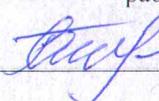


<p>«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора по учебно-воспитательной работе</p> <p> О.А.Перстнева</p>		<p>«Утверждено»</p> <p>Приказом директора МОУ «Колтушская СОШ»</p> <p>Приказ № 60/101-09</p> <p>20 18 г.</p> <p> В.Захарова</p> 
--	--	--

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Колтушская средняя общеобразовательная школа имени ак. И.П.Павлова»

**Программа**  
**"Тропинка к своему Я"**

1 класс

Педагог-психолог

Пономарева Ирина Юрьевна

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В.Хухлаевой, Москва,2001.

Программа предназначена для обучающихся 1-4 классов.

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся младшие школьники, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при физиологической незрелости организма.

Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Курс психологических занятий с младшими школьниками направлен на формирование у них следующих умений и способностей:

- осознание себя с позиции школьника
- умение адекватно вести себя в различных ситуациях
- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния
- способность справляться со страхами, обидами, гневом
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам
- умение справляться с негативными эмоциями
- стремление к изучению своих возможностей и способностей
- успешная адаптация в социуме.

**Цель** курса психологических занятий: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

**Задачи:**

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

## **Описание места предмета в учебном плане**

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования курс психологических занятий «Тропинка к своему Я» изучается с 1 по 4 класс по 1 часу в неделю (35 ч. в год). Один урок выпадает на 01.05 В связи с этим программа в объёме 34 часа будет реализована за счет уплотнения материала. Всего 34 часа.

## **Общая характеристика предмета:**

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими школьниками, которая включает три основных компонента:

**аксиологический** (связанный с сознанием), **инструментально-технологический** и **потребностно-мотивационный**.

**Аксиологический** компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

**Инструментальный** компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

**Потребностно-мотивационный** компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

**Задачи развития** являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация темы.
4. Завершение темы

### **Формы организации учебного процесса:**

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе.

Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами.

**Формы контроля:** входная, промежуточная, итоговая диагностика.

### **Результаты освоения программы:**

Формирование следующих умений и способностей:

- осознание себя с позиции школьника
- умение адекватно вести себя в различных ситуациях
- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния
- способность справляться со страхами, обидами, гневом
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам
- умение справляться с негативными эмоциями
- стремление к изучению своих возможностей и способностей
- успешная адаптация в социуме.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

### **1 класс**

*Регулятивные УУД:*

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;

- извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению
- строить речевое высказывание в устной форме

*Познавательные УУД:*

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя
- учиться исследовать свои качества и свои особенности
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя
- учиться наблюдать
- моделировать ситуацию с помощью учителя

*Коммуникативные УУД:*

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах
- учиться работать в паре и в группе
- выполнять различные роли
- слушать и понимать речь других ребят
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

Средствами формирования УУД служат психогимнастические и ролевые игры, психодрама, дискуссионные игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы. Основной формой работы является психологический тренинг.

## Содержание программы.

### Тема I. Я — школьник

**Цели:** содействовать осознанию позиции школьника; способствовать формированию дружеских отношений в классе; развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях.

### Занятие I.

#### **Знакомство. Введение в мир психологии**

Введение Ведущий проводит беседу о том, что такое психология и зачем она нужна человеку. Он показывает детям цветок и спрашивает у них, как вырастает такой цветок и что для этого нужно. Из ответов детей он делает вывод, что большой красивый цветок вырастает из маленького семечка. А для того чтобы он вырос большим, красивым, радовал окружающих, ему необходимы дождик и солнышко. Так же и у людей. Чтобы из мальчика или девочки вырос красивый, умный, счастливый и здоровый взрослый, ему необходимы тепло, поддержка, а также умение понимать себя и других людей. Психология изучает мысли и чувства людей. Для чего это необходимо знать? Для того чтобы научиться понимать себя и окружающих, уметь жить дружно и весело, помогать друг другу. Основное содержание занятия «Знакомство». Дети кидают друг другу мячик, называя перед броском свое имя, а затем по сигналу ведущего — имя того, кому бросают мячик. «Имя оживает».

Участники представляют себе Страну Имен, в которой все имена превратились в животных (растения). Придумывают, в какое животное (растение) могло бы превратиться их собственное имя. «Ласковое имя». Ведущий предлагает на занятиях психологией называть друг друга ласково. Каждое имя можно сделать ласковым. Дети должны придумать разные варианты ласкового обращения к каждому участнику. «Рисунок имени».

Дети представляют себе, что они стали известными людьми: мореплавателем или врачом, ученым или писателем. За большие заслуги перед людьми каждому уже при жизни решено поставить памятник. На нем следует написать имя героя и украсить его интересными рисунками. Дети придумывают рисунки к своим именам, описывают их устно, а затем выполняют их в альбомах, рядом с красиво написанным именем. (Если ребенок еще не умеет писать, ему помогает ведущий.) Комментарии для Ведущего Мы полагаем, что главная задача первого занятия — суметь, с одной стороны, войти в контакт с детьми, создать атмосферу безопасности и принятия, подчеркнуть отличие занятий психологией от уроков, а с другой — установить необходимые границы. По нашим наблюдениям, начинающему ведущему найти баланс между спонтанностью, открытостью и необходимостью соблюдения норм особенно сложно. Ведущий, работающий в русле гуманистической психологии, начинает «активно любить детей» и часто переходит на либерально попустительский стиль ведения занятий. Следствием этого может быть потеря позиции ведущего, а иногда и агрессия со стороны детей.

## **Занятие 2. Как зовут ребят моего класса Разминка «Ролевая гимнастика».**

Дети по очереди изображают различных животных, карточки которых показывает ведущий. Основное содержание занятия «Мое имя». Ведущий просит того ребенка, до которого он дотрагивается «волшебным карандашом», называть свое имя сначала шепотом, потом обычным голосом, затем очень громким. (Для упражнения нужно заранее сделать «волшебный карандаш», то есть прикрепить к карандашу блески, шарик или что-либо еще.) «Имя начинается с буквы...» Ведущий называет те буквы алфавита, с которых начинаются имена детей из класса. Когда звучит «их буква», дети

встают и хлопают в ладоши. «Имя соседа». Ведущий кидает детям мячик. Тот, кому он попадает в руки, должен быстро назвать имена своих соседей слева и справа. «Я — солнышко». На доску прикрепляется рисунок солнца, вокруг которого расположено нескольких планет. Детям нужно представить себя солнышком, посылающим тепло окружающим планетам — людям, и назвать тех ребят, которые сидят рядом с ним. Можно спросить детей, чьи имена были названы, чувствуют ли они тепло, исходящее от ребенка-солнышка. «Нарисуем имя мамы». Дети представляют, что имя мамы превратилось в цветок, и рисуют его. Затем каждый по очереди показывает свой рисунок, а остальные высказывают предположение о том, как зовут маму этого ребенка. Если угадать не удастся, ребенок называет имя.

Комментарии для Ведущего Нужно обратить внимание на то, чтобы дети называли друг друга теми вариантами имени, которые каждому нравятся и привычны. Например, имя Павел может звучать как Паша или Павлик в зависимости от желания мальчика.

### **Занятие 3. Зачем мне нужно ходить в школу Разминка «Ролевая гимнастика».**

Дети по очереди изображают различных домашних животных: коров, кошек, собак и т.п. (без карточек). Основное содержание занятия «Закончи предложение». Дети завершают предложения, которые произносит ведущий: «Я хотел идти в школу, потому что...» «Я хожу в школу, чтобы научиться...» «Какой урок важнее?» На роль каждого из предметов, изучаемых в школе, выбираются дети. Им нужно рассказать остальным, чему они учат на своем уроке, постараться доказать, что он важнее всех. Ведущий помогает каждому ребенку. Работа со сказкой. Дети слушают и обсуждают сказку в стихах. Про Колю (Я. Селезнева) Жил на свете мальчик Коля. Не хотел учиться в школе. Уроки делать не любил И маме твердо говорил: «Зачем вставать мне по

утрам, Когда я все умею сам? Могу милиционером стать, Вокруг всех буду защищать! Или врачом — людей лечить, А может быть, детей учить. Я все сумею, все смогу, И в школу больше не пойду!» Сказал так маме и ушел, А ночью Коля спать пошел. Заснул и видит сон такой: Как будто он в стране другой, Где взрослым стал уже давно И все ему разрешено. «Раз вырос я, — подумал Коля, Не надо мне учиться в школе. Тогда работать я пойду, Я все сумею, все смогу! Пойду врачом, людей лечить. Так буду пользу приносить!» Сказал и видит: врач идет И градусник в руке несет. Коля к доктору бежит, Громко на ходу кричит: «Ничего, я помогу, Я все сумею, все смогу!»

Посмотрел тут доктор строго, Коле он сказал сурово: «Ты знаешь, как людей лечить? Что при простуде нужно пить? Какую детям дать микстуру, Что бы сбить температуру? Ты в детстве в школу не ходил, Уроков в школе не учил. Не знал таблицу ты сложенья, Не находил задач решения. И если в школу не пойдешь, Занятья в жизни не найдешь». «Ну, ничего, — подумал Коля, — Профессий в мире очень много. Могу милиционером стать. И буду всех я защищать». Глядит, милиционер идет И свисток в руке несет. Закричал тут Коля громко: «Преступника поймаю ловко! Ничего, я помогу, Я все сумею, все смогу!» Глянул милиционер тут строго, Коле он сказал сурово: «Ты знаешь, как людей спасать? Чужие жизни защищать? Ловить преступников как быстро? Как стать военных дел министром? Ты в детстве в школу не ходил, Уроков в школе не учил. Не знал таблицу ты сложенья, Не находил задач решения. И если в школу не пойдешь, Занятья в жизни не найдешь». «Ну, ничего, — подумал Коля, — Профессий в мире очень много. Могу художником я стать, Картины буду рисовать». И тут же, прямо перед ним, Художник — красок властелин. Коля взял мольберт и кисть И начал кисточкой водить. «Ничего, я помогу. Я все сумею, все смогу!» Посмотрел художник строго, Коле он сказал сурово: «Ты знаешь, кистью как водить? Портрет, пейзажи как творить? Хватит пачкать тут бумагу. Ведь тебе учиться

надо! Ты в детстве в школу не ходил, Уроков в школе не учил. Не знал таблицу ты сложенья, Не находил задач решения. И если в школу не пойдешь, Занятья в жизни не найдешь». Призадумался тут Коля: «Может, правда надо в школу? Тогда профессию найду, Тогда я людям помогу. Я выучусь и умным буду, Уроков строгих не забуду». Тут же пробудился Коля. Крикнул маме: «В школу, в школу! Собирай меня скорей, Побегу туда быстрее. Хочу узнать я все на свете, Умней всех буду на планете!» Учился Коля не напрасно: Он стал художником прекрасным. А мог он стать и инженером, Доктором, милиционером. Много нового узнал И полезным всем он стал. Вопросы для обсуждения Почему Коля не хотел ходить в школу? Какой сон он увидел? Почему он потом захотел учиться? Что значит «стать всем полезным»?

Рисунок «Я в школе». Дети рисуют себя в школе. Ведущий напоминает им, чтобы они не забыли изобразить ребят, учительницу, учебные предметы. Предлагает им использовать яркие цвета, добавлять веселые детали: цветы, игрушки или что-либо еще. Комментарии для Ведущего Особое внимание нужно уделить последнему заданию, поскольку оно во многом является диагностичным. Если дети с трудом адаптируются к школе, они будут использовать в основном темные тона, рисовать себя в одиночестве.

#### **Занятие 4. Мой класс Разминка «Ролевая гимнастика».**

Дети по очереди играют роли различных диких животных, изображения которых им предварительно демонстрирует ведущий. Основное содержание занятия «Сколько в нашем классе...?» Ведущий просит детей оглядеться вокруг и подсчитать, сколько в классе окон, шкафов и ... (выбираются те предметы, которых в наличии немного). «Какого цвета?» Дети закрывают глаза. Ведущий предлагает им вспомнить и сказать, какого цвета в классе стены, шторы, доска и другие предметы. «Буратино хочет в школу». Дети

должны помочь Буратино собрать портфель в школу, то есть рассказать, что туда нужно положить. «Буратино хочет к нам в гости». Ведущий рассказывает о том, что Буратино очень хочет прийти в класс к детям, но не знает, как пройти от дверей школы. Нужно рассказать Буратино, как найти дорогу в класс. «Буратино проголодался». Дети рассказывают Буратино, как пройти от класса к школьной столовой. Работа со сказкой. Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку. Два города Случилось так, что именно вам я хочу поведать удивительную историю, которая произошла со мной в детстве. Я был примерно такой же, как вы, когда моя семья решила переехать в другой город. До этого мы жили в большом светлом доме. В нем было так спокойно и уютно, что порой казалось — сны здесь могут становиться доброй явью, а явь превращается в добрые сны. Это был небольшой сказочный городок моего детства. Все его жители, удивительно добрые и приветливые люди, часто захаживали друг к другу в гости, дарили подарки. Каждое утро мы с бабушкой, которая, скажу тебе по секрету, была немного волшебницей, ходили гулять по парку. Зимой мы лепили целую снежную семью, и я мог вдоволь навалиться в хрустящих сугробах. Весной мы с бабулей находили самые красивые и нежные цветы для моей мамы. Когда же наступало лето, я погружался в интереснейшие наблюдения за разноцветными бабочками, неповоротливыми чудными жуками и другими обитателями нашего парка. А бабушка каждый раз рассказывала все новые и новые истории из жизни забавных насекомых и животных. С наступлением осени я начинал пополнять свою коллекцию, набивая карманы гладкими желтыми желудями и хрупкой нарядной листвой. Встречающиеся на улицах люди всегда дарили нам улыбки, почтительно здоровались. И я знал, что в этом городе праздничных красок я всегда буду счастлив. Шло время. И я все чаще стал слышать от родителей о каких-то скорых, необходимых переменах. «Пора», — говорили они с волнением, часто поглядывая на меня

