой!». И все поздравляли Котенка, которому было от этого очень радостно. Он выпрямился во весь рост и распушил хвостик. «Смотрите,

какой он красивый, добрый и яркий, как маленькое солнышко!» — сказал кто-то. И маленький Котенок шел домой очень-очень счастливый и светло улыбался всем вокруг.

Вопросы для обсуждения

Из-за чего грустил и переживал Котенок? Почему с ним не хотели играть?

Что понял Котенок, когда посмотрел на солнышко?

С тобой когда-нибудь случалось что-то похожее? Чему ты мог бы научиться у котенка, а чему мог бы научить его сам?

Звездочка

Проблема • чувство одиночества

На самом краю Галактики, вдали от главных космических дорог жила маленькая звездочка. И было ей очень-очень одиноко и грустно. Из своего далека она могла наблюдать жизнь других звезд, вокруг которых кружились веселые планеты, но ее не замечал никто. Рядом была только одна маленькая планета, которая когда-то тоже была звездой, но она давно уже погасла, то ли от грусти и одиночества, то ли от старости. Этого маленькая звездочка не знала. Она появилась в этом уголке Вселенной гораздо позже. «Вот и я также когда-нибудь погасну! — думала маленькая звездочка. — И никто не узнает, какое тепло могут дарить мои лучи, какой яркий свет они излучают».

Однажды в этот далекий уголок Вселенной залетела красавица комета и рассказала звездочке, что на планетах, которые кружатся вокруг больших звезд, есть жизнь. Там растут удивительные растения, текут реки, бродят животные, живут люди. Только звездочка хотела спросить, кто такие люди, как комета махнула хвостом и умчалась по своим делам.

А звездочка задумалась: «Может быть, когда-то эти планеты тоже были звездами. Потом они погасли, но жизнь их не прекратилась. А вдруг и на соседке-планете может появиться что-нибудь прекрасное? Надо просто ей помочь». И звездочка стала светить ярче, стараясь хотя бы кончиками своих лучей дотянуться до маленькой планеты и согреть ее землю.

Когда первый луч коснулся планеты, навстречу ему из земли потянулся первый зеленый росток. Маленькая звездочка не могла видеть этого, но она почувствовала легкое движение навстречу своим лучам. Обрадовавшись, она стала светить все ярче и ярче, свет и тепло ее лучей несли маленькой планете жизнь. Вскоре маленькая звездочка стала замечать, как меняется ее соседка. Из серой скучной планеты она становилась веселой красавицей, играющей яркими красками.

И они стали такой красивой парой: маленькая яркая звездочка-солнышко и ее жизнерадостная подружка-планета, — что другие погасшие звезды стали приближаться к новому солнышку, надеясь обрести вторую жизнь.

А маленькая звездочка забыла про свое одиночество и былую грусть, радовалась новым друзьям и была абсолютно счастлива.

Скрипочка

Возраст: 6—11 лет.

Направленность: Низкая самооценка. Чувство неполноценности и «ненужности». Зжатость, скованность.

Ключевая фраза: «Я хуже всех! Я никому не нужен!»

В одном городе был небольшой музыкальный магазин. В нем продавались всякие музыкальные инструменты: кларнеты, трубы, гитары, барабаны и многие другие. Однажды из мастерской привезли много разных скрипок. Среди них была и та Скрипочка, о которой пойдет рассказ.

Шли недели, инструменты уже привыкли к магазину. Некоторые инструменты уже были куплены. Когда приходил какой-нибудь музыкант, который хотел купить скрипку, скрипки начинали тихонечко звенеть и расхваливать свои достоинства, даже маленький Альт кричал: «Посмотрите, какой я большой. Возьмите, возьмите меня!»

Одна Скрипка говорила: «Посмотрите, какой у меня гриф. Он из красного дерева».

Другая скрипела: «Это всё не важно, у меня колки из слоновой кости».

Третья напевала: «А у меня порожки озолоченные».

Четвертая хвастала: «У меня лады и струны из чистого серебра».

И лишь наша маленькая Скрипочка тихонечко сказала: «Я хорошо играю», — но сразу покраснела и отвернулась. Ее никто и не заметил. Но когда музыкант ушел, все остальные инструменты на нее накинулись:

«Кому нужно, чтобы ты хорошо играла, если у тебя ничего красивого нет — обычные колки, струны, лады, ничего в тебе нет примечательного».

Так шел месяц за месяцем, никто не обращал внимания на нашу Скрипочку и не покупал ее. Ей было очень обидно, и даже когда шел дождь, по струнам, чтобы никто не видел, текли ее маленькие серебряные слезы. А когда светило солнце, солнечные зайчики обходили ее стороной, потому что Скрипочка была очень грустная.

