

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с.Александровка
муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области

УТВЕРЖДЕНО
Приказом №113-од
от 31.08.2023 г

**Адаптированная рабочая программа
коррекционного курса «Ступеньки роста»**

Для обучающихся
9 класса (УО)

Срок реализации
1 год

СОСТАВИТЕЛЬ
Должность: учитель математики
Ледяева Лариса Александровна

РАССМОТРЕНО

МО учителей-
предметников

Л.А. Ледяева
Приказ №1 от «30» 08
2023

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

И.А. Акдавлетова
Приказ №1 от «30» 08 2023

2023-2024 г

Пояснительная записка

В настоящее время сложились весьма неблагоприятные условия, которые существенно осложняют психическое развитие и воспитание подрастающего поколения. Эти условия формируются под влиянием целого комплекса социально-психических и биологических факторов: увеличение родового травматизма, неблагоприятная экологическая обстановка, недостатки медицинского контроля и помощи, ухудшение материально-экономического положения людей, возрастающая занятость родителей, неуклонный рост разводов и конфликтов в семьях, негативная информация, насилие, агрессия, захлестнувшие телеэкраны. Все это определяет распространенность состояний психического дискомфорта, в особенности легких его форм, выражающихся в личностной деформации и отклонении в поведении обучающихся.

Учитывая специфику самосознания обучающихся с отклоняющимся поведением, необходимо помочь им изменить негативное отношение к себе, выработать уверенность, воспитать стремление к успеху, сформировать способность к саморегуляции, самоконтролю. Проблемы поведенческого характера - это наиболее часто встречающийся запрос учителя к психологу. Консультативная, коррекционная помощь оказывается ребенку, но носит эпизодический, ситуативный характер, поэтому создание программы, направленной на коррекцию девиантного (отклоняющегося) поведения является актуальным.

В психолого-педагогической литературе теме девиантного поведения посвящены теоретические исследования, публикации, систематизирующие знания о причинах его возникновения, формах проявления (Р. Бэрн, Д. Ричардсон, А. Берковтиц, А. Бандуров, Реан, Н. Семаго и М. Семаго и другие.)

Наличие у обучающихся четко очерченных форм девиантного поведения является ориентиром для проведения профилактической и **коррекционной работы**. Характерными для обучающихся с умственной отсталостью являются следующие варианты девиантного поведения: активный протест (враждебность), пассивный протест (избегание), тревожность и неуверенность в себе.

Развивать психическую произвольность необходимо через работу с самосознанием обучающегося и тренировку его растущих функций. Способность регулировать различные сферы психической жизни складывается из конкретных контролируемых умений:

в двигательной сфере:

- умение произвольно направлять свое внимание на мышцы, участвующие в движении;
- умение различать и сравнивать мышечные ощущения;

- умение определять соответствующий характер ощущений (напряжение-расслабление, тяжесть-легкость и др.), характер движений, сопровождаемых этими ощущениями (сила-слабость, резкость-плавность, темп, ритм);

- умение менять характер движений, опираясь на контроль своих ощущений;

в эмоциональной сфере:

- умение произвольно направлять свое внимание на эмоциональные ощущения, которые обучающийся испытывает;

- умение различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер;

- умение одновременно направлять свое внимание на мышечные ощущения и на экспрессивные движения, сопровождающие собственные эмоции, а также эмоции, которые испытывают окружающие;

- умение произвольно и подражательно демонстрировать эмоции по заданному образцу;

в сфере общения:

- умение улавливать, понимать и различать эмоциональные чужие состояния;

- сопереживать (принимать позицию партнера по общению и полноценно проживать, прочувствовать его эмоциональное состояние);

- умение отвечать адекватными чувствами (в ответ на эмоциональное состояние товарища проявить чувства адекватно ситуации);

в поведении:

- умение определять конкретные цели своих поступков;

- умение искать и находить, выбирая из множества вариантов, средства достижения этих целей;

- умение проверять эффективность выбранных путей действиями, ошибаясь и исправляя ошибки, опытом чувств или прошлых аналогичных ситуаций;

- умение предвидеть конечный результат своих действий и поступков;

- умение брать на себя ответственность.

Предоставив обучающемуся возможность испытать различные варианты действия, можно обогатить его поведенческий репертуар, а эмоциональная окраска позитивного выбора оставит «зарубку» в памяти, которая поможет ему в аналогичной ситуации выбрать правильное решение.

Есть основания полагать, что если начать развивать и тренировать эти способности в детстве, то в зрелом возрасте можно достичь большего согласия и совершенства в управлении своим поведением. При составлении данной программы использовались разные методы: свободное и тематическое рисование, импровизация, игры с правилами (сюжетно-ролевые, драматизации), сочинение историй и рассказов, рассматривание

рисунков (фотографий, иллюстраций), упражнения подражательно-исполнительского и творческого характера, чтение и прослушивание художественных произведений, психологические этюды и др.