Но что же это была за «пора», и какое она имела право заставить меня сменить наш уютный, тихий дом на совершенно чужие, черно-белые улицы неприятного города, я так и не понял. Тревожные ожидания родителей кончились нашим переездом. И тут моя жизнь перевернулась с ног на голову. Перемены Черно-белый город был городом детей В том смысле, что родителей я почти перестал видеть, не говоря уже о бабушке, которая приезжала к нам только по выходным. Центром города являлся Главный Дом, серое здание средних размеров. Там-то я и проводил большую часть времени, среди шумных и чем-то вечно занятых мальчиков и девочек. Честно говоря, я все время так скучал по своей родной улице с розовыми, голубыми и ярко-желтыми домами, по своей комнате, где мне снились сны, усыпанные серебряными звездами, что никогда особенно не интересовался, о чем говорят вокруг. В Главном Доме мне, да и остальным ребятам, необходимо было решать важные задачи. И в этих делах нам помогала единственная взрослая из нас — старая строгая волшебница. У нее даже была настоящая волшебная палочка, которую она никогда не выпускала из рук. А мне так хотелось ее потрогать, ну хоть разочек! Нам говорили, что от нашего усердия зависит будущее, не только наше, но и других людей. Поэтому я искренне старался выполнять задания. К тому же, как мне кажется, только в эти моменты меня и замечали. В перерывах между «важными занятиями» я со стороны наблюдал, как остальные дети возятся с разными вещицами, смеются, играют, и мне становилось еще грустнее. Ведь каждый из них умел хоть что-то очень хорошо делать, и они собирались, демонстрируя друг другу свои умения. А я никак не мог понять, что же такого интересного могу предложить для их игры. Я не мог так же высоко прыгать, как длинная, худая девочка с забавными веснушками, у меня не было таких длинных блестящих волос, как у ее подруги, я даже не мог так же громко хрустеть костяшками пальцев или выразительно хихикать, как те двое мальчишек, что всегда и

езде появлялись вместе. Возможно, поэтому я никогда не участвовал в их играх, а может, я просто не хотел этого. Ведь как бы шумно и весело они ни резвились, все равно в их черно-белом мире не хватало той разноцветной радуги радости, которая искрилась в каждом уголке нашего старого дома и могла раскрасить мое настроение в яркие цвета веселья. Еще я не понимал, почему мои мама и папа так волнуются и так хотят, чтобы я подружился с ребятами из Главного Дома. У меня же были друзья, бабуля, например, или те, что спокойно умещались в коробке из-под моего любимого шоколадного печенья. Я имею в виду набор красок, который я позаимствовал, уезжая из любимого городка, у сочных зеленых деревьев, жаркого желтого солнца, голубого неба, бирюзового озера и сладкой бабушкиной клубники. И все-таки однажды мне почему-то тоже захотелось поучаствовать в общей игре, и я решил подойти к ребятам, которые в тот момент осваивали придуманную кем-то новую считалочку. Можно мне с вами? — спросил я и сам удивился, услышав свой робкий голос. А что ты умеешь? — хором поинтересовались несколько ребят, а одна девочка хитро при этом сощурила глаза. Стараясь не волноваться, я напрягся и стал вспоминать, что же я могу делать лучше всего, что мне удавалось раньше. И тут неожиданно ответ вырвался у меня сам собой: Я... я могу быть любимым... Очень надо!.. — вперемешку со смешками послышался чей-то издевательски гнусавый голос. Это было последнее, что я помню, перед тем как все вокруг стало расплываться от выступивших на моих глазах слез, а обида и странный стыд сдавили мое дыхание. Мне хотелось скорее бежать домой и больше никогда не возвращаться в Главный Дом, не видеть эти смеющиеся лица. Дальше я помню только, как вернулся вечером домой. А так как я все равно должен был продолжать посещать Главный Дом, то последующие дни стали для меня еще более серыми, чем предыдущие. О том, как был найден выход Шло время, и все уже забыли о том черном для меня дне. Тем более что

надвигался большой праздник, и в Главном Доме все были озабочены связанными с ним приготовлениями. От нас, обитателей Главного Дома, весь город ждал к празднику чего-то особенного, поэтому суета была невыносимая, а придумать, чем же можно удивить горожан, никто так и не мог. И вот когда до праздника уже оставалось меньше дня, а положение с ожидаемым от нас сюрпризом так и не менялось, и даже наша седая мудрая волшебница с грустью вздыхала, не в силах ничего предложить, я понял, насколько все огорчены и расстроены. Вернувшись в тот день домой, я открыл свою потайную коробочку с красками и, глядя на них, стал вспоминать, как ярко и красочно проходили у нас праздники раньше, до переезда в новый город. Потом я представил, насколько милее, радостнее и живее мог бы стать и этот город, если одеть его в разноцветные краски моей палитры. Эта идея и мое воображение так увлекли меня, что я и не заметил, как целый вечер провел за рисованием, тщательно продумывая, прорисовывая и раскрашивая каждую деталь и Главного Дома, и окружавших его дворов и площадок. Я и раньше часто садился за рисование, когда у меня было плохое настроение, но теперь это занятие не только отвлекало меня от грустных мыслей и успокаивало, но даже придавало какой-то особой энергии и задора. Утром, на следующий день, помогая мне собирать принадлежности для «важных занятий», мама положила в мою сумку и папку с рисунками. А я этого даже не заметил. Главный Дом в этот праздничный день встречал всех особенно хмурыми лицами редких взрослых волшебниц и печально бродивших по коридору детей. Но правила были таковы, что «серьезные дела» и «важные вопросы» мы должны решать независимо от настроения. И вот когда я доставал все необходимое для занятий, из моей сумки выскользнули и рассыпались по полу многочисленные красочные рисунки. Немое удивление на лицах ребят и нашей волшебницы сменилось улыбками и восхищенными возгласами: — Как красиво!!! — Как ярко!!! — Вот это

чудеса!!! А потом я увидел, как цвета моих картинок начинают весело играть в радостных глазах мальчишек и девчонок, которые еще недавно казались мне безнадежно серыми. А теперь ребята с интересом вглядывались в мои работы и на глазах наполнялись цветами веры, надежды и любви. Их горящие радугой 'взгляды раскрашивали все, чего касались. Когда же Главный Дом полностью расцвел, город по-настоящему озарился праздником, а люди, довольные и удивленные несомненно удавшимся сюрпризом, расходились, унося в свои дома и на свои улицы все многообразие красок. И напоследок... С того незабываемого дня прошло уже много лет. Город с тех пор сильно изменился. Я полюбил его, привязался к нему. А Главный Дом стал в какой-то мере и просто моим домом. Теперь, если случаются праздники или другие торжественные события, жители этого небольшого городка обращаются ко мне, и я с радостью придумываю различные украшения, наряды и все, что может их обрадовать. Вопросы для обсуждения Кто догадался: что такое Главный Дом? Кто такая волшебница? Какие трудности ожидали мальчика в Главном Доме? Почему? Как он их преодолел? Комментарии для Ведущего Сказка может быть трудна для понимания. В этом случае давайте поясняющие вопросы по ходу ее чтения.

### **Занятие 5. Какие ребята в моем классе. Разминка «Ролевая гимнастика».**

Дети самостоятельно по очереди исполняют роли различных диких и домашних животных. Основное содержание занятия «Сколько в моем классе... ?» Дети по одному выходят к доске, чтобы видеть класс. Каждый отвечает на один вопрос: «Сколько в нашем классе девочек? ...мальчиков? ...детей со светлыми волосами? ...детей с темными глазами? ...в одежде которых есть белый цвет?» и т.п. «Закончи предложение». Дети завершают предложения, которые произносит ведущий: «В моем классе ребята...» «На

переменах наши ребята...» «На уроке наш класс...» «Мы». Ведущий просит ребят придумать и сказать, какие они, и приводит образец: «Мы — веселые». Дети хором выкрикивают придуманные фразы: «Мы — умные», «Мы — аккуратные», «Мы — трудолюбивые», «Мы — дружные» и т.п. Если у ребят возникают затруднения, ведущий помогает им. «Вспомним хорошие поступки». Дети обсуждают, какие поступки можно назвать хорошими. Затем вспоминают хорошие поступки, совершенные на этой неделе. Отмечают тех учеников, чьих поступков они вспомнили больше всего. «Мы любим». Ведущий бросает ребятам мячик, каждый из них заканчивает предложение, начинающееся со слов «Я люблю...». Затем ведущий просит детей вспомнить все названные варианты и повторяет их со словами «мы любим»: «Мы любим играть! Мы любим смотреть телевизор, ...читать, ...гладить собаку» и т.п. Работа со сказкой. Дети слушают и обсуждают сказку. Кто самый лучший (Е. Жарова) Заспорили малыши — кто лучше всех? Совенок говорил: Я лучше всех! Бобер: Я! Нет, я! — проревел медвежонок, стараясь походить на своего папу. А вот и нет, косолапый! Я лучше всех! — сказал воробей. Тут в спор ввязались ежонок, зайчонок, бельчонок, вороненок, волчонок, лисенок. И даже мышонок набрался смелости, подтянул свои серые штанишки и выбежал на середину поляны, крича изо всех сил: — Я! Я! Я! И большая лесная поляна заполнилась маленькими, но пронзительно орущими «якалками». Неизвестно, чем бы все кончилось, если бы мимо не проходил лесной гном с бубенцом на шляпе. Звали его Гном Гномыч. Он собирал орехи на зиму. Ведь она была уже не за горами! Подойдя ближе, он все понял и решил остановиться отдохнуть (мешок с орехами был уже почти полон) и посмотреть на столь бурный спор зверят. Но не успел он перевести дух, как его увидел зайчонок и побежал к нему, крича во всю глотку: Дядя Гном, дядя Гном! Ну, скажи, кто самый лучший?! Да, да! Дядя Гном, скажи! — загалдели остальные. Для начала

давайте сядем в круг, — сказал Гном Гномыч, — посмотрим друг на друга и увидим, какие мы разные. У зайчонка — длинные уши и быстрые лапы. Он отличный бегун. Вот бобер — он лучший пловец. И в воде никто его не догонит. А вот вороненок. Он хоть и малыш, но уже летал и видел макушки деревьев. И если случится пожар в другой стороне леса, он быстро об этом расскажет всем зверям. Бельчонок — самый лучший прыгун. Он прыгает с ветки на ветку, словно летает. Каждый из вас может делать что-то, что не под силу другому, и каждый является в этом лучшим, и каждый таким образом помогает другому в лесной жизни! Все малыши посмотрели друг на друга, улыбнулись, засмеялись. Они взяли за лапки и начали прыгать и танцевать. И все были счастливы и довольны, что родились именно в этом лесу и теми, кто они есть! Потом малыши выросли, стали взрослыми и умными зверями и рассказывали эту историю как удивительную сказку своим детям перед сном.

Вопросы для обсуждения Почему заспорили зверята? Что объяснил им Гном Гномыч? Как понимать фразу «Каждого можно назвать лучшим»?

Комментарии для Ведущего Занятие должно способствовать формированию у ребят чувства «Мы», гордости за принадлежность к своему такому замечательному классу.

## **Занятие 6. Мои друзья в классе Разминка «Ролевая гимнастика».**

Дети по очереди изображают различных животных. По заданию ведущего их животные могут быть радостными или грустными. Основное содержание занятия «Кто умеет хорошо...» Ведущий предлагает найти детей, которые хорошо умеют справляться с разными делами. Затем он называет различные умения. Те дети, которые считают, что обладают называемым умением, встают и говорят: «Это я». Возможные вопросы: «Кто умеет хорошо сидеть на уроках? ...чисто писать? ...быстро считать? ...хорошо

рисовать? ...быстро бегать на физкультуре? ...громко петь? ...весело играть? ...дружить?» «Закончи предложения». Дети завершают предложения: «Я подружился в школе с...» «Я хочу подружиться с...» «Тропинка к сердцу».

Для упражнения заранее готовятся небольшие сердечки из бумаги, на которых написаны имена детей из класса. Если в классе много нечитающих детей, вместо имен можно приклеить фотографии. Сердечки на некотором расстоянии друг от друга прикрепляются магнитами к доске. Ведущий говорит детям, что каждый из них уже подружился с кем-то в классе, то есть нашел тропинку к его сердцу. Нужно подойти к доске и мелом нарисовать тропинку от своего «сердечка» к «сердечкам» тех ребят, с которыми он подружился. Если в классе есть дети, которые еще ни с кем не дружат, можно предложить им нарисовать тропинки к тем ребятам, которые им нравятся.

«Портрет моего друга». Для задания нужно заранее подготовить открытки по числу учеников, разрезанные на две части ломаной линией. Дети сначала ищут другую часть своей открытки, а потом рисуют обладателя второй половинки. Ведущий побуждает их к тому, чтобы они нарисовали партнера как можно красивее. Работа со сказкой. Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку. Про Белоцветик (Н.Овечкина) В одной стране, где днем светит теплое солнце, а по ночам нередки холодные ветра, жила одна садовница. Она очень любила высаживать цветы, особенно те, которые ласково называла белоцветики, и они действительно были белыми, но с голубым отливом, что не уменьшало их красоты. Каждый год садовница ездила в город и участвовала в выставке цветов, но сейчас было время посадки. В легкой теплице садовница высадила семена белоцветиков — их она впервые решила представить на выставке. Все семена были посажены ровными рядками, достаточно близко друг к другу, но случайно одно семечко выпало из рук садовницы и попало в землю в стороне от остальных. Шло время. Белоцветики росли под неустанной заботой садовницы. Постепенно стебли

их окрепли, и у них появились бутоны, еще закрытые лепестками. Теперь они могли приветствовать друг друга, кивая бутончиками, но пока не могли говорить. Семечко, которое выпало, тоже выросло, но его бутон был меньше, чем у остальных, ведь ему доставалось меньше влаги и заботы. Упавшее семечко превратилось в одинокий бутон. Но никто не замечал его, и бутон действительно чувствовал себя одиноким, и ему было грустно. И вот бутоны распустились и смогли разговаривать. Каждый день цветы тянулись к солнышку, которое согревало их г через стекло. При этом они очень бурно обсуждали новые удобрения, влажность и будущую выставку. А одинокий бутон превратился в одинокий белоцветик. Он рос дальше всех от окна и получал мало солнечных лучей. Когда он пытался заговорить с остальными цветками, они его не слышали и не видели, ведь они все время смотрели на солнце, а согревшись, с последним лучом солнца засыпали.