А в это время к Мышонку стал подбираться рыжий Кот. Мышонок смотрел на музыканта, поэтому его не видел, а наша Скрипочка видела опасность для Мышонка. Коту оставалось совсем немного — прыгнуть и поймать Мышонка. Скрипочка забеспокоилась, как предупредить друга, застонала тихонечко одной струной. Мышонок

не услышал. А Кот все ближе подкрадывается, чуть громче застонала Скрипочка. Кот разбежался, прыгнул и... И тут Скрипочка набралась смелости и звонко запела всеми своими прекрасными струнами, предупредив Мышонка об опасности. Мышонок юркнул в щель, а Кот шлепнулся на пол, проехался по полу и врезался в ноги музыканту. Но музыкант этого даже не почувствовал: он видел и слышал только Скрипочку, ее чудесную мелодичность «Очень интересно,— сказал он, отшвырнув Кота ногой.— Тебя-то, Скрипочка, я и не заметил, даже хотел уже уходить. Такого чистого звука я еще никогда не слышал. Кто тебя сделал?»

Музыкант купил Скрипочку и пошел с ней на концерт, где она солировала. Чудесный звук ее разносился над залом и проникал в сердца слушателей, вселяя в них надежду, принося радость. Это и было самое главное достоинство Скрипочки.

Вопросы для обсуждения

От чего было обидно Скрипочке? Что она при этом чувствовала? Что помогло Скрипочке стать нужной? В чем было главное достоинство Скрипочки? А в чем твое?

Гусеница-крапивница

Возраст: 7-11 лет.

Направленность: Низкая самооценка. Чувство неполноценности. Страх трудностей и неуспеха. Ключевая фраза: «Я хуже всех! Я никому не нужен!»

В одном лесу на берегу синего озера был луг. Каждый день около озера собирались его обитатели: пчелы и шмели, стрекозы и мотыли, жуки и кузнечики, мухи, комары; приползала туда и маленькая-маленькая гусеница. Когда все были в сборе, начинался бал. Ежедневно устраивались соревнования на лучший танец в воздухе.

Вы спросите, причем здесь гусеница, ведь она не умеет летать. Да, конечно, не умеет. Но если бы вы знали, как она хотела этому научиться. И каждый раз она приползала на праздник, чтобы хоть краем глаза взглянуть на чудные танцы-полеты и помечтать.

Вот и в этот день, когда почти все уже были в сборе, приползла наша гусеница и, как обычно, спряталась за листом лопуха.

Начался бал. В воздухе послышался шум крыльев: то взлетел первый танцор — толстый важный шмель. Но не успел он начать свой танец, как раздался голос мухи, обнаружившей маленькую Гусеницу:

— А ты что здесь делаешь?

— Я просто хотела...— начала было Гусеница, но ее перебили:

— Что ты хотела? Что ты хотела? Зачем вообще ты пришла сюда, ты ведь противная никому не нужная Гусеница-крапивница, даже птицы тебя не едят. И ты не умеешь летать. Фу, какая гадкая, некрасивая Гусеница!

«Да, я бездарная, никому не нужная Гусеница. И я не умею летать»,— тихо подумала Гусеница и грустно поползла прочь с поляны под смешки и крики счастливых обладателей крыльев.

Гусеница не знала, что ей делать дальше, ей было очень обидно, так обидно, что хотелось умереть. Она забилась в самый темный угол и горько заплакала. Она плакала и плакала, пока не выплакала все слезы, а их у нее оказалось на удивление много, а потом задумалась.

— Как несправедливо устроен мир,— думала Гусеница,— почему так получается, что одних любят все, потому что они нужные, а других не любит никто, потому что они не умеют ничего делать, даже летать!

Но ведь так же не бывает, так не честно! Не может быть, чтобы я была никому не нужна, надо только постараться что-то сделать, надо очень-очень постараться, а вдруг тогда я смогу научиться летать?! — так подумала Гусеница и вдруг почувствовала, что с ней что-то происходит. Она начала выделять странную липкую жидкость в виде маленькой паутинки и окутывать себя ею. Гусеница заматывалась и заматывалась этой клейкой ниточкой, пока не покрылась ею целиком.

А потом она заснула. И снилось ей, что она учится летать, учится долго и упорно. И у нее сперва ничего не получается, но постепенно она добивается успеха. И, хотя ей трудно, Гусеница не отступает, потому, что ей очень хочется полететь.

Проснувшись Гусеница от того, что ей нечем было дышать; она словно выросла, и колыбелька стала ей мала. Гусеница напряглась и разорвала стенки своего домика. Как долго она спала! Прошел ровно год с того дня, когда она последний раз видела солнце и луг. И тут Гусеница вспомнила, как она училась летать. Ей казалось, что это было не во сне, а наяву, и если она попробует, то полетит.