Цель программы: формирование навыков конструктивного общения, основ саморегуляции, социальной ответственности.

Задачи:

– обучать способам конструктивного общения в различных жизненных ситуациях со сверстниками, педагогами, родителями;

– формировать навыки практического владения выразительными движениями (мимикой, жестами, пантомимикой), собственным телом;

– развивать адекватную самооценку и оценку поведения и поступков окружающих его людей.

1. Вид программы - стандартизированная.

2. Форма организации занятий – индивидуальная.

3. Периодичность - 1 раз в 2 недели по 40 минут.

4. Продолжительность курса-1год

5. Структура занятия содержит 5 этапов:

– Коммуникативный (предполагает создание доверительных отношений, расположенность и открытость психологу).

– Психогимнастика (включает в себя этюды, упражнения, направленные на снятие эмоциональной зажатости, на овладение навыками контроля двигательной и эмоциональной сферами).

– Конструктивно-формирующий (направлен на формирование и развитие навыков конструктивного общения, основ саморегуляции).

– Рефлексия (направлена на осознание собственных эмоций, развитие эмпатии, повышение самооценки).

– Релаксация (состоит из упражнений на мышечное расслабление, глубокое дыхание, снятие возбуждения).

6. Критерии отслеживания результативности программы:

Параметры	Периодичность	Диагностические методики
1. Тревожность	в начале и конце курса	Наблюдение Шкала тревожности А.М. Прихожан (7-8 лет)
2. Агрессия	в начале и конце курса	Наблюдение «Несуществующее животное»

3. Самооценка	в начале и конце курса	Наблюдение Методика «Лесенка» Автор Н.В. Ключева, Ю.В. Касаткина, «Учим детей общению» Ярославль «Академия развития» 1997
4. Школьная мотивация	в начале и конце курса	Наблюдение Анкета школьной мотивации Лускановой

7. Ожидаемый результат:

- позитивные изменения в поведении;
- применение в общении освоенных приемов конструктивного общения;
- снижение уровня тревожности;
- улучшения психического самочувствия.

Тематическое планирование.

№	Тема занятия	Количество часов
1	Диагностика	1
2	Язык общения	2
3	Тайна моего «Я»	2
4	Правила дружбы	3
5	Я постараюсь.	3
6	Я смогу!	3
7	Я и другие.	2
8	Диагностика	1
		Всего 17

Ступенька первая «Язык общения»

Задачи:

– познакомить ребенка со средствами общения (жестами, мимикой, чувствами, эмоциями);

– снять эмоциональную напряженность, тревожность.

Оборудование: зеркало, пиктографические карточки на тему «Эмоции»

1. Коммуникативный этап.

Здравствуй, (имя), как хорошо, что ты пришел! Какое у тебя настроение? Почему? Как тебя называют дома, в школе? А как тебе больше всего нравится? Можно я буду тебя так называть?

2. Психогимнастика

Упражнение «Шалтай-болтай» (Цель-снятие напряжения).

Послушай, я прочитаю тебе стихотворение С.Я.Маршака «Шалтай-болтай»

«Шалтай-болтай сидел на стене

Шалтай-болтай свалился во сне»

Понравилось? Давай попробуем с тобой показать, как Шалтай-болтай болтает руками, ногами, вертит головой. (Ребенок поворачивает туловище влево, вправо, руки болтаются абсолютно свободно, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - наклоняет корпус тела вниз).

Здорово у тебя получилось. Только не смешно. Попробуй еще раз. Не бойся смеяться, делай движения весело, похлопай в ладошки, потряси руками. Расслабься, (психолог кладет руки на плечи ребенка и, слегка пожимая их, предлагает ребенку расслабиться). Упражнение повторяется 2-3 раза. Понравилось? А стишок запомнил? Давай его выучим. Когда тебе будет грустно, сделай это упражнение.

3. Конструктивно формирующий.

Упражнение «Гимнастика». (Цель-мобилизация готовности к деятельности).

Ты умеешь «смотреть» головой? Посмотри головой направо, налево, вверх, вниз. (Ребенок поворачивает голову по команде). Подними плечи, резко опусти. (2-3 раза).

Упражнение «Кулачок». Потереть по часовой стрелке затылок погладить затылок и шею сверху вниз. А теперь сожми оба кулачка. Потереть по часовой стрелке поясницу как следует. Молодец! Похлопаем в ладошки. Хорошо.

Упражнение «Эмоции и чувства». (С использованием зеркала)

а) Рассмотрю себя в зеркало. А теперь я буду просить тебя выполнить разные движения, а ты смотри на себя в зеркало и выполняй их со старанием.