Одинокий белоцветик, получавший мало солнечного тепла, долго не мог заснуть. Поэтому он все время думал о том, почему его не замечают, почему с ним не разговаривают, он искал причину. И однажды он понял, что цветы стараются ловить все солнечное тепло, чтобы вырасти, а стекло теплицы пропускало не так много тепла, поэтому цветам некогда было смотреть вокруг. Тут мимо проползал жук-силач, который тащил тяжеленный большой камень. Одинокий белоцветик окликнул жука-силача и стал уговаривать разбить стекло. После долгих уговоров жук-силач согласился. Он подошел к стеклу, поднял камень над головой, замахнулся и бросил. Стекло с шумом разлетелось, все цветы проснулись и начали бурно обсуждать, что же произошло. Они посмотрели во все стороны и увидели разбитое стекло теплицы. Они очень расстроились и стали искать виновного. А одинокий цветок обрадовался, что теперь все его заметят, что с утра до вечера они вместе будут греться на солнышке. Тут и остальные цветы заметили его. Они закричали: Это ты сделал? Да, — ответил радостно белоцветик, — теперь мы

будем вместе греться на солнышке и разговаривать обо всем. Вряд ли мы когда-нибудь еще будем греться на солнышке, мы можем все погибнуть от холода из-за того, что ты разбил стекло! — гневно ответили цветы. Но я хотел как лучше! — закричал одинокий белоцветик, но цветы не успели ничего ответить. Пошел дождь, и в теплицу ворвался сильный холодный ветер. Цветочки сразу потеряли все тепло, которое накопили за день, их дергало из стороны в сторону, вытаскивало из земли, они стали замерзать и теснее прижались друг к другу, сцепили свои лепестки, чтобы не улететь в образовавшееся окно. Одинокий белоцветик весь сжался, он понял, что ему помочь не смогут, а ведь он так замерз! Все усиливающийся ветер так и вытягивал его из земли! Белоцветику стало очень страшно, теперь он чувствовал себя еще более одиноким и заброшенным. Тут в теплицу ворвался сильнейший вихрь, закружил около тонкого стебелька белоцветика, потянув, вырвал его с корнями и понес в холодную и пустую ночь, прочь из теплицы. Белоцветик понимал, что не сможет выжить без земли, без ухода садовницы, без теплицы. Отверстие все приближалось, белоцветик все больше отчаивался, но тут он услышал, что его зовут остальные белоцветики. Они протягивали свои сцепленные листья и кричали, чтобы белоцветик ухватился за них. Он протянул им навстречу свои листочки и увидел, что не достает. Но остальные белоцветики продолжали его звать, и он понял, что должен дотянуться. Он вытянулся изо всех сил. Все ближе и ближе были протянутые сцепленные листья друзей-белоцветиков. Он сделал рывок и дотянулся. Его обвили другие белоцветики, и тут ветер прекратился. Все белоцветики были потрепаны, но целы и невредимы. Тут пришла садовница, увидела, что случилось, и быстро закрыла отверстие стеклом, стоявшим у стены теплицы. Потом стала осматривать цветы и увидела белоцветика, корни которого были не в земле. Она посадила его вместе с другими цветами, и скоро наш белоцветик окреп, стал таким же высоким и красивым, как остальные цветы,

которые относились теперь к нему с теплотой и заботой. А потом садовница повезла их на выставку, и они заняли первое место. Все белоцветики очень радовались и обсуждали это событие всю дорогу домой, а наш белоцветик был счастлив как никогда. Вопросы для обсуждения Что делало белоцветика несчастным в начале сказки? Почему белоцветику хотелось, чтобы его заметили? Какие ошибки он делал? Почему белоцветик стал счастлив в конце сказки? Комментарии для Ведущего Нужно очень осторожно проводить это занятие в классе, где есть «изгои». Раздавая открытки, необходимо подобрать ему в пару ребенка, который согласится его рисовать, не проявит агрессии.

### **Занятие 7. Мои друзья в классе (продолжение) Разминка «Ролевая гимнастика».**

Дети по очереди принимают роли различных животных. По заданию ведущего они могут быть злыми или испуганными. Основное содержание занятия «Изобрази предмет». Дети разбиваются по парам, загадывают какой-либо учебный предмет и изображают его. Ребята должны догадаться, какой предмет изображен. «Буквы на спине». Ведущий предлагает детям разделиться на пары и узнать, какая из пар самая дружная. Один из участников пишет рукой на спине партнера какую-то известную всем букву, тот должен ее узнать. Те пары, в которых оба партнера узнали свои буквы, считаются самыми дружными. «Спасибо, что помог». Ведущий говорит детям, что они учатся вместе не так долго, но уже многие в чем-то помогли друг другу: кто-то давал карандаш, кто-то угостил конфетой или печеньем, а кто-то утешил, когда было плохое настроение. Он предлагает детям вспомнить такие случаи. Затем тот, кто вспомнил, подходит к товарищу, прикладывает свои ладошки к его ладошкам, смотрит ему в глаза и говорит: «Спасибо тебе за то, что ты мне помог». «Ниточки тепла». Для выполнения

задания следует заранее приготовить клубок светлой шерсти. Ведущий говорит детям, что, войдя в класс, он чувствует, как между ребятами тянутся ниточки тепла и нежности друг к другу, как будто образуется клубочек тепла, охватывающий всех детей. Затем он привязывает ниточку к руке одного ребенка со словами: «Ты — часть клубочка тепла, потому что ты... (называет его хорошее качество)». Затем тянет клубочек к следующему ребенку и так продолжает до тех пор, пока все дети не окажутся «в клубочке». Тогда ведущий предлагает им почувствовать, как через ниточки они получают тепло от ребят, и назвать их имена. Затем он разрезает ниточки, кладет их в конверт и говорит, что сохранит его как знак теплых отношений между ребятами в классе. Работа со сказкой. Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку. Фло (П. Дидык) Вырос цветок на поляне. Оглянулся и увидел множество других цветов. Все они были разные и непохожие друг на друга. Одни были высокие, другие — низкие, какие-то из них более яркие, другие более тусклые, но все они были единой дружной семьей этой поляны. Все цветы радостно приветствовали новенького и дали ему имя — Фло. Утром все цветы просыпались и здоровались с солнцем. Днем занимались своими делами. А вот вечером начиналось самое интересное: более старшие цветы рассказывали маленьким, как протекала жизнь на этой поляне до их появления. Как-то вечером начал свой рассказ старый дед репейник. С виду он был не очень приятен, особенно для людей, которые иногда любили гулять на этой поляне. Ему нравилось прилеплять к их одежде свои колючки и радоваться собственным проказам. Так вот, он начал свой рассказ. «Случилось это у нас на поляне прошлым летом. Тогда было очень спокойное лето, и не происходило ничего особенного. Пролетали как-то раз над полянкой братья Ветер и Дождь и сестра их Гроза. Пролетали так высоко, что никто на земле их не увидел и не почувствовал. Услышали они разговор цветов о том, какие они, цветы, дружные и заботливые. Решили

тогда Ветер, Дождь и Гроза проверить, так ли это, и приступили к испытаниям стойкости духа этой маленькой цветочной поляны. Братец Ветер начал дуть на цветы с такой силой, что самые слабые из цветов стало вырывать с корнями. Но друзья, росшие рядом, помогли им. Все цветочки дружно взялись за листья и крепко держали друг друга до тех пор, пока братец Ветер не поверил в искренность их дружбы. Тогда братец Дождь решил проверить их по-своему. Обрушил он на полянку огромное количество дождя. Но увидел, что не сдаются цветы: каждый поддерживал друга кто стеблем, кто бутоном, кто листьями. Тех, кто падал на землю, поднимали и держали особенно крепко. Сестра Гроза остановила своих братьев. Она поняла, что на этой поляне все действительно очень дружны и будут поддерживать друг друга, что бы ни случилось». Так закончил свой рассказ старый репейник А Фло посмотрел вокруг себя и порадовался, что ему так повезло: он родился на этой поляне, где все помогают друг другу. Вопросы для обсуждения Что такое «испытание стойкости духа»? Как Ветер, Дождь и Гроза испытывали стойкость духа цветов? Как цветам удалось устоять в этом испытании? Что значит «каждый поддерживал друг друга»? Что такое настоящая дружба? Комментарии для Ведущего Занятие должно проводиться в очень теплой обстановке. Следует постараться не делать детям дисциплинарных замечаний.

### **Занятие 8. Мои друзья в классе (Продолжение) Разминка «Ролевая гимнастика».**

Дети по очереди принимают роли различных животных. По заданию ведущего они могут быть злыми или добрыми. Основное содержание занятия «Закончи предложение». Дети заканчивают предложения, которые произносит ведущий: «Мои друзья в школе — это...» «Мы иногда ссоримся,

потому что...» «Дети любят мириться, потому что...» «Как можно помириться». Ведущий предлагает детям вспомнить, как можно помириться, показать, а затем и назвать разные способы «примирения»: при помощи слов (например: «Мир, мир навсегда, ссор, ссор никогда»), жестами (например, зацепить друг друга мизинчиками) и т.п. «Да» (К. Фопель). Ведущий произносит: «Давайте...», а затем показывает какое-либо учебное действие: писать, рисовать, читать, стирать с доски, слушать и т.п. Дети хором отвечают «Да», затем повторяют действие ведущего и отгадывают, что они показывали. «У кого самое лучшее зрение». Ведущий рассказывает детям о том, что все люди умеют смотреть, но не все могут видеть. Затем он предлагает ребятам проверить, у кого самое лучшее зрение, кто сумеет увидеть как можно больше хорошего в одном из учеников. Работа со сказкой. Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку. Снежинка (А. Пугачева) Жила-была снежинка. Обычная такая, ничем не примечательная. Жила она в облаке с сотней других капелек, льдинок, снежинок. И очень ей хотелось быть самой замечательной, чтобы все ее любили и играли только с ней. И делала она для этого все, что могла. То растает и станет капелькой, чтобы другие капельки веселились вместе с ней. То увидит, что льдинки играют, и сама станет льдинкой. А то начнет буквально разрываться, чтобы поиграть со всеми сразу. И так это ей тяжело давалось, что ни те ни другие все равно не любили ее. Уж больно она хотела быть похожей на всех, кто ей нравился. Как-то раз все капельки собрались вместе и пролились на землю. Снежинка хотела полететь с ними, но ее не взяли с собой. В другой раз на землю просыпались льдинки, но и они не позвали снежинку с собой. Очень было ей обидно смотреть, как они веселятся. Расстроилась снежинка, совсем головой поникла и пошла к маме-туче жаловаться. Я так стараюсь быть и веселой, как льдинки, и милой, как капельки, но у меня ничего не получается. Никто меня не любит. Не расстраивайся, — сказала ей мама-туча. — У тебя ничего не

получается потому, что ты не пробовала быть снежинкой. Попробуй и ты обязательно всем понравишься. Задумалась маленькая снежинка, прихорошилась, распушила свои веточки-иголочки. А тут пришла новогодняя ночь. Прилетела вьюга и сказала: «Пора, снежинка, сегодня твоя очередь спуститься на землю. Тебя там давно уже ждут». Маленькая снежинка обрадовалась, невероятное счастье захлестнуло ее, и она полетела... Долго кружилась она в волшебном танце, то быстрее, то медленнее. Все ее грани сверкали в лучах фонарей. И множество восторженных людских глаз смотрели на нее. Люди радовались и летнему дождю, и весеннему граду, но больше всего они любили новогодний снег. В эту ночь маленькая снежинка поняла, что каждый может нравиться и быть любимым, если будет самим собой. Комментарии для Ведущего На занятии можно вспомнить конфликты, ранее происходившие в классе, отметить того, кто первым выходил на позицию примирения.

### **Занятие 9. Мои успехи в школе Разминка «Ролевая гимнастика».**

Дети по очереди принимают роли различных животных. По заданию ведущего они могут быть смелыми или трусливыми. Основное содержание занятия «Закончи предложение». Дети завершают предложения, которые произносит ведущий: «У меня хорошо получается в школе...» «В школе я научился...» «Буратино забыл слова». Ведущий говорит детям о том, что Буратино забыл все слова, кроме «Было трудно. Но я старался». Ведущий просит детей поговорить с Буратино, роль которого играет один из учеников. Для этого им нужно задавать такие вопросы, чтобы он мог на них ответить словами «Было трудно, но я старался». Для примера первые вопросы взрослый задает сам, например: «Как тебе удалось научиться писать букву А?», «Как ты научился не выкрикивать, а поднимать руку?», «Как тебе удалось научиться не вертеться, когда этого очень хочется?» и т.п. «Мне

помогли». Ведущий обсуждает с детьми, кто и как помогает им учиться в школе: родители, учительница, повар школьной столовой, нянечка и т.п. Затем их просят нарисовать в центре листа бумаги кружочек, а в нем свое лицо. Вокруг расположить другие кружочки и нарисовать в них лица тех людей, которые больше всего помогают им учиться. Затем дети рассказывают, кого они нарисовали. «Считалка». Ведущий обучает ребят считалке: «Один, два, три, четыре, пять, я хочу успешным стать. Буду я стараться, будет получаться». Затем с помощью считалки определяют водящего в следующей игре. Он выходит за дверь, в это время один из учеников меняет позу. Водящий возвращается и пытается догадаться, кто это был. Работа со сказкой. Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку. Яшок и «звездная болезнь» (И. Самойлова) Каждый день наш Яшок ходил в Дом Учености. Он очень хорошо учился, получал похвалы от учителей за старательное отношение к учебе. За что бы ни брался Яшок, все у него получалось. Он ходил и радовался жизни, все феи говорили, что он очень способный и умный принц. Но однажды совершенно случайно он подхватил заразную болезнь, свойственную его возрасту. Болезнь называлась «звездной». А выражалась она в том, что Яшок стал считать себя лучше всех, думать, что он со всем справляется лучше других. Он действительно в чем-то превосходил остальных, а в чем-то другие принцы, превосходили его. Но болезнь действовала на глаза и на ум, и Яшоку стало казаться, что только он все делает правильно, а главное — лучше всех. Он стал часто давать другим указания, которые были не нужны, но Яшоку казалось, что без них принцы и принцессы не справятся. И вот однажды весенним погожим деньком классная руководительница первого класса премудрая фея Земляничкина сказала: Ребята, у нас неделя классных комнат, мы должны к пятнице убрать и украсить наш класс так, чтобы получить первое место, причем украшения нужно подобрать по теме «Лесные звери». Кто хочет быть ответственным за

такое важное дело? Я, я, я хочу, — закричал Яшок, — я смогу, справлюсь, у меня получится, ведь я лучший!!! — От восторга он покраснелся и запрыгал. А ты сможешь, — лукаво спросила фея, — организовать весь класс за день и преобразить нашу комнату, не будет ли тебе трудно? Нет, нет, я же самый лучший в мире организатор, выберите меня! Я смогу, у меня получится! — продолжал настаивать Яшок. — Ладно, — сказала фея, — посмотрим, на что ты способен. И вот собрал накануне смотра классных комнат Яшок весь класс, зачитал принцам и принцессам их обязанности, показал, что каждый из них должен делать, и началось украшение класса. Только ребята стали мыть, двигать парты, резать из бумаги зайчиков и лисят, как Яшок начал метаться по классу, пытаясь всем сразу и каждому в отдельности показать, как нужно двигать парты, резать бумагу, как держать ведро, поливать цветы и еще много чего... Он всех распихивал, говорил, что они все делают неправильно, горестно вздыхал и охал: — Только я могу все сделать правильно, если бы не я... — И уносился показывать, как все надо делать, к другим принцами принцессам. Естественно, за три часа работа не продвинулась, все были злые, так как из-за постоянно возникающих в голове Яшока идей ребятам приходилось делать кучу ненужной и бесполезной работы. Но Яшок этого не понимал — он же был болен «звездной болезнью». Яшок, мы устали от постоянной беготни и кучи ненужных дел, мы так работать не хотим, — сказала от имени класса принцесса Фикус. Не хотите — уходите! — в гневе закричал Яшок. — Сам справлюсь! Тоже мне, финтифлюшки! Ребята собрали свои вещи и ушли. Яшок остался один. Он посмотрел на кучу недоделанных украшений, сдвинутые с места парты, горы нарезанной бумаги и принялся за дело. И тут понял, что не знает, как вырезать бабочек и зайчиков, как мыть окна, ставить парты, как рисовать плакаты, а главное, не знает, КАК СДЕЛАТЬ ВСЕ ОДНОВРЕМЕННО! Через два часа постоянной беготни по классу, перескакивания с одного на другое