Гусеница добралась до края листа, на котором сидела, и... полетела.

Это было необыкновенно. Гусеница смеялась от счастья и летела, летела все дальше. Незаметно она добралась до того самого озера, около которого устраивался бал воздушных танцоров.

— А ведь сегодня как раз день танцев,— не успела подумать гусеница, как вдруг услышала:

— Смотрите, смотрите, какая красивая! И как плавно и грациозно парит она в воздухе!

— Да это же Бабочка, прекрасная Бабочка!

— Это они мне? Это я прекрасная Бабочка?! — удивилась Гусеница и поспешила заглянуть в зеркальную гладь озера.

О, да... Она превратилась в бабочку. Гусеница, вернее Бабочка, даже подпрыгнула от восторга в воздухе. «Какое счастье!»— подумала она.

— Да ведь это наша Гусеница,—догадался кто-то.— Она перезимовала и превратилась в Бабочку, да еще в такую красивую!

А прекрасная бабочка уже кружилась в вихре танца. Она танцевала и танцевала, пока совсем не устала. Тогда она села на цветок отдохнуть, а все побежали поздравлять ее, ведь наша бабочка заняла первое место среди воздушных танцоров в этот день.

Каждый спешил подойти к ней и похвалить ее.— Какая же ты прекрасная, Бабочка! — Как чудно ты умеешь летать! — Сколько радости и удовольствия ты нам доставила!

А Бабочка была самой счастливой, ведь ее теперь все любили и она научилась летать! Без сомнения, в этот день она была королевой бала.

Вопросы для обсуждения

Почему плакала Гусеница? Что она чувствовала? С тобой когда-нибудь случилось похожее? Что помогло Гусенице превратиться в Бабочку?

Как ты думаешь, в настоящей жизни может случиться такая же история, как с Бабочкой?

Фея Равнодушие и Страна Надежды

Возраст: 5 – 11 лет.

Направленность: Переживания, тревога и беспокойство, связанные с разводом родителей.

Ключевая фраза: Обычно ребенок не говорит ничего — он переживает про себя.

В стародавние времена, далеко-далеко — в той стране, где всегда лето,— произошла эта история.

Жил-был мальчик и было ему.... лет. Он был очень похож на тебя: любил кататься на велосипеде, есть мороженное, играть в футбол с друзьями, ходить кататься на аттракционах со своими родителями по выходным.

Вообще, в своей семье ему жилось замечательно. Мама его ласкала и воспитывала, это было, наверное, нужно, и было чрезвычайно приятно, что именно она — мама — хочет, чтоб из ребенка вырос такой же человечисце, как папа, которого она, между прочим, всегда в пример ставила. Папа тоже занимался воспитанием сына: гулял с ним (именно он научил кататься на велосипеде нашего героя), а главное — у папы был еще один друг — автомобиль, занимаясь с которым, они с сыном проводили много времени (что-то там все время барахлило). Отец возился под капотом, а сын, в помощь отцу, в салоне нажимал на педали, чтобы папа мог оценить работу двигателя.

И так длилось долгое время. Но злая волшебница Равнодушие заколдовала родителей. Мама и папа стали часто ссориться. Все чаще по вечерам бабушка, а не мама, сидела у кровати и читала нашему мальчику сказки. А мама и папа на кухне о чем-то спорили и громко кричали. В эти моменты мальчику хотелось одновременно и спрятаться, сжавшись в комок, чтобы этого не слышать, и забежать на кухню, чтобы прервать разговор родителей, помешать им ссориться, помирить их. Или, наконец, заклеить им рты пластырем и, связав, уложить спать.

Наутро все просыпались расстроенными и не выспавшимися: мама — с заплаканными глазами, папа — сердитым.

Грустно и тоскливо, буквально до слез, было нашему мальчику.

И тут Равнодушие придумала новую беду — развод. Мама и папа решили, что вместе они жить не могут и надо попробовать жить отдельно друг от друга. Мальчик наш остался жить с мамой, так как именно она могла ухаживать за подрастающим сыном лучше всех и именно она умела выслушать сына, понять его и пожалеть. А папа уехал...

Тогда нашему мальчику стало очень тоскливо. Грустные мысли одолевали его. Ему казалось, что папа уехал именно потому, что не любит его. И что родители тогда, по вечерам, ссорились именно из-за него. И что развод — это наказание ему за плохое поведение. Казалось, что этому не будет конца.