- Брови: поднять, опустить, нахмурить.

- Губы: оттопырить, надуть, растянуть, поджать.

- Наморщить нос, поднять вверх, опустить вниз.

- Глаза: раскрыть широко, поднять вверх, опустить вниз, сузить до щелочек.

б) Игра «Угадай эмоцию». (Используется приложение 1)

- На этих карточках изображены разные эмоции, попробуй их отгадать.

(Ребенок называет: добрый, задумчивый, плачет, обиженный, сердитый, грустный и др.)

б) А теперь сделай такое лицо, какое у тебя бывает, когда ты злишься, ссоришься, радуешься, обижаешься, грустишь, задумываешься. Молодец! А на какое выражение лица смотреть особенно приятно, покажи. Мне тоже нравится, оно очень симпатичное, запомни его и делай почаще (фиксируются перед зеркалом положение бровей, глаз, губ).

в) Этюды на развитие выразительности жеста, мимики:

«Заколдованный ребенок». «Уходи». «Я не знаю!». «Ой, живот болит!». «Больно!». «Какое счастье!» и др.

г) Итоговый этюд «Поссорились и помирились»

Представь себе, что мы с тобой поссорились, каким способом мы можем помириться, ты что бы предложил? (Ребенок предлагает пожать друг другу руку, попросить прощения, обняться) Все эти варианты проигрываются.

4. Рефлексия.

Что тебе понравилось на занятии? Что нового узнал? Чему научился?

5. Релаксация.

Этюд «Игра с песком» (Цель – снятие утомления, напряжения).

- Сядь удобно. Обопрись о спинку стула. Закрой глаза. Представь, что ты на берегу реки, песок прохладный, сыпучий. Набери в руки воображаемый песок (вдох). Сильно сжав пальцы в кулак, удержи песок в руках (задержка дыхания). Посыпай колени песком, постепенно раскрывая пальцы (выдох). Урони ослаблено руки вдоль тела. Руки тяжелые, не хочется их двигать. Получилось?

Упражнение можно повторить несколько раз, пока не наступит расслабление.

Выполняй это упражнение, когда почувствуешь усталость, переутомление. Расскажешь мне на следующем занятии, помогло ли оно тебе. До встречи.

Ступенька вторая «Тайна моего Я»

Задачи:

- обучать ребенка способам самовыражения;
- снять эмоциональную нестабильность, тревожность.

Оборудование: краски, бумага, фломастеры, кисточки, зеркало, конфеты, игрушки.

Приложение 2

1. Коммуникативный этап.

Приветствие. Покажи мне с помощью жестов и мимики, какое у тебя сегодня настроение?

Угадала? А почему у тебя такое настроение, расскажи. У тебя есть друзья? Сколько? Расскажи про своего самого лучшего друга. (Если друга нет, то просим рассказать - о каком друге ребенок мечтает)

2. Психогимнастика.

Этюд «Эгоист» Мама принесла к чаю 3 пирожных. Мальчик взял себе одно пирожное и показал пальцем на два других: «А эти я съем вечером» Мама подумала.....Как ты думаешь, что подумала мама? (Она подумала: «Мой сын-эгоист») Как бы ты поступил на месте мальчика? А на места мамы? У тебя был похожий случай? Расскажи.

3. Конструктивно формирующий.

Игра «Свет мой, зеркальце, скажи...»

Посмотри на себя в зеркало и проговори такую фразу: «Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду Расскажи» Попробуй рассказать о своей внешности как можно больше.

(Ребенок рассказывает: я большой, красивый, умный, высокий и т.д.) Хорошо, но кроме описаний внешности существует еще наш внутренний мир-это наши чувства, эмоции, черты характера. **Расскажи о себе, только честно, не только свои достоинства, но и недостатки. Мы вместе попробуем от них избавиться.**

Рисование на тему «Я сегодня и Я - в будущем»

(Большой лист бумаги делится на две части). Расскажи, что ты нарисовал? Почему? Тебе нравится твой рисунок? Мне очень нравится, можно я положу его в специальную папку, куда мы будем складывать все твои работы?

Обсуждение истории «Три товарища» В.Осеевой (Цель: осмысление и оценка человеческих отношений и поступков) (приложение 2)

Игра «Ты меня понимаешь?» Мы поиграем с тобой в игру, в которой я буду играть роль капризного мальчика. Он видит в людях только недостатки, а ты будешь

играть роль другого мальчика, который всегда добр и заботлив. Ты хороший друг и хочешь, чтобы твой друг тоже стал добрым, не эгоистичным, щедрым.

Тренинг поведения (Используется реквизит)

Делим игрушки.

Угощение конфетами.

Поделись карандашами.

Толкнул девочку.

4. Рефлексия.

Закончи предложение: «Мне сегодня понравилось.....»