он еще ничего не сделал, а время уходило. Он в ужасе остановился, потом сел и заплакал. Яшок понял, что он один всего сделать не мог, да и не умел делать ВСЕ хорошо. Ему стало стыдно, что он так грубо прогнал своих товарищей, и после того, как только он осознал, что был не прав, болезнь его прошла! Яшок понял, что он не самый лучший, умный и красивый на свете. Что он точно такой же, как другие, не лучше и не хуже. «Но что же мне теперь делать? — подумал Яшок. — Одному мне не справиться! Я не смогу украсить и прибрать весь класс в одиночку!» Но тут — о чудо! — вошли ребята. Вы откуда взялись, разве вы на меня не обиделись? —спросил Яшок. — Я так перед вами виноват! Я все делал неправильно, слишком много на себя брал. Конечно, мы обиделись, но не очень сильно. Мы могли бы тебя проучить, но тогда наш класс остался бы самым грязным из всех, и фею Земляничкину это очень огорчило бы. К тому же мы надеялись, что за то время, что нас не было, ты подумал о том, как вел себя с нами. Да, да, извините, я был не прав, я не умею все делать так хорошо, как каждый из вас. Я не умею так хорошо мыть стекла, как принцесса Лиска, не могу так красиво красить стены, как принц Фай, не умею рисовать таких милых зайчиков, как принцесса Моня. Я прошу прощения, я действительно не лучше никого из вас. Хорошо, что ты понял, что невозможно все делать лучше, чем другие, каждый должен быть мастером своего дела. И плохо будет, если, ты станешь вмешиваться во все дела сразу. А ну-ка, за работу! — радостно воскликнула Леечка. Принцы и принцессы дружно и весело заработали. И через несколько часов весь класс сиял и блестел: окна сияли чистотой, на стенах висели и радовали глаз цветные картинки, парты были вычищены до блеска. Вопросы для обсуждения Что такое Дом Учености? В чем была главная ошибка Яшока? Почему в первый раз не удалось украсить класс? Что понял Яшок? Объясните фразу «Каждый должен быть мастером своего дела». Комментарии для Ведущего Сказка может вызвать затруднения

у некоторых детей. В этом случае полезно задавать вопросы на понимание в процессе ее чтения.

### **Занятие 10. Моя «учебная сила» Разминка «Ролевая гимнастика».**

Дети по очереди изображают различных животных: больших и трусливых, маленьких и смелых. Например, смелую мышку и трусливого льва, смелого воробья и трусливого орла. Основное содержание занятия «Я тоже». Ведущий называет какие-либо учебные умения. Дети, которые считают, что тоже научились им, громко хором кричат «Я тоже!». Например: «Я научился после звонка на урок стоять около парты», «Я научился готовиться к уроку». «Встаньте, у кого это есть». Ведущий говорит детям, что сейчас он будет перечислять все необходимое для хорошей учебы. Дети должны быстро вставать, если то, что названо, у них есть (глаза, уши, терпение, рука, ум, желание, трудолюбие и т.п.). «Главная учебная сила». Ведущий говорит детям, что у каждого есть какое-то умение или качество, которое позволяет ему учиться хорошо: кто-то быстро думает, кто-то хорошо читает, кто-то легко запоминает, кто-то очень старателен, а кто-то внимательно слушает учителя. В этом качестве заключается его сила. Затем он просит каждого из детей подумать, что является его главной «учебной силой». После этого ребята пытаются догадаться, какое сильное качество задумал каждый из них. Работа со сказкой. Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку. Козленок Хрюпигав (Е. Елпидинская) Жил в одном городе серенький козленок, звали его Хрюпигав. В его жизни все было хорошо и радостно. Но вот однажды папа сказал маме: «Вырос наш малыш, пора ему получать особое волшебное знание. Пришло время отдавать нашего Хрюпигава в звериную школу». И прекрасным солнечным осенним днем привела мама нашего козленка в красивый терем, на двери которого красовалась табличка «Школа». Начались занятия, на которых мудрый и строгий звериный учитель знакомил учеников с буквами и цифрами. И все

было бы хорошо, но был Хрюпигав особенным козленком. Дело в том, что было у него на серой шерстке большое рыжее пятно. Одноклассники смеялись над ним из-за этого пятна и дразнили его. Однажды Хрюпигав не выдержал и расплакался, с тех пор его стали называть не Хрюпигавом, а Хрюпиком. Козленок был прилежным учеником и старательно учил все уроки, но когда его вызывал учитель, он не мог сказать ни слова, потому что чувствовал на себе насмешливые взгляды зверят. Так прошла осень, наступила зима. Однажды, когда самый вредный ученик Плюв не мог рассказать задание, ручка, которой Хрюпигав писал в тетради, шепнула ему: «Ты должен быть смелым и ответить урок вместо Плюва. Ведь ты же знаешь ответ». Хрюпигав зажмурился и поднял руку. Когда учитель его вызвал, он все правильно рассказал, а потом ответил на два дополнительных вопроса. Учитель очень хвалил его. С тех пор Хрюпигава никто больше не называл Хрюпиком. Ребята стали уважать его. А он легко отвечал на всех уроках и даже не зажмуривался. Вопросы для обсуждения Почему одноклассники дразнили Хрюпигава? Почему он стеснялся отвечать на уроках? Как он сумел победить свой страх? Почему одноклассники стали уважать его?

Комментарии для Ведущего На этом занятии следует сделать акцент на осознании каждым учащимся своих учебных ресурсов.

## **Тема 2. Мои чувства**

**Цели:** рассмотреть особенности содержательного наполнения радости, страха, гнева; обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей; помочь детям осознать относительность оценки чувств; способствовать снижению уровня страхов.

## **Занятие 11. Радость. Что такое мимика**

**Разминка «Зайчик рассмеялся — зайчик испугался».** По сигналу ведущего учащиеся быстро меняют изображаемое эмоциональное состояние (чередование напряжения и расслабления). «Раз, два, три, позу за мной повтори». Ведущий принимает какую-либо позу, ребята должны замереть в той же позе. Один из учеников («эксперт») ходит по классу и определяет тех, кто повторил позу неверно, при этом учитываются и выражение лица, и положение пальцев, поворот головы и т.п. «Эксперт» вносит необходимые поправки. Основное содержание занятия «Закончи предложение». Дети вспоминают ситуации, связанные с радостью. После этого они завершают предложения: «Для ребенка радость — это...» «Для ученика радость — это...» «Для мамы радость — это...» «Зоопарк». Дети получают карточки с изображениями животных (зайца, волка, медведя) и по очереди показывают радостных животных. Затем они должны подумать, как художнику удалось изобразить радость, а ребятам — понять, что изображена именно радость, а не какие-нибудь другие чувства. Ведущий рассказывает о мимике как средстве выражения чувств. «Рисунок радости». Учащиеся представляют себя художниками, иллюстрирующими детские книги, и выполняют рисунок на тему «Радость». Комментарии для Ведущего У некоторых учащихся последнее задание может вызвать затруднения. В нашей практике были случаи, когда дети отказывались выполнять рисунок или хотели изобразить «злую радость». Первым приходилось помогать, переформулируя задание: «Нарисуй то, что ты любишь делать». Вторым же мы позволяли изображать то, что им хочется, добавляя: «Это твоя радость, и ты имеешь право чувствовать и рисовать ее как хочешь».

## **Занятие 12. Радость. Как ее доставить другому человеку Разминка «Угадай, где я иду?»**

Ведущий имитирует ходьбу по различным поверхностям (грязи, льду, снегу и т.д.). Дети повторяют движения, затем отгадывают, по какой «поверхности» осуществлялось движение в каждом случае. «Превратись в животное». Ведущий, а затем и участники по очереди превращаются в какое-нибудь животное, остальные отгадывают (с использованием карточек с изображениями животных). Кричалка «Я очень хороший!». Детям предлагают повторить слово вслед за ведущим в соответствии с предлагаемой им громкостью несколько раз: шепотом, громко, очень громко. Таким образом ведущий и дети шепчут, произносят, выкрикивают слово «я», затем «очень» и, наконец, «хороший». Основное содержание занятия «Как доставить радость другому человеку?» В ходе беседы на эту тему дети должны высказать как можно больше предположений о том, как можно доставить радость другому человеку: попытаться рассмешить, погладить его, сказать добрые слова... Много ли способов удастся вспомнить всем вместе? «Собираем добрые слова». Дети вспоминают добрые слова или хорошие качества человека и называют их, перебрасывая друг другу мячик. «Скажи мишке добрые слова». Ведущий «приглашает» на занятие игрушечного медвежонка. Ребята придумывают для него добрые слова. Затем по очереди каждый из них берет мишку в руки, как бы превращаясь в него, и выходит к доске. Остальные участники обращаются к «мишке», называя его добрыми словами. Таким образом каждый ребенок, побывав в роли мишки, получает свою порцию «словесных поглаживаний». Комментарии для Ведущего

Последнее задание этого занятия является основным. В ходе него впервые проводится работа с внутренним «запретом на похвалу», который характерен для детей этого возраста. Одним ребятам бывает трудно произносить добрые слова, другим — принимать «словесные поглаживания», поэтому

упражнение проводится опосредованно, с использованием игрушечного мишки. Ведущему нужно быть готовым к тому, что некоторым детям потребуется помощь. Мне запомнилось, как выполнял это задание «трудный» (гиперактивный, агрессивный, с завышенным уровнем притязаний) первоклассник с редким именем Николас. Выслушав инструкцию, он выкрикнул: «Я не буду участвовать!» Я согласилась. Однако он с радостью подбирал «добрые слова» другим ребятам и особенно учительнице (она тоже играла). А потом тихо сказал: «Я тоже хочу» И когда он, красный от смущения, взял мишку в руки и прижался ко мне спиной, у меня защемило сердце. Он выслушал все обращенные к нему слова, а потом произнес: «Нет. Я не такой хороший». У меня потом никогда не было проблем с дисциплиной Николаса, хотя другие педагоги постоянно жаловались на него.

### **Занятие 13. Жесты Разминка «Угадай, где я иду?»**

Как и на предыдущем занятии, дети имитируют ходьбу по разным поверхностям, но уже по другим: по горячему песку, по лужам, по колючей траве босиком... Основное содержание занятия «Радость можно выразить жестом». Дети показывают радость только глазами, только губами, только одной рукой, двумя руками (при этом лицо закрывается листом бумаги). Побеседуйте о том, что чувство можно выразить по-разному, в том числе при помощи рук. Введите понятие «жест». «Передай сообщение». Дети по очереди превращаются в учительницу, которая должна без слов, одними жестами передать классу то или иное сообщение: «Сидите тихо», «Не балуйтесь», «Молодец», «Встаньте смирно», «Садитесь», «Иди к доске» и т.п. «Объясни задание». Ребята делятся на пары. В каждой паре один ребенок должен при помощи жестов объяснить задание второму. Задания раздает ведущий. Они могут быть любыми, но обязательно доступными для детского

понимания и связанными с конкретными знакомыми детям действиями, например: «принести тетрадь», «вытереть доску», «снять пальто» и т.п.

Побеждает та пара, которая смогла быстрее других достигнуть взаимопонимания и выполнить задание за самое короткое время.

(Предметами при объяснении задания пользоваться нельзя.) Работа со сказкой. Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку. Когда молочные зубы сменились постоянными (Е. Фатеева) В одной тихой речке жил-был маленький крокодиленок. У него был красивый длинный хвост и много острых зубов. И вот когда его зеленая кожа стала твердой и молочные зубы сменились постоянными, он пошел в школу. Крокодиленок очень гордился этим, но вскоре он перестал радоваться, потому что дела его в школе шли плохо. Он никак не мог научиться нырять и притворяться замшелым бревном, хотя все остальные крокодилы в классе уже умели делать это. Учительница — большая темно-зеленая крокодилица — хвалила всех в классе, кроме крокодиленка, а иногда даже ругала его и ставила ему «двойки». Все крокодилы в классе дразнили его и называли глупым, с ним никто не водился. Мама-крокодилица очень огорчалась и спрашивала, в кого он такой уродился. Папа-крокодил грозился отлупить крокодиленка ремнем и всегда ставил в пример себя. «Я, — говорил он, — в твои годы нырлял лучше всех в классе, а бревном притворялся так, что на меня даже бабочки садились. А ты что же?» Что мог ответить крокодиленок? Он и сам считал себя плохим и ни на что не способным. Он даже не слушал объяснений учительницы, так как думал, что все равно ничего не поймет. И вот однажды в их классе появился новый ученик, его родители переехали из другой речки. Как ни странно, новенький подружился с крокодиленком. «Почему ты дружишь со мной? — спрашивал он своего нового друга. — Ведь я такой плохой, что со мной даже никто не играет?» А друг ему ответил, что не все так плохо, надо просто стараться учиться лучше, и объяснил, как это можно

сделать. С этого дня крокодиленок начал вставать утром пораньше и повторял все, что сделал вчера. Домашнее задание он теперь выполнял очень тщательно, не ленился, на уроках внимательно слушал учительницу и все запоминал. Он учился все лучше и лучше, а вскоре стал лучшим в классе. Он научился замечательно нырять и притворяться бревном. Учительница его хвалила, а одноклассники принимали в свои игры. «Я же говорил, что ты сможешь!» — радовался его друг. После того как крокодиленок нашел в себе силы учиться лучше, он перестал думать, что он плохой, и окончил четверть на одни пятерки. Родители устроили в честь этого большой пир, куда пригласили всех его одноклассников. Крокодиленок был счастлив, он говорил: «Я хорошо учусь, я хороший». И все радовались вместе с ним.