И вот однажды во сне ему явился волшебник из Страны Надежды. Он был высок и красив, голос его походил на папин. Он взял мальчика на колени, как делал это папа, когда они вдвоем смотрели по телевизору футбол. Это было так прекрасно и удобно. Волшебник объяснил ему и про фею Равнодушие, и про то, что родители по-прежнему его любят.

И мальчику стало так тепло и хорошо, что утром он проснулся радостный. Не успев зайти на кухню, чтобы позавтракать, он услышал телефонный звонок. Это был папа.

Затаив дыхание, сын слушал, как отец приглашал его пойти погулять, покататься на велосипеде, а затем заехать в гараж, поковыряться в машине...

О, что за денек выдался тогда! Солнце припекало и поблескивало в спицах велосипеда. Глаза папы и сына сияли счастьем. Они держались за руки. И все бабушки во дворе говорили, что сын похож на отца. Когда же они возвращались домой, папа купил три порции мороженого и со словами «Одно для мамы, передай ей» протянул сыну.

И в тот день мальчик понял, что в жизни его произошли некоторые перемены: у него стало два дома — мамин и папин, и родители его по-прежнему любят и ценят, и каждый из них хочет быть рядом с ним всю жизнь. И ничто — даже фея Равнодушие со

страшным разводом — не помешает этому счастью, потому что страна Надежды всегда будет с ним.

Вопросы для обсуждения

Что сделала с родителями фея Равнодушие и почему мальчику стало так грустно от этого?

Как ты думаешь, прав ли был мальчик, когда думал, что папа уехал именно из-за него?

Что понял мальчик в конце истории, согласен ли ты с ним?

Сказка о Котенке, или Чего мне волноваться?

Возраст: 6-10 лет.

Направленность: Страх сделать что-либо неправильно. Боязнь школы, ошибок, оценок. Общая боязливость.

Ключевая фраза: «Я боюсь что-нибудь сделать не так!»

Жил-был в одном сказочном городе маленький Котенок. У него были мама и папа, а еще он ходил в школу. Да-да, даже в сказочном городе маленькие котята тоже ходят в школу.

Но наш Котенок не любил ходить в школу. Он всегда капризничал, когда собирался туда по утрам. Потом он долго беспокоился, пока ехал в школу в автобусе. Дальше — больше: почти все уроки Котенок чуть не плакал от страха, прячась за книжкой, чтоб его ненароком не заметил учитель... Обратно домой он пробирался по дворам, не дожидаясь своих друзей.

Мама Котенка очень огорчалась, когда узнавала об этом. И однажды, укладывая сыночка спать, мама-кошка подоткнула ему одеяло потеплее, погладила по шерстке и спросила: «Малыш, я вижу, ты не хочешь ходить в школу? Почему?» — «Я все время боюсь, мама,— признался котенок,— боюсь ехать в автобусе, боюсь сидеть на уроке и боюсь идти по улице со зверятами из нашего класса». «Чего тут бояться?» — удивилась мама.

— Ах, мама ты ничего не понимаешь. Я все время беспокоюсь, что я что-нибудь сделаю не так: в автобусе я боюсь, что на повороте шлепнусь на пол, и все будут смеяться. В школе я боюсь, что неправильно отвечу и учительница поставит мне двойку. А на улице я боюсь, что все зверята начнут бегать на-перегонки или кидать шишки — кто дальше, и вдруг у меня не получится и никто не будет со мной дружить?» — сказал Котенок и чуть не расплакался — так ему стало себя жалко.

— Ну ладно, не горюй, малыш,— ласково сказала мама-кошка.— Я тебе помогу. Но это завтра, а сейчас пора спать.

Обрадовался Котенок и заснул довольный. А мама задумалась: «Чем же помочь моему малышу?» Думала-думала и придумала.

Наутро мама дала Котенку коробочку с леденцами и сказала так: «Это не простые конфеты, а волшебные. Как только начнешь бояться что-то сделать не так, достань одну конфетку, съешь и скажи три раза волшебные слова: Чего мне волноваться?— и все пройдет».

Вечером Котенок прибежал из школы радостный и закричал: «Ура! Mamочка, я сегодня ничего не боялся, и в школе получил пятерку, и прибежал быстрее всех! Какие замечательные волшебные конфеты!» Мама-кошка улыбнулась и сказала: «Малыш, я хочу раскрыть тебе один секрет. Дело в том, что я дала тебе не волшебные, а самые обыкновенные конфеты». — «Как обычные? — не поверил котенок. — А почему же я не боялся, почему пятерку получил и бежал быстрее всех? Ты меня, наверное, обманываешь?».— «Не обманываю,— сказала мама.— Я на самом деле положила в коробочку самые обычные леденцы. А раз они не волшебные, то помочь тебе они никак не могли. Значит, ты сам себе помог. Ты поверил в свои силы и победил страх. Значит, ты прогнал его навсегда, мой маленький герой».