«Мне сегодня не понравилось....»

5. Релаксация.

Этюд «Игра с песком» Цель - снять утомление, напряжение.

Ступенька третья «Тайна моего Я»

Задачи:

- снять эмоциональную напряженность;
- обучать ребенка способам самовыражения.

К занятию: гуашь, бумага, тестовый материал к тесту Рене Жилия. (Приложение 3)

1. Коммуникативный этап.

Приветствие. Загадки. Все дети любят загадки. А ты любишь? Отгадывать или загадывать? Отгадай загадку. Сын моего отца, а мне не брат. Кто это? (Я сам) Без чего жить нельзя? (Без имени)

Расскажи мне о своей семье. Как зовут твоих близких? Кто из них тебе всех ближе?

Почему?

2. Психогимнастика.

Тест Рене Жилия (Цель: изучение особенностей межличностных семейных отношений). (Приложение 3)

Ты так интересно рассказывал о своей семье, что мне захотелось узнать обо всех побольше.

а) Вот стол, за которым сидят твои родные. Только ты еще не выбрал себе место.

Покажи, куда ты сядешь? Почему ты выбрал именно это место? Объясни.

б) А теперь представь, что ты отправился на отдых. С собой можно взять только одного человека. Кого бы ты взял, почему?

3. Конструктивно формирующий.

Пальчиковая живопись. (Цель: дать возможность почувствовать себя уверенным человеком).

Все дети любят рисовать, а ты любишь? Чем? Сегодня мы будем рисовать гуашью, но не кисточкой, а пальчиками. Не бойся испачкаться, гуашь легко отмывается, только одежду надо беречь. Нарисуй пальчиками рыбку, корзину с цветами. Кому бы ты хотел ее подарить? А теперь нарисуй что хочешь. Что ты нарисовал? Почему тебе захотелось нарисовать именно это?

Игра-тренинг «Проигрывание ситуаций» (Приложение 4)

а) Ты участвовал в соревновании и занял первое место, а твой друг был почти последним. Он очень расстроился. Помоги ему не огорчаться.

б) Твой друг попросил у тебя поиграть твою любимую игрушку, а отдал ее сломанной.

в) Мама принесла 3 апельсина: тебе и твоему другу (брату, сестре). Как ты их поделишь?

г) Ребята играют в интересную игру, а ты опоздал, и роли тебе не досталось. Как ты попросишь ребят, чтобы они тебя взяли? А что будешь делать, если не возьмут?

4. Рефлексия.

Что тебе сегодня понравилось? Чему научился?

5. Релаксация.

Этюд «Любопытная Варвара»

«Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед - тут немножко отдохнет. Шея не напряжена, а расслаблена»(2-3 раза)

Домашнее задание: выбрать из альбома и принести на занятие семейные фотографии (посоветоваться с близкими)

Ступенька четвертая «Тайна моего Я»

Задачи: обучать ребенка приемлемым безопасным способам выражения гнева; снять эмоциональную напряженность.

К занятию: подушечка, 5-6 газет, бумажный стаканчик, пластилин, картон, бумага.

1. Коммуникативный этап.

Приветствие. Рассматривание фотографий. Расскажи, кто здесь сфотографирован. Почему ты выбрал именно эти фотографии? Тебе кто-нибудь помогал их отобрать?

2. Психогимнастика.

Растяжки «Яйцо» (является аналогией рождения, 5-6 минут)

Сядь, пожалуйста, на пол, подтяни колени к животу обхвати их руками, голову спрячь в колени. Представь себя цыпленком, который будет вылупляться из яйца.

(Психолог садится позади ребенка, обхватывает его руками и ногами, изображая скорлупу, и предлагает ребенку вылупиться).

Молодец, давай попробуем еще раз. Расслабься, ты был очень напряжен, скован.

Дыхательные упражнения.

Исходная позиция, лежа на спине. Вдох. Мышцы живота расслаблены, начинай делать выдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета. Пауза (задержка дыхания) Выдох. Втяни живот сильнее. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и «пьют» воздух с шумом.

3. Конструктивно формирующий этап.

Проигрывание, инсценирование ситуаций. «Хмурый орел» В.Викторов.

Вот за решеткой хмур и зол сидит орел.

Могучих крыльев гордый взмах внушает страх.

Давно ль громады грозных скал он облетал.

И камнем падал на врага свысока.

Он был свободный властелин своих вершин.

Теперь в неволе хмур и зол сидит орел.

Попробуй изобразить орла в клетке, вместо камня используй стул. Я буду читать стихотворение еще раз.

«**Гневная гиена**» (по Чистяковой).

Я страшная гиена,

я гневная гиена,

от гнева на моих губах

всегда вскипает пена.