Вопросы для обсуждения Что огорчало крокодиленка в начале сказки? Каким он себя считал и почему? Как ему удалось начать учиться лучше? Как понимать слова «он нашел в себе силы учиться лучше»? Какие силы можно найти в себе? Были ли у вас похожие ситуации? Комментарии для Ведущего

В сильных классах можно предоставить ребятам более подробную информацию о жестах. Рассказать, что многие жесты пришли из глубокой древности и имеют свою историю. Так, большой палец, поднятый вверх или опущенный вниз, как знак одобрения или неодобрения был известен еще древним римлянам. Интересно, что в течение многих веков считалось: если кто-то чешет голову или тербит одежду в присутствии другого человека, то этим выражает свое пренебрежение к нему. Образованные люди так не поступали. Можно рассказать ребятам о том, что существуют международные жесты, например, поднятая рука означает просьбу человека обратить на него внимание. Однако в то же время для сообщения одной и той же информации у разных народов могут использоваться различные жесты. Например, некоторые африканские народы в знак приветствия передают друг другу тыкву, а эскимосы легонько стучат кулаком по голове и плечам. На

этом занятии начинается работа с терапевтической метафорой. Перед прочтением сказки ведущий раздает детям альбомы и говорит о том, что при желании они могут, слушая сказку, делать рисунки. Рисовать можно все, что угодно, но на тему сказки. Когда ведущий заканчивает чтение, дети, как правило, продолжают рисовать. Лучше всего обсуждать услышанное именно в это время, поскольку дети еще находятся «внутри сказки». Вопросы для обсуждения желательно подготовить заранее с учетом специфики класса. На наш взгляд, обсуждение сказок наиболее трудная, но очень важная часть занятия. Дети получают опыт анализа своих проблем, возможность рассказать о своих тревогах. И очень важно, чтобы любые чувства ребенка были приняты как имеющие право на существование. Поскольку начинающему ведущему может быть непросто составлять вопросы самостоятельно, мы будем приводить после сказок свои варианты вопросов.

#### **Занятие 14. Радость можно передать прикосновением Разминка «Муха».**

Ведущий дотрагивается «волшебной» палочкой до детей, «замораживает» их. Каждый должен представить, что ему на нос села муха. Прогнать ее можно только движением носа. (Муха перелетает с места на место: вот она села на левый глаз, губы, щеки, лоб, подбородок и т.д.). «Превратись в животное». Ведущий предлагает детям по очереди загадать и изобразить радостное животное, остальные отгадывают, какое именно. «Фотоохота». Один ребенок превращается в какое-либо животное и двигается по классу. Другой старается повторить его движения. Третий — фотоохотник — командует: «Раз, два, три, фотография — замри!» Замирают оба ученика: и животное, и его фотография. Остальные дети определяют, насколько фотография получилась похожей на оригинал. Кричалка «Ура успешной фотоохоте!». Дети повторяют фразу (по одному слову) за

ведущим, сначала с нарастанием громкости от слова к слову, затем со снижением громкости от максимальной до шепота — и в конце громко выкрикивают всю фразу. Основное содержание занятия «Радость можно передать прикосновением». Ведущий прикасается к ребенку, предварительно загадав любое качество, которое ему нравится в этом ребенке, а тот угадывает, задуманные качества (можно привлечь к угадыванию всю группу). Затем водящими становятся сами дети и также «передают радость прикосновением». «Котенок». Дети представляют, что мама принесла домой котенка. Ему страшно и грустно. Каждый из детей по очереди превращается в котенка, а остальные гладят его и говорят добрые слова. Работа со сказкой. Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку. О муравьишке, который пошел в школу (Е. Катинская) Как-то ранней осенью я отправилась в лес за разноцветными листочками... Я шагала по кривой тропинке, то и дело наклоняясь за красивыми листиками. Когда цветной букетик был готов, я решила немного отдохнуть и присела на пенек, который вырос, как маленький домик, прямо на бугорке. Я провела рукой по пушистому мху и вдруг заметила, что я здесь не одна: по пеньку бегали муравьишки. Те, что побольше, несли какие-то прутики и соринки, а малыши копошились все вместе под маленьким сучком. Пока я наблюдала за жителями пенька, мне припомнилась история, рассказанная однажды моей бабушкой... \* \* \* В одном лесу, на красивой земляничной поляне жили семейства муравьев. Взрослые муравьи ходили на работу и оставляли своих детишек-муравьишек дома с бабушкой; в других семьях с малышами оставалась мама; некоторых муравьишек водили в детский садик за старой сосной. Прошло время, муравьишки подросли, им пора было идти в школу, чтобы учиться писать и читать, узнавать много интересного о лесе, где они живут, о том, как жили муравьи до их рождения... Для всей поляны это было радостным событием: родители покупали деткам симпатичные рюкзачки, в которые складывали

ручки, цветные карандашники и тетрадки, сделанные из тонкой коры клена. И вот настал день, когда муравьишки отправились в школу. Их встретил взрослый муравей-учитель. Он отвел всех в класс и познакомил со школой. Муравьишки очень волновались, им было непривычно: ведь теперь они уже не просто муравьишки, а ученики! А что значит быть учеником, они еще плохо знали и пока только разглядывали своего учителя... Постепенно муравьишки стали привыкать к школе, полюбили своего учителя, нашли друзей.. Но были и такие, кому приходилось труднее: они скучали по маме и по дому. Одним из таких учеников был малыш по имени УсатикРесничкин. Усатик постоянно думал о маме, отвлекался на уроках и все время хотел домой. Он еще ни с кем не подружился и поэтому на переменках всегда грустил. Иногда по утрам ему даже не хотелось идти в школу. Так продолжалось много дней, и муравьишка уже решил, что так будет всегда... И вот ранним утром Усатик, как обычно, собирался в школу. Небо было серым, солнышко спряталось, и от этого становилось совсем печально. Мама дала Усатику бутерброд с малиновым вареньем и сказала: «Пора в школу...» Усатик шагал по тропинке, смотрел на серое небо, которое, казалось, вот-вот заплачет, и тут. . с неба упала Капелька. Ой, — сказала она. — Муравьишка, ты почему такой грустный? Не видишь, что ли, в школу иду, — нехотя отозвался Усатик. Ах, в школу, как это здорово! Значит, ты ученик? Ну, ученик, а что? А я вот сижу целыми днями в облачке и мечтаю, что когда-нибудь тоже пойду в школу. Но мы, капельки, не учимся, —грустно сказала Капелька А почему ты так хочешь в школу? Там же трудно надо сидеть за партой, а учитель все время что-то говорит, иногда я даже не успеваю понимать. А еще там много незнакомых муравьев и муравьишек, а еще... Что — еще? — спросила Капелька А еще там нет мамы, — вздохнул Усатик. Глупыш, когда я с дождиком бываю возле школы, я вижу через окошко, как много там муравьишек: одни сидят за партой и разглядывают книжки, другие

пишут какие-то закорючки. Буквы называются, — поправил Усатик. Как здорово — буквы... А что еще ты знаешь? — заинтересовалась Капелька. Ну... — с важным видом начал муравьишка, — знаю про буквы, их очень много, а из букв составляют слова... А еще есть интересные книжки с картинками .. И ты их все умеешь читать? — перебила Капелька. Ну нет, пока мне их читает мама или учитель, но потом я и сам научусь! Как я тебе завидую, Усатик! Ты найдешь себе друзей, узнаешь много интересного, будешь почти как взрослый. И главное — представь, как будут рады за тебя папа и мама. Ты будешь приходить из школы, рассказывать, что узнал, как провел время, с кем познакомился, что делал на переменах, какой у тебя учитель. Ведь мама обычно все о тебе знает, потому что всегда рядом с тобой, а теперь у тебя появился кусочек дня, когда ты в школе, и ты уже можешь что-то делать сам, без помощи мамы, потому что ты — ученик. Знаешь, как это трудно? — пожаловался Усатик. А разве интересно, когда все легко и просто, ведь это скучно. Хотя... я тебя очень хорошо понимаю — новые муравьишки, большая школа и все совсем не так, как дома. Но поверь мне, ты должен научиться быть учеником. Ведь остальные муравьишки тоже впервые в школе, им тоже нелегко. Просто некоторые привыкают быстро, у них кое-что лучше получается, и они быстрее находят друзей. А другие привыкают немного медленнее и боятся быть одни. Не все ведь одинаковые, правда? Кому-то легче, кому-то труднее... Так что беги, Усатик, в школу, а вечером дома расскажешь маме, что было нового сегодня, какие были уроки, с кем ты играл. Просто подойди к ней и скажи: «Мам, послушай, как было сегодня в школе». Спасибо тебе, Капелька! Ну, я побежал, а то опоздаю на урок! — прокричал Усатик. Он вбежал в школу, поднялся по ступенькам в класс и сел за парту рядом с другим муравьишкой. Привет, Усатик, — сказал сосед по парте. Доброе утро, — ответил Усатик и улыбнулся. А ты сегодня веселый, — заметил муравьишка с другой парты. Тут вошел учитель, и

начался урок. Усатик огляделся по сторонам: небо за окном не казалось таким серым, потому что там, в тучках, жили капельки, учитель уже не казался таким чужим и непонятным, а другие муравьишки внимательно слушали учителя и уже открыли книжки. «Ну вот, опять замешкался!» — подумал Усатик. — Ресничкин Усатик, открой книжку, — сказал учитель Усатик открыл книгу и почему-то снова улыбнулся «Я ученик», — гордо подумал он. А вечером, когда мама пришла с работы, Усатик усадил ее на диван и сказал: Знаешь, мам, в школе все так необычно... Сегодня мы учили новые буквы и еще рисовали картинки, а еще... Что еще, малыш? — спросила мама. А еще я соскучился по тебе, мамочка, но мне пора делать уроки, потому что завтра я снова пойду в школу, а вечером расскажу тебе о том, что там было. Вопросы для обсуждения Почему Усатику было сначала грустно в школе? Какие самые грустные слова он произнес? («Там нет мамы».) Как понимать слова Капельки «Надо научиться быть учеником»? Разве этому нужно учиться? Попробуйте сказать слова «Я ученик» так же гордо, как их произнес Усатик. Почему маме не пришлось вечером заставлять Усатика делать уроки? Комментарии для Ведущего Центральное задание этого занятия — упражнение «Радость можно передать прикосновением» — предназначено для работы с умением принимать поддержку. Поэтому совершенно не важно, отгадает ли ребенок то качество, которое задумал ведущий. Главное, чтобы он вслух произносил свои предполагаемые хорошие качества, чтобы их называл весь класс (как можно больше). Ведущий же на каждый неправильный ответ ребенка отвечает словами: «Да, мне нравится в тебе твоя доброта (смелость, честность и т.п.), но я загадал другое качество». Упражнение «Котенок» предполагает работу с «телесными поглаживаниями». «Испуганный котенок» садится на стул перед классом, остальные по одному гладят и обнимают его (те, кто хочет это делать). Если выполнение упражнения затянется, можно котенка заменить щеночком.

## **Занятие 15. Радость можно подарить взглядом Разминка «Мысленная картинка».**

Дети закрывают глаза и под музыку для медитации рисуют «мысленные картинки», затем описывают их группе. Там, где возможно, картинки инсценируются — «оживляются». «Врунишка». Водящий выходит за дверь, дети договариваются, кто из них будет «врунишкой». Водящему необходимо, заглядывая в глаза детей, догадаться, кто «врунишка». Основное содержание занятия «Радость можно подарить взглядом». Ведущий задумывает качество, которое ему нравится в ребенке. Затем внимательно смотрит ему в глаза, «передавая это чувство» (здесь очень важен контакт глаз). Ребенку необходимо догадаться, какое качество задумано. При этом ведущий поощряет помощь участников группы в отгадывании «хорошего качества» ребенка. Желательно, чтобы в роли водящего побывали все дети. Работа со сказкой. Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку. Нужная вещь (Р. Иванова) Садись поудобнее, и давай попробуем помечтать. О чем? Ну, например, о море. Ты любишь море? Вот и хорошо. Тогда закрой глаза и представь себе, что ты стоишь на палубе корабля. Ярко светит солнышко, и корабль едва покачивается на ласковых волнах. Морс сливается с небом тонкой полоской горизонта, и эта полоска манит тебя вдаль, к далеким неизведанным землям... Представь себе, что однажды такой корабль плыл по океану к далеким островам. Ты ведь знаешь, что в дальний путь люди берут множество необходимых вещей. Все эти вещи они складывают в трюмы своих кораблей. И конечно, среди этих нужных вещей встречаются вещи ну совершенно ненужные! В трюме нашего корабля тоже лежало много всякой всячины. Были тут и ящики с запасами еды и одежды, спасательные круги, канаты, якорь с цепью, багор. А в самом темном углу трюма лежал старый мешок. Он лежал там так давно, что уже никто и не помнил, как он попал в трюм и что внутри него. Долго плыл корабль, так долго, что вещи в трюме

стали скучать. И вот однажды заговорил канат: — Все мы тут нужны, а все-таки я нужнее всех. С моей помощью люди крепят паруса и управляют ими, а если корабль причалит к берегу, то с моей помощью его привяжут к причалу. Тут подал голос багор: — А что будут делать люди, если канат вдруг оборвется? Они возьмут меня, зацепят болтающийся конец каната и подтянут его к себе. А как без меня подтянуть корабль к берегу? Так что я нужнее. В этот момент заворчал якорь: А если корабль будет далеко от берега? Как без меня удержать корабль на месте? Да что ты стоишь без меня? — зазвенела якорная цепь. — Ну, бросят тебя на дно. А как корабль будет стоять на месте? Я связываю тебя с кораблем, поэтому я важнее. И нужные вещи спорили долго, но так и не смогли выяснить, кто из них важнее. И только старый мешок молчал, лежа в своем темном углу. Ему нечем было похвастаться перед остальными, да и не любил он этого. Он долго слушал спорщиков, а потом не выдержал и вмешался: — Как же вам не стыдно спорить?! Вы все нужны людям, без вас они не обойдутся. Ах, какая это была ошибка!