Как здорово, что я больше не буду беспокоиться! — закричал котенок. — Это замечательно, что я победил свой страх сам! Я, наверное, сейчас даже сам бы засмеялся, если бы шлепнулся на пол. Это же совсем не так обидно. Ну-ка! — сказал Котенок и немедленно шлепнулся на пол, растянувшись наподобие морской звезды. — Ха-ха! Как забавно! Это скорее весело, чем обидно. Пожалуй, нужно попробовать еще получить двойку.

— Ну-ну, что еще за фокусы? — заволновалась мама-кошка. — Зачем тебе двойка! Перестань, пожалуйста баловаться.

— Ну что ты, мама, про двойку это я пошутил, просто пошутил. А если ты начинаешь за меня беспокоиться — съешь конфетку и скажи три раза «Чего мне волноваться?» и все пройдет. Проверенное средство!

Вопросы для обсуждения

Почему Котенок не хотел ходить в школу? Чего и почему он боялся?

Чем волшебные слова помогли Котенку?

Придумай сам новые, более сильные волшебные слова.

Костерчик

Возраст: 6-11 лет.

Направленность: Неуверенность в себе, в своих силах.

Чувство неполноценности.

Ключевая фраза: «У меня ничего не выйдет!»

Жил недалеко от города в лесу маленький Костерчик. У него были такие маленькие язычки, что его и костром-то люди не хотели называть, а говорили про него: «Так, какой-то костер-, чик». Ему очень обидно было слушать такие слова, но уж очень он боялся разгореться по-настоящему. Он не знал, что из этого всего получится, поэтому и боялся. Вдруг у него ничего не выйдет, только все будут смеяться над ним: как он старается, потрескивает, раздувает свои язычки. Некоторые люди, проходившие мимо, говорили: «Что от него толку — ни обогреть, ни осветить не может», а другие и вовсе хотели его потушить,— зачем, мол, он тут горит такой никчемный.

Горько вздыхал Костерчик, слушая все это и поблескивая своими маленькими язычками. А вот во сне ему снилось, что он большой красивый Костер, который ярко горит и играет своими мощными языками пламени, освещая все вокруг. Но наступало утро, и он снова никак не мог решиться разгореться по-настоящему во всю силу.

Так наступила осень, и стало в лесу очень холодно и сыро. Бежала как-то по лесу Мышка, вся шубка которой промокла. Увидел Костерчик замерзшую Мышку, жалко ему ее стало, но он только вздохнул: «Я бы обогрел тебя, Мышка, мне очень хочется быть настоящим Костром, но только я боюсь, что у меня из этого ничего не выйдет». Тут Мышка спросила его: «А ты хоть раз попробовал сделать что-нибудь, чтобы стать настоящим Костром?» Он отвечал: «Нет, я не уверен, что у меня получится».

«Да ты что,— пропищала Мышка,— я знаю одну тайну, мне ее рассказала старая сова, она все точно знает: каждый маленький Костерчик может стать настоящим Костром, для этого нужно просто хоть раз попробовать!». Костерчик весь сжался от страха — «Вдруг я погасну, если попробую». Но уж очень ему хотелось стать настоящим Костром и так хотелось обогреть Мышку, что он решился. Зажмурился, набрал в себя воздуха и как встрепенулся! Открыл глаза и понял, что все изменилось — у него появились такие мощные языки, он стал так звонко потрескивать дровам и — как здорово!— и все оказалось не так страшно. Развеселился Костер, разыгрался и подумал: «Чего же я боялся, давно надо было попробовать». Поблагодарил он Мышку, которая сразу же согрелась и высушила свою шубку, и сказал, что он всегда будет раз обогреть ее.

Теперь его было видно издалека. А люди, когда пришли в лес, не поверили своим глазам. Они теперь говорили: «Вот какой у нас Костер! Теперь мы можем греться у него сколько УГОДНО!»

С тех пор Костер всем светит ярко-ярко, а по вечерам рассказывает зверушкам историю о том, как он стал большим и красивым.

Он говорит всем: «Никогда не бойтесь пробовать, потому что даже самый маленький Костерчик может стать большим и красивым Костром. Стоит только хоть раз попробовать. Теперь-то я это точно знаю».

Был у Скрипочки единственный друг — Мышонок, который прятался иногда у нее от большого рыжего Кота с зелеными глазами.

И вот в один теплый вечер пришел в магазин известный музыкант, у него случилось несчастье — украли его скрипку, а через два часа ему нужно было играть на очень важном концерте. Это был такой известный музыкант, что даже Мышонок выглянул на него посмотреть. Все скрипки начали себя расхваливать.