Гиена стоит у высокой пальмы (стул). В листьях пальмы прячется обезьяна. Гиена ждет, когда обезьяна обессилеет от голода и жажды и спрыгнет на землю. Тогда она ее съест. Гиена приходит в ярость, если кто-нибудь подходит к пальме, желая помочь обезьяне. Выразительные движения, усиленная жестикуляция. Мимика: сдвинутые брови, сморщенный нос, оттопыренные губы, зубы оскалены.

Какие чувства ты испытывал, когда изображал орла, гиену?

Ты часто испытываешь эти чувства дома или в школе?

Тренинг на снятие гнева. Сегодня я научу тебя, как можно выплеснуть гнев, избавиться от злости, чтобы они не накапливались в тебе, не портили тебе настроение. (На выбор проигрываются некоторые или все способы)

Способ 1. Комкать и рвать бумагу

Способ 2. Бить боксерскую грушу или вот эту подушечку.

Способ 3. Громко кричать, используя вот этот стаканчик для крика

Способ 4. Написать на бумаге все слова, которые ты хочешь сказать обидчику, а потом скомкать бумагу и сжечь ее или изорвать и выбросить (закопать).

Способ 4. Можно втирать с силой пластилин в картонку

Способ 5. Можно медленно просчитать до 10 про себя, отдышаться, расслабиться.

4. Рефлексия

Чему ты сегодня научился? Что бы ты хотел повторить? Что не понравилось?

5. Релаксация.

Этюд «Игра с песком» (Цель – снятие утомления, напряжения)

Ступенька пятая «**Правила дружбы**»

Задачи: обучать способам конструктивного общения;

обучать способам управления своим настроением.

К занятию: иллюстрации (Приложение 5)

1. Коммуникативный этап. Приветствие. Послушай стихотворение:

«Кто людям помогает, И я вам предлагаю

теряет время зря, всем делать точно так

хорошими делами как делает старуха

прославиться нельзя по кличке» (Шапокляк)

Кто такая Шапокляк? Что она делает в сказке? У нее были друзья? Почему не было? Как ты думаешь, у каких людей друзей не бывает?

Рисуем сказочных героев. Лист делится на 2 части. Слева ребенок рисует различных сказочных героев - добрых, сильных, умных, хороших, а справа – злых, слабых, глупых, плохих.

(Следует обратить внимание на особенности рисунка: каким цветом какие герои нарисованы, в какой позе, какое у них выражение лица). Какие герои тебе нравятся? Почему? На кого бы ты хотел быть похожим? Почему? Что нужно сделать сказочному герою, чтобы тебе понравиться?

3. Конструктивно формирующий.

Разыгрывание ситуаций. (Приложение 5)

- Два мальчика поссорились - помири их.

- Ты и твой друг хотят играть одной и той же игрушкой

- Твой друг обижен на тебя – извинись перед ним и попробуй помириться.

- Ты нагрубил учителю, считаешь, что он не прав. Как изменить ситуацию?

Составление «Правил дружбы». Помоги мне оформить на листе ватмана «Правила дружбы» к занятию в вашем классе. Я буду тебе очень благодарна за помощь, я могу знать не все правила.

ПРАВИЛА ДРУЖБЫ.

- Помогай товарищу в беде.
- Делись с другом. Играй так, чтобы друг тоже мог выиграть.
- Останови друга, если он делает что-то не так. Скажи ему об этом.
- Не ссорься, не спорь по пустякам, не зазнавайся, не завидуй.
- Умей мириться и просить прощение.
- Умей помочь и сам принимать помощь, совет.
- Не смейся над другом, это обижает.
- Не обижайся, если проиграл, не злись, не ссорься.

(Пишутся фломастером на листе ватмана).

4. Рефлексия.

Расскажи, какой способ ты выбрал, чтобы выплеснуть свой гнев? Пробовал ли ты досчитать до 10, когда нужно сдержаться? Помогло? Чему ты научился сегодня? Тебе понравились наши правила? Ты будешь ими пользоваться?

5. Релаксация. «Огонь и лед» Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела (лучше выполнять лежа).

«Огонь» - интенсивные произвольные движения всем телом.

«Лед» - тело застывает, напряжено. Выполняется (3-4 раза).

Ступенька шестая «Я постараюсь»

Задачи:

формировать навыки конструктивного общения;

обучать приемам управления своим поведением, настроением.

К занятию: стулья, повязка на глаза, мяч, лист бумаги, гуашь.

1. Коммуникативный этап.

Приветствие. Новости. (Ребенок рассказывает о прожитой неделе - новостях, событиях).

Игра «Я знаю». Со словами «Я знаю пять имен девочек (названий животных, игрушек, месяцев и т.д.) ребенок подбрасывает вверх мяч, на каждый бросок делает хлопок и называет одно слово.