Изумленные вещи сначала замолчали, потом наперебой, разом набросились на бедный мешок. — Ах ты, старый толстяк! Да ты нам просто завидуешь. Ведь сам-то ты давно никому не нужен. И они долго насмеялись над бедным мешком и даже забыли про свои раздоры. А мешок еще глубже забился в свой темный угол и молча страдал: «Действительно, кому я нужен? Я такой старый и толстый, все про меня забыли, никто даже не помнит, что у меня внутри. Хоть бы меня вынули из трюма и выбросили куда-нибудь». Как же ему было обидно! Так продолжалось много дней подряд. Каждое утро, едва проснувшись, вещи начинали смеяться над старым толстым мешком, а он страдал все больше и больше. Но вот однажды на море разыгрался сильный шторм. Волны со страшной силой бились о борт корабля, так что вещи в трюме швыряло из стороны в сторону. Они не знали, что ветер отнес корабль к рифам, где ему грозила верная гибель, но чувствовали, что может

случиться нечто ужасное. Вдруг корабль потряс сильный удар, и в днище корабля образовалась пробоина, через которую в трюм хлынула вода. Среди вещей началась паника. Они закричали: «Спасите! Помогите!» Но люди их не слышали, они боролись со штормом на палубе. И тут снова подал голос старый мешок: — Если мы не хотим утонуть, надо придумать, как спасти корабль. Однако вещи снова набросились на него с насмешками: «Ах ты, старый толстяк! Ты снова пытаешься учить нас, таких умных и нужных?! Лежи в своем углу, да помалкивай». И мешок снова затих. А тем временем вода в трюме все прибывала. И вдруг вещи разом прекратили свои насмешки. Они увидели, что мешок молча выполз из своего угла и направился к пробоине. Он подошел к ней и лег на дно трюма так, что полностью закрыл собой пробоину. И вода сразу же перестала поступать в трюм. А тут и люди, заметив, что в трюме плещется вода, стали откачивать ее насосом. Вскоре в трюме стало сухо. А мешок лежал на пробоине и думал: «Вот ведь как получилось. Выходит, и я на что-то гожусь. Я заткнул собой пробоину, не дал утонуть кораблю, погибнуть людям и нужным вещам». От этих мыслей все его существо наполнилось гордостью. И тут мешок заметил, что все вещи в трюме притихли. Им стало стыдно за свои насмешки. А еще мешок услышал голоса людей: «Смотри-ка, да ведь это старый мешок заткнул собой пробоину и спас корабль от неминуемой гибели!» И на душе у мешка стало радостно. А люди еще долго рассказывали всем удивительную историю о том, как толстый, всеми забытый мешок спас их корабль во время шторма.

Вопросы для обсуждения

О чем спорили вещи в трюме корабля? Почему? Что, по вашему мнению, значит «быть нужным другим»? Почему мешок заткнул пробоину в трюме? Почему в конце сказки «на душе у мешка стало радостно»?

## Занятие 16. Грусть Разминка «Покажи профессию».

Дети по очереди загадывают какую-нибудь профессию и изображают ее. Остальные отгадывают. «Скажи да и нет». Ведущий предлагает детям сказать «да» и «нет» из роли вороны, воробья, коровы, волка. Основное содержание занятий «Закончи предложение». Ведущий говорит о том, что человек не всегда радуется, иногда ему может быть и очень грустно. Далее дети заканчивают предложение: «Ребенку грустно, когда...» «Учительнице грустно, когда...» «Маме грустно, когда...» «Грустные ситуации». Дети вспоминают и рассказывают ситуации в школе, когда им было очень грустно. Ведущий старается помочь им осознать, как они действуют в грустной ситуации: плачут, обижаются, злятся или как-то еще. «Котенок загрустил». Дети по очереди играют роль котенка, который загрустил, а остальные разными способами стараются его утешить. Работа со сказкой. Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку. Сказка про котенка Ваську (К. Ступницкая) Жил-был котенок Васька, и был он большим хулиганом. Оставит мама-кошка вязанье на столе, Васька схватит клубок, весь его разматывает, всю мебель в комнате опутает. Варит мама суп, Васька залезет в кастрюлю лапой, мясо выловит и утащит куда-нибудь, даже не съест, а так бросит. Или просто ходит, своих братьев-сестер задирает, а те обижаются, плачут. Попадало Ваське за его шалости, но он ничего поделать с собой не мог, все равно безобразничал. Да и что ему еще оставалось, скучно ему было. Папа почти все время проводил на охоте, мама по хозяйству возилась, а братья-сестры (их у него было целых шесть) Ваську не любили (так ему казалось). Вот он и хулиганил, чтобы как-то развлечься. Однажды Васька сильно провинился. Бегал он по комнате за мухой, да так заигрался, что не заметил, как смахнул с полки дедушкин портрет, тот упал, и стекло в рамочке разбилось. Очень рассердились на Ваську родители, без ужина оставили, выставили на крыльцо «думать над своим поведением». Сидит

Васька один на крыльце, грустно ему, есть хочется. Обидно — не хотел он портрет разбивать. Решил Васька пойти побродить. Недалеко от их дома был скотный двор, зашел Васька туда. Там теплее было и светлее. Идет Васька по двору, видит, сидит курица, а вокруг нее цыплята. Она кудахчет ласково, перышки им клювом чистит, крылом укрывает. И тут совсем Ваське грустно стало: вспомнил он свою маму. Та уже давно Ваську не ласкала, все больше ругалась, а если не ругалась, то казалось, и вовсе не замечала. Сел Васька в углу и заплакал. В это время пришла из поля во двор корова Буренка.

Увидела Ваську и спрашивает его: Что ты, Васька, тут делаешь? Почему плачешь? Выгнали меня — портрет дедушкин разбил. А плачу, потому что грустно. Эх, Васька, что ж ты такой хулиган? Да не хотел я его разбивать, случайно вышло, — ответил Васька. Усы его от слез совсем повисли. Жалко стало Буренке Ваську. Хочешь молока? — предложила она. Напоив Ваську молоком, Буренка спросила: Ну, расскажи мне, отчего тебе грустно. Васька всхлипнул и ответил: Вон мама-курица как своих цыплят любит: перышки им чистит, под крылом греет. А моя мама совсем меня не любит, не натворю чего, так и вовсе не заметит. Ну что ты, Васька? Конечно, она тебя любит! А не ласкает тебя потому, что некогда ей — дел-то вон сколько, вас у нее семеро. Ты бы, чем шалить, лучше бы помог ей, вот увидишь, как она обрадуется! Васька посмотрел на Буренку недоверчиво, но плакать перестал. — Ступай теперь домой, тебя уж, наверное, ищут. Пришел Васька домой, его действительно искали. Тяжелый день был у Васьки, он быстро заснул.

Проснувшись на следующее утро, он вспомнил слова Буренки. Решил помочь маме. Пришел на кухню, спросил, что сделать. Мама-кошка удивилась, но поручение Ваське дала — отправила за молоком к Буренке. Потом попросила шишки для самовара собрать. После обеда — посуду помыть. За ужином мама рассказала папе-коту, как Васька ей помогал, тот удивился и похвалил Ваську. Устал Васька за день, лег спать, и когда он почти уже заснул,

подошла к его кроватке мама и сказала: — Спасибо, тебе, Васька, за то, что так помог мне сегодня! Помурлыкала немного и даже лизнула Ваську. Вопросы для обсуждения Каким был котенок Васька? Почему ему стало грустно? Что он стал делать, когда ему стало грустно? Что он подумал о маме? Что сказала ему Буренка? Что он стал делать после разговора с Буренкой? Почему мама похвалила его?

### **Занятие 17. Страх Разминка «Дотроньтесь до...»**

Ведущий произносит фразу: «Дотроньтесь до (кончика носа, правой щеки и т.п.) те, кто (сегодня умывался, ел вчера шоколад, боится мышей и т.п.)». Вопросы о страхах перемежаются вопросами на любые другие нейтральные темы. Дети отвечают молча, меняя способ ответа по команде ведущего. Основное содержание занятия «Мысленная картинка». Дети должны с закрытыми глазами нарисовать, а затем описать группе мысленную картинку, которая соответствует предлагаемым для прослушивания музыкальным отрывкам либо звукам природы (резкая, громкая музыка, звуки грозы). После этого детям объявляется (шепотом) новая тема: «Страх». «Покажи страшилку». Ведущий показывает детям изображения страшных сказочных персонажей: Бабы Яги, Змея Горыныча, скелетов, вампиров и т.п. Затем водящему предлагается внимательно рассмотреть одну из картинок, чтобы он мог изобразить выбранный персонаж как можно точнее. Остальные отгадывают, кого именно изображает водящий. Работа со сказкой. Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку. Девочка с мишкой (Е. Зубарева) В одном обычном городе, в обычной семье жила-была обычная девочка Света. У нее было много игрушек, но особенно Света любила маленького плюшевого мишку. Света заменяла ему маму: пела ему песенки, баюкала его. А Светина мама рассказывала ей на ночь сказки и потом выходила из

комнаты, поцеловав дочку и пожелав ей спокойной ночи. Как только погаснет свет, Света накрывалась с головой одеялом, зажималась и старалась уснуть, прижимая к себе мишку. Под одеялом было душно и жарко, но выглянуть из-под него Света боялась. Ей казалось, что вокруг нее пляшут страшные, зловещие тени: вот-вот поймают ее длинными ручищами и начнут мучить. Если не удавалось заснуть, то девочка начинала кричать и звать маму. Мама приходила, включала свет, прижимала Свету к себе, баюкала ее, и тогда девочка засыпала, уверенная в том, что мама рядом и всегда сможет защитить ее. Однажды родители собрались вечером в гости. Перед уходом мама рассказала дочке сказку. Девочка уснула, а мама спокойно погасила свет и ушла. Ночью Света проснулась и увидела, что вокруг нее темнота. Ее сердце забилося, слезы покатались из глаз; она позвала маму, но вспомнила, что ее нет дома. Стало еще страшнее! Света подумала, что можно включить свет, но для этого надо было встать и сделать несколько шагов... Нет, от самой этой мысли мурашки бегут по коже... Света заплакала еще сильнее, сжалась в комочек под одеялом. И вдруг услышала чьи-то всхлипы. Девочка притихла, вылезла из-под одеяла, оглядела темную комнату. Из глаз ее любимого плюшевого мишки капали слезы! — Ты тоже плачешь? Ты тоже боишься? погоди... я помогу тебе... я не дам тебя в обиду. Я расскажу тебе сказку, а ты вытирай слезы, закрывай глазки и постарайся уснуть. Света уложила мишку, тихо спела ему колыбельную, рассказала одну из маминых сказок. В это время вернулись родители. Папа услышал звуки в темной комнате, открыл дверь и увидел Свету, которая сидела на кровати и что-то шептала. Почему ты не спишь? Хочешь, я включу свет, если тебе страшно? Нет, папочка, тише! Не разбуди мишку!.. Он так боялся, плакал, а я ему рассказала сказку. Теперь он спит и ничего не боится. Мне тоже давно пора спать. Спокойной ночи... Темноландия (Р. Масленикова) Жил маленький мальчик. Он ужасно боялся темноты, никогда не выключал свет

на ночь, старался не оставаться один в темной комнате. Однажды, заснув при ярком свете, он увидел удивительный сон — яркий, красочный, красивый. Проснувшись, он усомнился в том, что это был сон, — так четко отложились его образы в сознании... Он помнил, как закрывал глаза при свете, но сейчас, открыв их, он обнаружил полную темноту. «Это мама выключила свет», — догадался мальчик, и тут заметил рядом с собой маленького человечка. Он был очень смешной: в большом колпаке, который сползал на глаза, в причудливых башмаках и с огромными ушами. — Привет, Дениска! — поздоровался человечек, дружелюбно улыбаясь. Здравствуйте, а вы кто? — удивился Дениска (мальчика и вправду так звали). Я сказочный эльф Энни и пришел сюда, чтобы показать тебе прекрасную волшебную страну, которая называется Темноландия. Нет, я не хочу ее смотреть, — отвечал мальчик, — я боюсь темноты. — Я знаю, и мне очень обидно, что ты боишься красоты, которой ты никогда не видел. Пойдем же! Мальчику не хотелось идти в Темноландию, но он не хотел показаться эльфу маленьким трусишкой. Он согласился пойти с ним. Через мгновение Дениска с эльфом оказались перед чудесным замком, освещенным полной луной и многочисленными звездочками, которые улыбались мальчику и вежливо здоровались с ним. — Это наш главный замок, а это — ворота в нашу страну. Нравится ли тебе здесь? — Еще бы! — отвечал мальчик. — Мне всегда казалось, что только при солнечном свете все может быть красивым. Но этот ночной замок просто прекрасен! Он будто осыпан серебристым инеем. Здорово! Они направились дальше. На пути им встретился чудесный водопад, струи которого мерцали в лунном свете. Кругом летали восхитительные птицы, некоторые из них плескались в струях водопада. — Посмотри на горы слева от тебя, — говорил эльф. — Их вершины покрыты снегом. Видишь, как сияет снег в лунных лучах? А теперь пойдем в лес. Но в лесу всегда темно и не видно лупы, — вспомнил мальчик о своем страхе. —

Но там еще лучше, чем здесь. Пойдем, ты не пожалеешь, — уговаривал Энни Дениску. Да, он был прав. В лесной траве сверкали светлячки, много смешных эльфов гуляли здесь, взявшись за руки. Они ходили по лесу и слушали пение ночных птиц, любовались светлячками, разговаривали с животными. Вот какая наша Темноландия! Но, Дениска, тебе уже пора просыпаться — наступает утро. Да, я пойду, — отвечал мальчик. — Мне очень у вас понравилось. Здесь очень красиво! До свидания! До свидания, — отвечали маленькие эльфы. — Вспоминай о нас почаще, особенно когда будешь ложиться спать. Тебя проводить, Дениска? Тебе не страшно? — спросил вдруг эльф Энни. — Ведь в пашей стране нет фонарей. Нет-нет, спасибо. Как может быть страшно там, где так красиво?! Я пойду один, — ответил Дениска. Попрощавшись со всеми эльфами, мальчик пошел домой по чудесному лесу со светлячками, осмотрел еще раз серебристые горы, полюбовался напоследок водопадом и прекрасным замком... И тут он открыл глаза и проснулся. ...На следующий вечер, ложась спать, он по привычке оставил свет в комнате включенным, но затем встал и погасил его: «Хочу опять попасть в прекрасную Темноландию!» Через некоторое время мама вошла в темную комнату Дениски и очень удивилась, увидев, как крепко он спит. А папа задумался и сказал: «Наш мальчик, возможно, повзрослел...»

Вопросы для обсуждения Занятия по темам, связанным со страхом, помимо обще-развивающего, могут иметь коррекционное воздействие: утвердить право детей на переживание страха (все люди боятся чего-либо, бояться не стыдно), дать детям возможность отреагировать страхи, показать некоторые способы совладания с ними. Поэтому основная работа на данном занятии строится на обсуждении сказок. Читать сказки нужно очень медленно, периодически обращаясь к детям со словами: «А у вас было что-то похожее?» Как правило, еще в начале первой сказки ребята начинают рассказывать о своих страхах. А если во время чтения второй сказки

остановиться после слов «- усомнился в том, а сон ли это был вообще...», дети начнут говорить о своих страшных снах, которые «как будто по-настоящему». После медленного чтения сказок дети рисуют иллюстрацию к одной из них (по выбору). Хотя многие хотят и успевают нарисовать два рисунка.