Одна закричала: «Посмотрите, какой у меня гриф — он красного дерева». «Красного дерева? — спросил музыкант. — Это хорошо, но мне нужно посмотреть, как ты играешь». Взял музыкант в руки эту Скрипку, провел смычком, а звука нет. «Что же ты не играешь?» — спросил музыкант. Скрипка покраснела и Ничего не ответила. Стал музыкант смотреть другие скрипки. Та, которая была с хорошими колками, фальшиво играла, скрипка с серебряными струнами плохо настраивалась.

Вопросы для обсуждения

Почему Костерчик боялся разгореться?

Из-за чего Костерчик все-таки решился разгореться?

Какую тайну Костерчик узнал от Мышки?

Кенгуренок Вася

Возраст: 6-9 лет.

Направленность: Проблемы в учебе, вызванные страхом трудностей. Чувство неполноценности. Неуверенность. Ключевая фраза: «Я не могу. У меня все равно не получится»

За глубокими морями, за высокими горами жили-были два пожилых кенгуру. Жили они не тужили, оба были на пенсии. Дом этих кенгуру находился на самом краю леса и они очень любили ходить туда за грибами и ягодами. Однажды приехал к ним из города внучек Вася. Был этот внучек маленьким и робким кенгуренком. Его родители и другие взрослые кенгуру часто говорили, что из такого слабого и трусливого мальчика-кенгуренка не будет толку. Слушал-слушал Вася такие разговоры, да и стал думать про себя так: раз взрослые говорят, что я плохой и из меня ничего не выйдет, может, так оно и есть. То чашку разобью, то большую собаку испугаюсь, то соседский кенгуренок Дима меня вздует (он уже большой, на год старше меня). Вот с такими грустными мыслями и приехал Вася к бабушке и дедушке.

Однажды уехали бабушка и дедушка на ярмарку в город, а маленького кенгуренка оставили дома. Скучно было кенгуренку одному дома сидеть, и пошел он погулять в лес.

Шел он, шел, и не заметил, как заблудился. Испугался кенгуренок и стал кричать. Вдруг появился из-за огромного дуба крошечный старичок с длинной седой бородой.

— Дедушка! Помоги мне найти дорогу домой. Я заблудился и не знаю, как вернуться назад,— попросил Кенгуренок.

Э-эх,— сказал дед,— я то тебе помогу, но тебе нужно будет преодолеть много опасностей на своем пути.

— Что ты, дедушка, я же маленький и слабый. Кто угодно в лесу меня обидеть может. Один я не сумею добраться,— пожаловался малыш.

— Сможешь, ведь я дам тебе волшебный посох,— сказал старичок-лесовичок и исчез, а у Кенгуренка в руке появился посох.

Делать нечего, пошел Вася один через глухой и страшный лес. Ему было очень одиноко и страшно, но нужно было возвращаться домой. Прошло какое-то время, и вдруг Вася услышал жалобный плач. Из гнезда вывалился один из птенцов, а мама-птица никак не могла помочь своему малышу. Кенгуренок посадил птенца на край посоха и поднял его в гнездо. Птички поблагодарили Васю, а он ответил: «Что вы, это не я, это мой волшебный посох помог справиться с бедой». Так они и расстались.

Пошел Вася дальше, устал, лег под дерево и уснул. Проснулся он от шума и запаха дыма. Открыл глаза: звери бегут, птицы кричат. Вскочил кенгуренок и видит, что горит трава в лесу. Схватил Вася свой посох и стал огонь тушить, да так тушил до тех пор, пока последний огонечек не загасил. Увидели лесные жители, что кенгуренок огонь потушил, и стали его благодарить. «Что вы, это не я, это мой волшебный посох помог мне справиться с огнем». Попрощался Вася с лесными жителями и пошел дальше.

Наконец он вышел на огромную поляну, видит — огромный волк хочет маленького зайчика съесть. Не испугался волка кенгуренок, схватил свой посох и давай волка по бокам лупить. Волк был большой, но трусливый. Бросил он зайчика и убежал в чащу леса. Собрались все родственники зайчонка и стали Васю благодарить.

Тут, откуда ни возьмись, появился лесовичок, который кенгуренку посох дал. «Ну, Василий, ты молодец, столько бед в лесу предотвратил. А я уж грешным делом подумал, что ты из лесу совсем не выйдешь» — отдышавшись сказал дедушка. «Меня ведь склероз проклятый замучил. Потому-то я тебе вместо посоха простую палку дал».

Удивился этому кенгуренок и даже немного испугался: «Как же это я справился!? Так значит я не такой плохой и никудышный, как мне взрослые говорят!». Он очень обрадовался и даже стал немного выше ростом. Посмотрел Вася вокруг — рядом уже никого нет, а сам он стоит перед домом бабушки и дедушки. И понял Вася, что сам он превратил простую палку в волшебный посох — тем, что поверил в свои силы.