2. Психогимнастика.

Упражнение «Артист». Изобрази мимикой, движениями различные эмоции, настроения.

«Вот такой малыш»

«Ох, как плачет малыш - что медведь рычит.

А смеется малыш - что ручей журчит.

А уж слезы текут - будто дождик льет.

Улыбается малыш – будто солнце взойдет.

Вот такой он малыш – мальчик мой». Е.Юдин

«Капризуля мальчик Марк,

не унять его никак

Улыбнется он на миг,

засияет солнца лик». Н.Померанцева

(1-2 строка: брови опущены и сдвинуты, губы полуоткрыты, уголки губ опущены вниз, голова слегка наклонена вниз, плечи опущены. Капризная гримаса на лице дополняется легкими движениями поочередно обоими плечами вперед и назад.

3-4 строка: брови приподняты, губы тронуты улыбкой, голова слегка откинута назад, плечи развернуты.)

3. Конструктивно формирующий.

Упражнение «Рисуем эмоции пальцами».

Ребенку предлагается нарисовать свои эмоции без кисточки – пальцами.

Игра направлена на выражение осознания своего эмоционального благополучия. В данном случае неважно, сюжетным ли будет рисунок. Может быть, ребенок просто нарисует какие-то пятна, важно, чтобы он имел возможность выразить себя, свои эмоции на листе бумаги.

Упражнение «Корабль среди скал». (Цель: приобретение коммуникативных навыков с опорой на интуицию и доброжелательные отношения, основанные на доверии).

Инструкция Ты сегодня-капитан. Наш класс-это море. Стулья - (стоят по всему классу) - это скалы. Море очень опасное, кругом скалы и утесы. Видимость нулевая. Чтобы ты понял, что это такое - я завяжу тебе глаза черной повязкой и буду говорить, куда ты должен двигаться.

Доверься мне. Психолог диктует: два шага вперед, один шаг налево и т.д. В конце пути - «Ты достиг своей цели!» и радостно обнимает ребенка.

Обсуждение. Что ты чувствовал? Чувствовал ли ты себя в безопасности? Что было для тебя самым трудным? Понравилась тебе наша игра?

Упражнение «Плохо - хорошо»

Попробуй составить список полезного и вредного в ситуации:

«Ученик сбежал с урока»

ХОРОШО	ПЛОХО
дышал свежим воздухом	пропустил новую тему
отдохнул	рисковал своей жизнью
общался с друзьями	накажут

Какой столбик получился длиннее? А ты стал бы сбежать с уроков?

4. Рефлексия.

Закончи предложение

«Самое важное для меня.....»

«Сегодня на занятии я испытал чувства.....»

5. Релаксация.

«Ковер-самолет»

Исходная позиция – лежа на спине.

«Ты ложишься на волшебный ковер-самолет; он плавно и медленно поднимается, несет тебя по небу, тихонечко покачивает; ветерок нежно обдувает усталое тело, отдыхай.

Далеко внизу проплывают дома, леса, поля, реки и озера.

Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашем классе.

Потянись, сделай глубокий вдох и выдох, открой глаза, медленно и аккуратно сядь.

Расскажи, как ты себя чувствуешь?

Ступенька седьмая «Я смогу»

Задачи:

развивать способности чувствовать свое тело, управлять своим телом;

учить понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать свое.

К занятию: аудиозапись, мяч, иллюстрации (Приложение 6)

1. Коммуникативный этап.

Приветствие. Новости» Что интересного произошло за неделю?

«Только веселые слова. Катаем мяч друг другу, называя только «веселые» (зеленые, круглые, колючие).

2. Психогимнастика.

Этюд» **Котят**» С. Маршак (Английская народная песенка в переводе С.Я. Маршака записана на магнитофон). Психолог и ребенок проигрывают этюд совместно.

«Два маленьких котенка поссорились в углу,
 сердитая хозяйка взяла свою метлу
 и вымела из кухни дерущихся котят,
 не справившись при этом, кто прав, кто виноват.
 А дело было ночью, зимою в январе,
 Два маленьких котенка озябли на дворе.
 Легли они, свернувшись, на камень у крыльца,
 носы уткнули в лапки и стали ждать конца,
 но сжалилась хозяйка и отворила дверь.
 «Ну что, - она спросила, - не ссоритесь теперь?»
 Прошли они тихонечко в свой угол на ночлег,
 со шкурки отряхнули холодный мокрый снег
 и оба перед печкой заснули сладким сном,
 а вьюга до рассвета шумела за окном».

3.Конструктивно формирующий этап.

Дыхательная гимнастика. Исходная позиция, лежа на спине. Вдох. Мышцы живота расслаблены, начинай делать выдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета. Пауза (задержка дыхания) Выдох. Втяни живот сильнее. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и «пьют» воздух с шумом.