### **Занятие 18. Страх, его относительность Разминка «Неопределенные фигуры».**

Ведущий рисует на доске неопределенные фигуры, ребята придумывают, на каких страшных существ они похожи. Основное содержание занятия «Конкурс пугалок». По кругу быстро передается мячик. Получивший его должен назвать тот или иной страх человека (повторяться нельзя). Кто не может быстро придумать страх, выбывает из игры. Определяются один-два победителя конкурса. «Чужие рисунки». Ведущий показывает детские рисунки на тему «Страх». Учащимся необходимо угадать, какому страху посвящен рисунок. «Закончи предложение». Дети заканчивают следующие фразы: «Дети обычно боятся...» «Взрослые обычно боятся...» «Мамы обычно боятся...» «Учителя обычно боятся...» В результате обсуждения этой работы делается обобщение: каждый человек может иногда чего-то бояться, и страх — это не то, чего следует стыдиться, хотя и полезно учиться его преодолевать. Работа со сказкой. Дети слушают и обсуждают историю о Мише и Маше. Особый акцент делается на понимании того, что можно бояться за другого человека. Мы просто очень боялись за вас В одном большом городе, в доме на первом этаже жила семья: папа, мама и двое детей — Миша и Маша. Мама с папой ходили на работу, а Миша и Маша — в школу. Они были близнецами, и поэтому учились в одном классе я сидели за одной партой. Папа и мама любили своих детей и гордились ими, но одно огорчало — оба ребенка очень всего боялись: боялись темноты, боялись

волка, боялись оставаться одни дома... Когда они ложились спать, Миша клал рядом с собой игрушечный пистолет, который, несмотря на то что был игрушечным, очень громко стрелял. А Маша — саблю из Мишиного рыцарского набора. И каждый раз, засыпая в своих кроватках, они долго крутились, прислушиваясь к каждому шороху, так что по утрам, поправляя их простыни, мама только охала. Однажды вечером мама с папой уложили детей спать и уехали ненадолго на вокзал встречать бабушку. — Может быть, второпях они забыли закрыть дверь? — прошептал сестре Миша, потому что вскоре в коридоре, а затем в кухне послышались какие-то уж слишком громкие шорохи и шаги. Дети тихонько приоткрыли дверь в коридор и тут же захлопнули ее. Там ходила большая черная собака с опущенным хвостом. Дети придвинули к двери стулья, велосипеды и залезли под Машину кровать. Но вдруг в их головы пришла страшная мысль: «А мама с папой, а бабушка? Что будет с ними, когда они увидят собаку? Может быть, она бешеная и икусает их?» Дети затряслись от страха и тихонько заплакали. Но вдруг Миша решительно взял свой пистолет, а Маша — саблю. Я испугаю ее, — сказал Миша. А я побью ее, — сказала Маша. Дети разобрали завал около двери и вышли в коридор. Миша загрохотал пистолетом, а Маша застучала саблей по стене, потом по батарее. — Пошла вон! — закричали они хором. И собака выскочила, а дети заперли за ней дверь. Вскоре пришли родители. Они были очень встревожены. Соседка предупредила, что от их двери бежала большая черная собака. Дети рассказали им все, что было. Родители обрадовались: они гордились такими детьми. — Как же вам удалось прогнать такую страшную собаку? — спросили они. А дети отвечали: — Мы просто очень боялись за вас.

Комментарии для Ведущего В конце занятия ведущий подводит ребят к мысли, что не бывает «плохих» или «хороших» чувств. В разных ситуациях

чувство может мешать, а может и помогать человеку и окружающим его людям.

### **Занятие 19. Как справиться со страхом Разминка «Страшные персонажи телеэкрана».**

Дети вспоминают самых страшных из известных им персонажей, затем каждый по очереди задумывает и изображает одного из героев так, чтобы остальные как можно скорее отгадали. «Придумай веселый конец». Ведущий читает ребятам начало детской страшной сказки, например: «Однажды вечером черная рука бродила по городу...» Дети придумывают смешное продолжение и окончание сказки. Основное содержание занятия «Картинная галерея». Дети выбирают самого страшного персонажа и рисуют его так, чтобы он стал смешным. Портреты развешиваются на доске, ведущий становится экскурсоводом и проводит экскурсию по картинной галерее. Ребята подходят к доске, а ведущий рассказами о портретах старается вызвать у них смех. Работа со сказкой. Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку. Маленькая Луна (А. Серебрякова) Каждую ночь на небе появляется Луна. Все это хорошо знают. А знаете ли вы, что и она когда-то была маленькой? Ее детство было беззаботным и счастливым. Одно тяготило ее: она боялась темноты. Ей было очень страшно появляться одной на черном ночном небе. С наступлением сумерек знакомые звездочки одна за другой вспыхивали над землей и звали маленькую Луну к себе. Они рассказывали, как прекрасно ночное небо. А с ее приходом оно станет еще прекраснее! Звездочки убеждали маленькую робкую Луну, что нет ничего красивее загадочной ночной темноты. Но маленькая Луна никак не могла побороть страх перед ночной стихией. Ей казалось, что в темноте бродят ужасные чудовища. Ночь преображала поверхность Земли, превращая все предметы в

зловещие привидения. Мерцание далеких звезд было слишком слабым, чтобы осветить небо и землю. Маленькая Луна грустила о том, что не может веселиться вместе со звездочками. Она подрастала и знала, что рано или поздно ей придется превратиться в полную Луну. «Но какая же я Луна, если не могу быть королевой ночи и не знаю всех ее чудес?» — размышляла она. Проходили дни и ночи, а Луна так и не появлялась в небе. Кое-кто уже начинал злословить, сомневаясь в том, что она существует в природе. И маленькой Луне было обидно и больно. Но однажды случилось вот что. Темной ночью все в округе услышали громкие крики о помощи. Человек никак не мог найти дорогу домой, он заблудился во тьме. Тогда к Луне прилетел мудрый Ветер и сказал: «О Луна! Только твой свет может указать человеку путь к дому. Ты же сама знаешь, как страшно быть одной в ночном мраке. Только ты можешь помочь бедняге. Покажись на небе! Пусть твой страх на время отступит!» Маленькая Луна послушалась мудрого Ветра. Она вышла на небо — ясная и круглая. При ее появлении над Землей ночная мгла отступила. И Луна еще долго оставалась на небе. Она впервые разглядела то, что раньше принимала за зловещие чудища и ужасные привидения. Под ее мягким светом они оказались деревьями, домами, башнями и холмами. Лунный свет делал все это очень красивым, и Луна совсем не ощущала страха. Так она и выросла. И до сих пор Луна делает ночи сказочными и волшебными, а заблудившиеся и одинокие путники возносят ей благодарности, и так будет всегда. f Вопросы для обсуждения Подумайте, почему так огорчалась Луна из-за своего страха темноты? Ведь малыши часто боятся темноты и перестают, только когда вырастают. Как же все-таки Луна заставила свой страх отступить? Что она увидела в темноте, когда перестала бояться? Что чувствовала маленькая Луна в конце сказки? Комментарии для Ведущего Важно акцентировать внимание ребят на том,

что не бывает правильных или неправильных способов борьбы со страхами. Каждый выбирает свой, привычный или удобный для него.

### **Занятие 20. Страх и как его преодолеть Разминка «Почему подрались дети».**

Дети делятся на пары. Они придумывают причину, по которой можно подраться, а затем разыгрывают драку. Остальные должны догадаться, почему они подрались и чем закончится драка. «Испугаем по-разному». Дети придумывают и показывают различные способы того, как можно испугать человека. Если детям трудно рассказать об этих способах, взрослый помогает им. Как правило, дети называют возможность испугать человека криком, громким стуком, страшными словами, страшным смехом, страшным лицом или картинкой. Основное содержание занятия «Страшная маска». Ведущий заранее готовит из плотной бумаги контурные маски. Он предлагает детям, используя маленькие кусочки пластилина, сделать маску какого-либо страшного персонажа. При этом взрослый следит за тем, чтобы кусочки тщательно размазывались по бумаге. По ходу работы ведущий задает вопросы «Где он живет?» «Что он любит?» и т.п., тем самым побуждая детей рассказывать группе о своем персонаже. Особое внимание уделяется тому, чтобы дети тщательно изобразили глаза (по возможности описали словами взгляд персонажа), а также рот, средства и свидетельства агрессии (клыки, зубы, рога, кровь и т. п.). После того как маска будет готова, дети могут примерить ее на себя. Предложите желающим побыть в роли этого персонажа, сказать что-нибудь, посмеяться или попугать кого-либо. Работа со сказкой. Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку. Сказка звезд Эта история произошла на далекой и незнакомой вам планете. Если когда-нибудь вы не сможете усидеть дома, выйдете на улицу и посмотрите на звездное

небо, вы обязательно обратите внимание на эту звезду. Она очень маленькая, но светит необычайно теплым и ярким светом. А если вам повезет и это будет редкий вечер, когда звезды на небе встанут определенным образом, что случается раз в 20 лет, вы сможете прислушаться к разговорам планет, и звезды расскажут вам эту историю. На той планете, которая находится очень далеко от нас, жил Мальчик. Так же, как и вы, он любил играть; как и вы, иногда смотрели на звездное небо. А больше всего он любил... да вы же лучше меня знаете, что больше всего на свете любил Мальчик. Но одна печаль была в жизни Мальчика: каждый вечер, ложась спать, Мальчик просил свою маму не выключать свет в комнате. Мама свет не выключала, желала сыну спокойной ночи и уходила, а Мальчик оставался один. У него был секрет — Мальчик боялся темноты. Он не был трусом и всегда защищал слабых, но в темноте страх грозился, пугал, заставлял дрожать Мальчика. Все бы так и осталось, как было, но однажды вечером... Однажды вечером Мальчик лежал на кровати и смотрел на свет от лампы. Глаза его слипались, он засыпал. Но вдруг в углу кто-то зашевелился. Мальчик вздрогнул и открыл глаза. В углу он увидел чью-то тень. В комнате было светло, поэтому Мальчик не испугался. Он встал с кровати и подошел посмотреть, кто это в углу. И что же он увидел? Это был маленький гномик. Да-да! На той планете в каждом доме жил свой гном, которых охранял дом от мышей и наводил по ночам в доме порядок. Это был веселый народец, но гном, который сидел в углу комнаты, был очень несчастным и рассказал Мальчику страшную историю о том, что злой волшебник Страх захватил страну гномов-рудокопов (дальних родственников домашних гномов) и превратил всех рудокопов в своих рабов. Жаль стало мальчику несчастных, решил он им помочь, победить злого волшебника. Для этого ему надо было спуститься в глубокое подземелье. Это подземелье было самое темное и самое страшное. Страшнее и темнее, чем ты можешь себе представить. Самые страшные страхи и

кошмарные ужасы поджидали Мальчика на его пути. Но как бы ни было страшно Мальчику, он помнил, что только он может спасти страну гномов. И вот конец пути. Но в заключение его ждало самое страшное испытание. Злой волшебник был ужасен. Если ты представишь себе самое страшное чудовище, оно будет в десять раз красивее злого волшебника Страха. Сердце дрогнуло в груди у Мальчика, но вспомнил он несчастного гнома, сжал кулаки, громко-громко крикнул в лицо волшебнику: «Раз, два, три, четыре! Не один я в этом мире! Я со страхом поборюсь, Темноты я не боюсь!» И удивительное дело. Услышав эти слова, злой волшебник скрючился, упал и... растаял. И темное подземелье сразу озарилось ярким светом. Тысячи светлячков осветили своды подземелья, и стало светло как днем.

Освобожденные гномы поблагодарили мальчика за спасение и наградили его веточкой цветущей вишни, сделанной из серебра. У Мальчика от счастья закружилась голова, и он... проснулся. «Это был всего лишь сон», — решил Мальчик и оглянулся вокруг. На подушке лежала живая веточка вишни. С тех пор Мальчик не просил маму оставлять свет на ночь. Он победил свой страх. Если когда-нибудь вы не сможете усидеть дома, выйдете на улицу и посмотрите на звездное небо, вы обязательно обратите внимание на особенную звезду. На этой звезде Мальчик победил свой страх. А если вам повезет, это будет редкий вечер, когда звезды расскажут вам эту историю.

Вопросы для обсуждения Чего боялся Мальчик? Что помогло ему преодолеть страх темноты? Комментарии для Ведущего На занятии делается акцент на возможности справиться со страхом, заботясь о других людях или представляя страшным самого себя.

## **Занятие 21. Гнев. С какими чувствами он дружит? Разминка «Художники».**

Для выполнения этого упражнения потребуются театральный грим и две большие пластмассовые куклы. Дети делятся на две группы. Каждая из них задумывает то или иное чувство и соответственно гримирует свою куклу. Затем дети одной группы отгадывают, какое чувство задумано и изображено на лице куклы, загримированной другой группой. «Попугай». Ведущий произносит короткое предложение, например: «Я иду гулять». Один из участников повторяет это предложение, стараясь при этом выразить заранее задуманное чувство. Остальные дети отгадывают, какое чувство было загадано. «Покажи дневник маме». Из числа участников выбираются «мама» и «ученик». «Ученик» пишет на листочке оценку и показывает ее так, чтобы видела только «мама». «Мама» должна без слов выразить свое чувство так, чтобы остальные дети догадались, какую оценку получил «ученик».