Скоро пожилые кенгуру приехали с ярмарки. Начал было Васька им о своих приключениях рассказывать, да они ему все равно не поверили. Зато с тех пор кенгуренок всегда ведет себя так, как будто в руках у него волшебный посох. И все теперь в его жизни по-другому — со всем он справляется и все у него выходит как надо. А что не выходит — не беда, сегодня не получилось — получится завтра.

Вопросы для обсуждения

Почему Вася считал, что из него ничего не выйдет? Чем волшебный посох помог Васе?

Почему Вася справился со всеми трудностями, несмотря на то, что старичок перепутал и дал ему в место волшебного посоха обычную палку?

Цветик-семицветик

Возраст: 6-9 лет.

Направленность: Трудности обучения в школе, конфликты с учителем, трудности освоения письма. Ключевая фраза: «Вечно она ко мне придирается!»

Далеко-далеко в большом городе жил-был самый обычный мальчик. Звали его Женя, он был чем-то похож на тебя. Ему было десять лет и, как и все дети, он ходил в школу. Ему нравилось ходить туда, ведь у него там было много-много друзей. Каждое утро при встрече они хлопали друг друга портфелями по спине и весело бежали в класс.

И все было бы замечательно, но никак не получалось у Жени красиво писать. Буквы заваливались то влево, то вправо, а слова наезжали друг на друга и никак не хотели становиться в ряд. На уроке он так торопился скорее записать в тетрадь условие задачи, что иногда и сам потом не мог понять, что же он написал. Самого Женю это не очень расстраивало, потому что вечером после уроков можно позвонить другу, и он всегда скажет, что было в условии. Но строгая, никогда не улыбающаяся учительница все время ругала Женю, показывала его тетради всему классу и говорила, что Женя совсем не старается и пишет «как курица лапой». От этого у Жени на глаза наворачивались слезы, а руки сжимались в кулаки, ему хотелось выбежать из класса, хлопнуть дверью так, чтобы во всей школе зазвенели стекла. А самое неприятное заключалось в том, что задачи он стал решать гораздо хуже и медленнее, чем раньше, потому что все время старался уследить за буквами и цифрами и забывал об условии задачи.

Однажды прекрасным воскресным днем они вместе с мамой и папой пошли гулять в парк. По дороге они весело шуршали сухими, листьями на дорожках — ведь была осень, — любовались на уток в пруду и ели мороженное. А когда они возвращались домой, Женя вдруг увидел свою учительницу. Она гуляла в парке с мальчиком, почти таким же, как Женя,

только он не шуршал осенними листьями в парке и не бегал наперегонки с другими детьми, он тихо сидел в коляске, а мама катила ее по дорожке.

Той ночью Жене приснился сон, что он идет по полю среди множества разных цветов. И вдруг среди них он увидел один цветок, у которого было семь лепестков разного цвета. Женя сразу понял, что нашел тот самый волшебный цветик-семицветик, который выполняет любые желания. Женя хотел сразу же загадать себе взрослый велосипед семью скоростями, но вспомнил, что у него уже есть такой. Тогда он подумал, что было бы хорошо, если бы его каракули перестали быть каракулями, а превратились бы в ровные строчки, как у его соседки по парте Маринки, чтобы учительница перестала наконец его ругать. Но подумал, что красиво писать он должен научиться непременно сам, без всякого волшебства, потому что он может это сделать сам, а волшебство помогает только тогда, когда человек сам не может чего-то сделать. И тут Женя вспомнил, что у его учительницы есть сын, который не может ходить, и решил, что цветик-семицветик нужно, конечно, отдать ей.

Утром Женя проснулся очень рано, мама и папа еще спали. Он сделал из цветной бумаги цветик-семицветик и в школе отдал его учительнице.

Первый раз Женя видел свою учительницу такой: она улыбалась, а глаза у нее были такими же добрыми, как у мамы.

Вопросы для обсуждения

Что чувствовал Женя по отношению к учительнице? Почему Женя во сне решил отдать цветик-семицветик? Из-за чего и как изменилось отношение Жени к учительнице? Почему Женя решил научиться писать без всякого волшебства? Согласен ли ты с ним? Как это сделать?

Скала Желаний

Возраст: 7-13 лет.

Направленность: Неуверенность, сомнения в собственных силах, чувство неполноценности и «незначительности». Ключевая фраза: «Я не такой, как все».