Глазодвигательные упражнения И.п. лежа на спине. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинаем отработку движений по четырем основным направлениям: вверх, вниз, направо, налево и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям), сведение глаз к центру.

Глаза сначала смотрят на расстояние вытянутой руки, затем на расстояние локтя и ближе к переносице.

Игра «Как поступить?» (Приложение 6)

Для этой игры потребуется несколько сюжетных картинок конфликтного содержания

- а) Все сажают овощи, цветы, деревья, а один ребенок сидит без дела.
- б) Дети сажают урожай, одна девочка набрала так много фруктов, что не может удержать их в руках.
- в) Двое детей едят, что-то вкусное, а третий нет.
- г) Дети играют, а у одного ребенка игрушек нет
- д.) Ребенок плачет.

Картинки лежат на столе изображениями вниз. Ребенок берет картинки по одной и подбирает свой выход из ситуации.

- Покажи картинку, к которой в большей степени подходит пословица

Одному не под силу - зови товарищей.

Все силы отдай, а товарища выручай.

4.Рефлексия

Что нового ты узнал сегодня?

Чему научился?

5.Релаксация.

Исходная позиция, лежа на спине. Вдох. Мышцы живота расслаблены, начинай делать выдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета. Пауза (задержка дыхания) Выдох. Втяни живот сильнее. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и «пьют» воздух с шумом. (Можно использовать спокойную музыку.)

Ступенька восьмая «Я - смогу!»

Задачи: развивать наблюдательность, внимание;

учить способам самовыражения.

1.Коммуникативный этап.

Приветствие. Настроение. «Хвасталки» (ребенок рассказывает о себе только хорошее, в том числе и о себе – в будущем)

2.Психогимнастика.

Этюд «В магазине зеркал». «В магазине стояло много больших зеркал. Туда вошел человек, на плече у него была обезьяна. Она увидела себя в зеркале (им будешь ты) и подумала, что это другие обезьяны. Стала она корчить рожицы. Обезьяна стала отвечать тем же. Она погрозила кулаком, топнула ногой, сморщила нос, показала язык и т.д. Что бы ни делала обезьяна, зеркало в точности повторяло ее движения»

А теперь поиграем наоборот: ты будешь обезьянкой, а я зеркалом. Что ты чувствовал?

3.Конструктивно формирующий этап.

Растяжка «Звезда». Исходная позиция - лежа на спине, а затем на животе. Ребенку предлагается изобразить своим телом звезду, слегка разведя руки и ноги, а затем выполнить растяжки. Усложнение заключается в том, что ребенок выполняет сначала линейные, а затем диагональные растяжки. При этом одновременно растягиваются сначала правая рука, а потом левая рука и правая нога.

Проигрывание ситуаций. «Так будет справедливо». Послушай рассказ. Мама ушла в магазин. Как только за ней закрылась дверь, братья стали баловаться; они то бегали вокруг стола, то боролись, то кидали друг другу, словно мячик, диванную подушку. Вдруг щелкнул замок-это, вернулась мама. Старший брат, услышав, что дверь открывается, быстро сел на диван, а младший не заметил маминого прихода и продолжал играть с подушкой и попал в люстру. Люстра стала раскачиваться, Мама рассердилась и поставила провинившегося в угол. Тогда старший брат поднялся с дивана и встал рядом с братом.

- Почему ты встал в угол, я тебя не наказывала? - спросила мама.

«Так будет справедливо» - ответил ей сын. - Ведь это я придумал кидаться подушкой. Мама растроганно улыбнулась и простила обоих братьев.

- Как ты думаешь, почему?

4.Рефлексия.

Что тебе понравилось? Что нового узнал на занятии? Чему научился?

5.Релаксация.

«Волшебный сон». Наши руки отдыхают, ноги тоже отдыхают, отдыхают, засыпают.....(2раза). Напряженье улетело и расслабилось все тело (2раза). Губы не напряжены, приоткрыты и теплы,(2раза) и послушный наш язык быть расслабленным привык

(2раза). Дышится легко....ровно.....глубоко.

Ступенька девятая « **Я могу!**»

Задачи: развивать чувство уверенности в себе;

формировать навыки конструктивного поведения.

К занятию: лист бумаги, карандаши, фломастеры.

1.Коммуникативный этап.

Приветствие. Compliments. Игра «Незаконченное предложение» Я раскрашу доброго волшебника...Когда мне плохо.... Я умею.. Я хочу.... Мое поведение стало....

2.Психогимнастика.

Упражнение « Слушаем себя». Давай сядем поудобнее, расслабимся и закроем глаза, Послушаем, что происходит вокруг и внутри тебя. Внимательно прислушайся к своим ощущениям. (Это упражнение развивает концентрацию внимания, способствует обращению внимания на себя, свои чувства). Что ты услышал?