В далеких жарких странах живут прекрасные птицы, которые называются Фламинго. Днем они гуляют, гордо вышагивая по берегу реки, а вечером, когда солнце катится к горизонту, они взлетают к небу и парят под облаками. Закат окрашивает их розовые крылья в багровый цвет и любой, кто когда-либо увидел такое, никогда этого не забудет.

Тебе интересно узнать, откуда появились Фламинго? Тогда слушай.

Жило-было маленькое Облако. Оно, как и каждое облачко, целый день летало по небу с другими облаками — туда, куда дует ветер, и больше всего на свете любило смотреть на закат.

Однажды мимо нашего Облачка пролетали маленькие цветные птички. Они очень понравились Облачку, и ему захотелось полетать с ними и посмотреть на закат поближе. Облачко решило поговорить с птичками.

— Куда вы летите? — спросило оно.

— Мы, птички, куда хотим — туда и летим, — сказала одна.

— Да, да, — сказала другая. — Мы можем летать, куда нам хочется.

— Возьмите меня с собой, — попросило Облачко.

— Ха-ха-ха, — засмеялись птички, — да ты же не умеешь летать и у тебя это никогда не получится. Ты просто маленькое глупое Облако, которое летит туда, куда дует ветер, — сказали птички и улетели.

Облаку стало очень грустно. Потянулись серые дни. Оно больше ничему не радовалось и только медленно и лениво передвигалось по небу. Оно почти не с кем не разговаривало и все время думало: «Какое я несчастное, неуклюжее, серое Облако. Я даже не умею летать». А ночью ему снилось, что маленькие разноцветные птички летают вокруг него, смеются и говорят: «Маленькое, глупое, неуклюжее, серое Облако».

Однажды вечером, когда приближался закат, Облачко, как всегда, летало по небу и, задумавшись, не заметило, что оно давно отделилось от других облаков и его гонит уже совсем другой ветер. Когда оно это заметило, то не стало сопротивляться.

«Какая разница, — подумало Облако. — Я ведь все равно не умею летать, буду одиноким серым Облаком».

Солнце уже окрасило небо в розово-красные тона, как вдруг невероятно сильный Ветер подхватил облачко и очень быстро понес к самой большой горе.

— Как ты посмел забраться на мою территорию?! Вы, облака, только мешаетесь нам — ветрам. За это я разобью тебя о скалу, — сказал Ветер.

Облачко пыталось справиться с порывом Ветра, сказать, что это какой-то случайный, озорной ветерок занес его сюда, но Ветер не хотел ничего слушать. Облачко подумало: «Ну и пусть я разобьюсь о скалу, я все равно не смогу никогда летать».

Ветер нес его с огромной скоростью, скала была все ближе и ближе. Облако решило в последний раз посмотреть на закат. Ему показалось, что сегодня закат особенно красив.

«Неужели я его больше не увижу, — подумало Облачко и испугалось. Ему очень захотелось жить и видеть закат каждый день. — Что же мне делать?.. Надо попробовать улететь от ветра».

В этот момент Ветер со всей силы кинул его в скалу. Облачко оттолкнулось и пыталось улететь, но Ветер схватил его и с силой швырнул опять. Облачко подумало:

«Мне надо постараться, у меня обязательно получится». Оно опять оттолкнулось и попробовало улететь. Ветер снова схватил Облако, разогнался и кинул его на скалу.

«У меня все получится. Я не сдамся»,— решило Облако и почувствовало себя невероятно сильным. Оно собрало все свои силы, оттолкнулось и взмыло в небо. Оно постаралось вытянуться, как птица. Ветер сначала растерялся, но спустя секунду опять погнался за Облаком. Облако старалось лететь скорей, оно тянулось за уходящими лучами солнца. Оно подумало: «Вот бы сейчас крылья, я бы улетело прочь от Ветра». И вдруг у облака появились крылья. Оно превратилось в прекрасную птицу и полетело очень быстро. Ветер не успевал за птицей, начал отставать, устал и перестал за ней гнаться. Произошло чудо, потому что Облачко столкнулось с волшебной Скалой Желаний, о которую мечты либо разбиваются, либо становятся реальностью.

Облачко думало: «Какое же это чудо. Я — птица, я могу летать, я могу летать, я могу полететь к самому солнцу». Ему было легко, хорошо и очень весело. Оно никогда не видело закат так близко. Вечернее солнце окрасило его перья в розовый цвет. Маленькие цветные птички, увидев его, сказали: «Какая красивая птица и как хорошо она летит».

Маленькое серое Облако превратилось в прекрасную розовую птицу, которую люди назвали Фламинго.

Вопросы для обсуждения

Из-за чего переживало Облачко?

Случалось ли когда-нибудь с тобой подобное?

Почему мечты Облачка не разбились о Скалу Желаний? Что помогло ему справиться с Ветром?