Упражнение «Кто я?» Запиши на листочке как можно больше ответов на вопрос «Кто я?»

(Мальчик, ученик, ребенок, сын и др.).

Упражнение «Рисуем себя». Нарисуй себя так, как тебе хочется. Тебе поможет составленный список и картинки в твоём воображении, когда ты слушал себя.

(Это упражнение направлено на осознание себя как индивидуальности, осознание различных своих сторон. Это полезно для определения того, что изменилось в ребёнке по сравнению с прошлым и что ещё хотелось бы изменить). Обсуждение.

3. Конструктивно формирующий этап.

Растяжка «Лучики». Исходное положение - лежа на спине. Поочередное напряжение и расслабление шеи, спины, ягодиц, правых плеча, руки, кисти, бока, бедра, ноги, стопы, левых плеча, кисти, бока, бедра, ноги, стопы.

Телесные упражнения (сидя на полу). Руки лежат на коленях; попеременно правая рука ударяет по левому колену и наоборот. Одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную сторону, а затем в противоположную сторону от руки. Рот максимально открыт, язык спрятан. Выполняются сочетающиеся движения рук, глаз, и языка таким образом, что руки двигаются в последовательности, описанной выше, а глаза сначала в ту же сторону, а затем в противоположную.

4. Рефлексия.

Закончи эти предложения-

Сегодня я...

Я рад за себя, что я...

5. Релаксация.

«Раскачивающееся дерево». Исходное положение – стоя. (В результате выполнения упражнения усиливается деятельность внутренних органов, улучшается эластичность легких, кровообращение головного мозга).

Представь себя каким-нибудь деревом. Корни – это ноги, ствол-туловище, крона-голова и поднятые вверх руки. Начинает дуть ветер и дерево плавно раскачивается: наклоняется вправо и влево(3-5 раз) вперед и назад. Во время выполнения движений необходимо соблюдать ритмичность дыхания.

Ступенька десятая «Я и другие»

Задачи:

– обучать способам конструктивного общения;

– развивать чувство уверенности в себе;

К занятию: пластилин, лист картона 10:15

1. Коммуникативный этап.

Приветствие. «Настроение». «Канатоходец». Ребенок-канатоходец имитирует проход по канату (идет по прямой воображаемой линии по полу): скользит и балансирует, удерживает равновесие. Психолог дует на него со стороны, как бы пытаясь «сдуть» канатоходца с каната, Дует с расстояния вытянутой руки, но не в лицо, а примерно в грудь. Цель канатоходца - удержаться, несмотря на любые помехи. Обсуждение.

2.Психогимнастика.

Двигательные упражнения. Исходная позиция, лежа на спине. Вдох. Мышцы живота расслаблены, начинай делать выдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета. Пауза (задержка дыхания). Выдох. Втяни живот сильнее. При выдохе губы вытягиваются трубочкой и «пьют» воздух с шумом.

3.Конструктивно формирующий этап.

Пластилиновая живопись.

а) Подготовительный этап. Сядь удобно, расслабься. Вспомни ситуацию (человека), которая вызывает у тебя неприятное чувство. Сосредоточься на своих ощущениях, отметь, в каких частях тела они наиболее сильные.

б) Лепка. А теперь на листе картона, размазывая и, как бы втирая пластилин, попробуй изобразить эту ситуацию или человека. Стекой можно изменить контуры, снять лишний слой пластилина.

в) Обсуждение. Расскажи, что ты изобразил? Что ты теперь чувствуешь? Можешь сделать с этим изображением все, что тебе хочется, представляя, что все неприятности исчезают.

/Рекомендация. Это очень полезное упражнение. Если нет пластилина, то можно использовать глину или кусок теста./

Упражнение «Мои друзья»

Предлагаем нарисовать ребенку его друзей (учителей, родственников) но не как людей, а в виде животных, птиц, цветов, деревьев. Обсуждение.

4.Рефлексия.

- Что понравилось, что не понравилось?

- Чему научился?

Вот и поднялись мы с тобой на последнюю ступеньку нашей лесенки.

Я хочу подарить тебе на память несколько правил, которые пригодятся тебе, если ты действительно хочешь, чтобы все относились к тебе хорошо, любили тебя и дружили с тобой.

(На красивой открытке)

Прежде, чем перейдешь к какому-то действию, скажи себе «СТОП»

Прежде, чем перейдешь к какому-то действию, глубоко вдохни и посчитай до 10.
--

Прежде, чем перейдешь к действию, сильно сожми кулачки и разожми их 10 раз
--

Относись к людям так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе.

Удачи тебе и успехов! Я всегда буду рада тебе помочь, но помни, что многое зависит от тебя самого.