Основное содержание занятия Работа со сказкой. Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку. О мальчике Сереже, который всего боялся, и потому дрался Жил-был первоклассник Сережа. Он красиво писал и неплохо читал. А примеры решал лучше всех в классе. И даже во время прогулок умудрялся не вымазаться в лужах. Одна была у него слабость: он всего боялся. А оттого... постоянно дрался. Вот, скажем, подходит к нему Пашка Замордашкин и говорит: «Чур, я сегодня первый на прогулке большой лунокат пускать буду». А Сережа его как стукнет. Повалит его Сашка Бендибрашкин на переменке на пол — всем ведь поваляться хочется! — а Сережа и его ударит так, что визжит Сашка на всю школу. Хлопнет по плечу Ленка Конопенкина: «Ты, Сережа, салочка». Так он Ленку тут же толкнет. И ругали Сережу за это, и наказывали. Ничего не помогало, пока не начались в том первом классе, где Сережа учился, занятия психологией. И тогда Сережа понял, что дрался он только потому, что... боялся! Страх, оказывается, очень

дружен с другим нехорошим чувством. С каким? Правильно, со злостью или с гневом. И ребята Сереже помогли справиться с этой ужасной привычкой. Как им это удалось? Давайте вместе вспомним, как человек может справиться со своим страхом? Вопросы для обсуждения Знаете ли вы таких ребят, которые дрались, потому что боялись? Что бы вы им сказали? Как бы им помогли? Работа со сказкой. Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку. Как ромашки с васильками поссорились (Е. Вишнева) Я расскажу тебе удивительную историю про говорящие цветы. Они живут на нашей Цветочной поляне на опушке леса. А зовут их Ромашками и Васильками. Они всегда были дружными: вместе веселились и играли, помогали друг другу. На опушке не смолкал радостный смех, а вместе с ним по воздуху разносилась ароматная пушистая пыльца. В солнечный день поляна благоухала. Но однажды приключилось несчастье. Началось все с пустяка. Васильку понравилось, как Ромашка жмурится на солнце, и он беззаботно рассмеялся, но Ромашке не понравилось, что над ней смеются. Она обиделась, и все ее лепестки от негодования покраснели. Подруги Ромашки тоже обиделись на такое неделикатное обращение и решили объявить Василькам войну. Они перестали с ними играть, обидно подшучивали над ними. Васильки в ответ начали дразнить Ромашек: хватали их за лепестки и задорно кричали: «Любит! Не любит!» Этим они совсем вывели Ромашек из себя. К вечеру друзья окончательно рассорились и разошлись на разные стороны Цветочной поляны. Ведь никакая уважающая себя Ромашка не будет расти рядом с такими забияками и грубиянами! И всякому Васильку наконец могут надоесть капризы и колкости. Как хорошо! Теперь здесь никто не пихается и не толкается! — успокоились Ромашки. И хныканья не слышно! — приятно удивились Васильки. Вот теперь начнется спокойная жизнь! — подумали все. И вот наступило первое утро этой спокойной жизни. Ромашки принялись красоваться друг перед другом и хвастаться своими

лепестками. Хвастались, хвастались и заспорили. У кого лепестки лучше? На кого села самая красивая бабочка? У кого самая желтая серединка? Кто веселее всех смеется? Эти вопросы не давали им покоя, Ромашки не нашли ответов и заскучали. У Васильков дело обстояло не лучше. Они скучали, так как знали мало игр (все их придумывали Ромашки). Больше всего Васильки любили мериться силой. Мерились они силой, мерились и подрались. И некому было их успокоить и помирить. Самые слабые заплакали, а сильные молчали, но и им было не по себе. Наступила ночь. Стало темно, заухала сова. Ромашки испугались. «Где же наши сильные и храбрые Васильки? Мы так боимся!» — думали они. А Васильки еще вечером решили уйти жить к своим дальним родственникам, Колоскам, и уже были на пшеничном поле. Однако Колоски их встретили холодно и заявили, что они не желают знаясь с простыми Васильками. «Где же наши милые, добрые Ромашки?! — подумали Васильки. — Как напрасно мы их обидели!» А Колоски стали еще злее. Они сказали Василькам, что скоро придет Человек и всех их выгонит с поля. Василькам стало страшно. Впервые они, такие храбрые, испугались. «Все потому, что нет наших Ромашек! Они бы обязательно что-нибудь придумали!» — решили Васильки, собрались и зашагали обратно к поляне, а потом и побежали, от страха все ускоряя бег. А на поляне в это время было тревожно. Мыши узнали, что защитники Ромашек ушли, и решили подгрызть их корешки. Щелкая зубами, они приближались к Ромашкам. Те закричали. К счастью, их услышали Васильки. Только что трусливо бежавшие от человека, они вдруг храбро бросились на защиту своих подруг. Мыши не ожидали такой атаки и разбежались. Как хорошо, что вы вернулись! — воскликнули Ромашки. Простите нас! — сказали Васильки. Ведь нам так весело вместе! — хором сказали цветы. Вы такие выдумщицы! А вы такие сильные! Вы очень добрые! А вы храбрые! — слышалось со всех сторон. Наступило примирение, цветы рассмеялись, и пушистая ароматная пыльца облаком

поднялась над поляной. С тех пор они всегда дружны. Вот такая сказочная поляна есть на свете. Ты всегда можешь ее найти по звонкому смеху, слышному оттуда, и пушистому облаку душистой пыльцы, гуляющему над поляной. Вопросы для обсуждения Почему поссорились Васильки с Ромашками? Как они себя чувствовали, когда были в ссоре? Что помогло им помириться? Были ли у вас похожие ситуации? Комментарии для Ведущего

Итогом занятия должен стать вывод о том, что страх и обида нередко вызывают гнев. Хорошо, если каждый ребенок придумает свой личный пример на связку обида — злость или страх — злость (эти слова можно написать на доске).

### **Занятие 22. Может ли гнев принести пользу? Разминка «Черная рука — белая рука».**

Дети должны представить себе и изобразить «черную руку» — руку, готовую к агрессии, напряженную с напряженными пальцами. Затем по сигналу ведущего превратить ее в «белую руку» — расслабленную, готовую приласкать. «Разозлились — одумались». По сигналу «Разозлились!» дети напрягают тело, сжимают кулаки, по сигналу «Одумались!» — расслабляются и улыбаются. «Поссорились — помирились». Дети выбирают двух участников, которые должны представить, что их правые руки — это человечки, выполняющие на столе разные действия по команде ведущего: знакомятся, идут гулять вместе, ссорятся, дерутся, обижаются друг на друга, мирятся, идут играть вместе. Затем руки превращаются в двух петушков и выполняют те же действия, но с добавлением «петушиных» звуков. Основное содержание занятия «Закончи предложение». Учащиеся заканчивают следующие фразы: «Гнев приносит пользу, когда...» «Гнев приносит вред, когда...» Работа со сказкой. Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку. О путнике и его беде (С. Кондратенков) Мне вспомнилась одна старая история.

Произошла она в давние времена, когда люди еще не имели ни телефонов, ни телевизоров, ни машин. Вокруг были одни зеленые леса да поляны. Жизнь была спокойной и размеренной. Почти как у бабушки в деревне. Тогда люди не знали, что земля состоит из материков и островов. Они догадывались, что где-то далеко есть земли, в которых живут воинственные племена. Иногда они почему-то нападают на мирных жителей, грабят селения, сжигают дома и идут дальше, принося с собой горе и разорение. На окраине одной деревушки росла березовая роща. И вот однажды с той самой стороны, откуда обычно приходили разорители, появился одинокий путник. С виду обычный человек, но чем-то он отличался от жителей деревни — то ли одеждой, то ли широкой открытой улыбкой, при виде которой так и хотелось улыбнуться в ответ. Наверное, его улыбка была похожа на твою. Этот путник решил передохнуть и остановился в березовой роще. Присел на траву, закрыл глаза и услышал тихий шелест деревьев. Они будто пели ему колыбельную песню, а солнечные зайчики, пробиваясь сквозь листву, затеяли игру на его лице. Он чувствовал, как теплые пятнышки перескакивают со щеки на лоб, со лба на подбородок. Путнику стало так хорошо, что он решил остаться в этой деревне. Пока он сидел под деревом, к нему подошел седой старик, присел рядом: Откуда путь держишь, чужестранец? Я уже и не помню, где начал свой путь, — отвечал тот, — знаю только, что, где бы я ни появился, я везде приношу с собой горе. Вроде стараюсь помогать людям, но обязательно получается что-то не так, вот я и ухожу подальше от печалей. Разве можно уйти от печалей? — удивился старик. — Конечно, — отвечал путник, — уходя, ты оставляешь печаль на месте, а с собой берешь только радость. Они долго беседовали, а потом старик пригласил путника к себе. Тот остался жить в селении. Он помогал жителям чем мог, а когда узнал о существовании воинственных племен, заявил: — Неужели вы ни разу не пытались дать им отпор? Нет? Тогда надо этому научиться! Путник пошел в

дом и вынес оттуда тяжелый, блестящий на солнце меч. — С помощью такого меча и храбрости в душе можно победить любого врага! — сказал он и взмахнул мечом, со свистом рассекая воздух. Самые храбрые юноши в деревне пошли в ученики к чужестранцу. После тренировок он уходил в березовую рощу, сидел на траве, прислонясь спиной к теплому белому стволу, слушал шепот листвы. Это место было его самым любимым во всей округе. Однажды поутру жители услышали бряцание металла и топот тысяч ног, увидели огромные полчища воинов. Защитники селения были наготове и ждали врага на большом поле перед березовой рощей. Воины поначалу удивились, встретив отпор, но затем вынули из ножен острые мечи и ринулись в бой. Сначала они потеснили защитников деревни, но как только битва перешла в рощу, у жителей селения как будто прибавилось отваги, и они стали защищаться с удвоенной силой. Над рощей стоял звон металла, повсюду блестели скрещиваемые в битве мечи. Путник, сражавшийся в самой гуще битвы, уже не помнил, где находится. Он только знал, что надо убивать врагов, и махал своим верным мечом во все стороны: взмах и удар, взмах и удар. Битва так захватила его, что он ничего не чувствовал, кроме злобы и ненависти. И вдруг... вдруг он споткнулся и упал. И снова стал самим собой. Он увидел свои руки, дрожащие от усталости, услышал необычную тишину. Потом огляделся вокруг, и увиденное поразило его настолько, что он застыл на месте. Старой березовой рощи больше не было. От нее остались одни пеньки, а среди них стоял старик и печально смотрел на путника. Что со мной случилось? — спросил путник, когда обрел дар речи. Ты так забылся в своем гневе, что не заметил, как враги бежали, а ты все продолжал рубить. Даже наши воины испугались тебя и ушли, а ты все продолжал размахивать мечом и погубил все деревья, — ответил старик. Путник сел и зарыдал. Он опять принес с собой беду и загубил любимую рощу. Он взял свой меч и, волоча его по земле, пошел прочь от деревни.

Уйти в новые места путник был не в силах, и он остался жить неподалеку, выстроив себе хижину на опушке леса. Меч он припрятал подальше. Улыбка исчезла с его лица. Он больше не появлялся в селении. Люди часто видели его бродящим по лесу, одинокого и печального. И вот на это селение опять напали враги. Началась битва, но жители поняли, что без силы и ловкости путника им с врагом не справиться. За ним послали гонца, но путник и слышать ничего не хотел: «Я поклялся больше не брать в руки меч. Хватит! Я приношу горя больше, чем радости. Я сдержу свою клятву». Гонец ушел ни с чем. Когда у защитников селения силы были на исходе, к путнику пришел старик. Он посмотрел путнику в глаза: «Если это необходимо, то нужно взять в руки самый большой меч. Не надо только забывать, что от тебя одного зависит, с какой силой и на что опустится твой меч». И старик побрел в деревню. «Да, — подумал путник, — от беды не убежишь, беду можно только победить». Он разыскал свой меч и ринулся на помощь жителям селения. Он сражался храбро, как всегда, но постоянно помнил слова старика и, увидев первого убегающего прочь врага, тут же опустил свой меч. Это была настоящая победа. Самая радостная победа в его жизни. И он снова улыбнулся... прямо как ты сейчас. А на месте вырубленной рощи выросла новая, и чем выше становились деревья, тем лучше путник умел владеть собой и все чаще на его лице светилась улыбка. Вопросы для обсуждения

Каким был путник? Почему в первом бою с врагами путник порубил все деревья? Какие чувства не дали ему остановиться, когда он уже победил врагов? Почему он не хотел принимать участие в бою во второй раз? Какую главную победу над собой одержал путник? Покажите улыбку путника так, чтобы захотелось улыбнуться в ответ. Как вы понимаете слова «я уйду от своих печалей»? Что, кроме меча, нужно, по мнению путника, чтобы победить врага? (Храбрость в душе.) Как вы понимаете слова «...и снова стал собой»? Разве путник превращался в кого-то другого? Что значит «ты

забылся в своем гневе»? Объясните фразу «не надо забывать, что от тебя одного зависит, с какой силой и на что опустится твой меч». Почему последняя победа была самой радостной в жизни путника? Подумайте, почему чем лучше путник учился сдерживать себя в нужный момент, тем чаще он улыбался? Комментарии для Ведущего Гнев является наименее дозволенным чувством, в особенности для детей. Нередко детям бывает трудно выражать гнев, поэтому очень важно, чтобы они осознали, что имеют право чувствовать гнев. Необходимо также подчеркнуть неоднозначность этого чувства, обратить внимание детей на то, что оно может быть полезным. Однако при этом важно сделать акцент на том, что грань между «гневом во вред» и «гневом на пользу» очень тонкая, поэтому человеку необходимо контролировать проявления гнева. Последний вывод может быть сделан в ходе обсуждения сказки. Она довольно длинная и трудная для восприятия первоклассников, поэтому следует читать ее очень медленно, по возможности выразительно, и обсуждение проводить не после, а в процессе чтения сказки.

### **Занятие 23. Обида Разминка «Массаж чувствами».**

Дети становятся «цепочкой» (в затылок друг другу), положив подушечки пальцев на спину впереди стоящего ребенка. По сигналу ведущего они изображают подушечками пальцев различные чувства: радость, злость, страх, любовь и т. п. «Пусть всегда будет...» Ведущий рассказывает детям о том, что один маленький мальчик придумал такие слова: «Пусть всегда будет солнце, пусть всегда будет небо, пусть всегда будет мама, пусть всегда буду я!», и предлагает придумать каждому свое самое заветное «пусть». Затем все дети хором кричат «Пусть всегда будет...», а один из детей добавляет свое желание, затем то же самое по очереди делают остальные. «Весеннее настроение». Дети по очереди придумывают и

изображают руками фигуру, которая соответствует весеннему настроению. Затем говорят, в какой цвет они бы ее раскрасили, какой она будет на ощупь, как будет пахнуть. Основное содержание занятия «Закончи предложение». Дети заканчивают предложения «Ребенок обижается, когда...» «Мама обижается когда...» «Учительница обижается, когда...» «Какая у меня обида». Ведущий рассказывает детям о том, что обида у разных людей бывает различной. У одних она быстро забывается, тает, как снежинка на теплой руке. А у других она живет долго. И тогда она напоминает иголку в ботинке — постоянно колет человека и заставляет его грустить или злиться на обидчика. Дети получают по листу бумаги, разделенному пополам. На этих листах ведущий заранее готовит контурное изображение ладони и ботинка. Дети должны нарисовать маленькую обиду, которая тает на ладони, и большую острую обиду, которая мешает жить, в ботинке. В процессе рисования ведущий спрашивает детей, на что похожа их собственная обида, помнят ли они ее долго или быстро прощают обидчика. «Напрасная обида». Ведущий говорит, что нередко один человек обижается на другого совершенно зря, потому что обидели его не нарочно, а нечаянно. Он просит детей вспомнить случаи, когда они обижались друг на друга. После каждого рассказа все хором кричат: «Ох, обиделся ты зря! Это все твои друзья!»

Работа со сказкой. Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку. Обида (Е. Карабашева) — Сашенька, сынок! — Мама тихонько отворила дверь детской и вошла в комнату. На кровати, отвернувшись к стене, лежал маленький мальчик. Услышав мамин голос, он не повернулся и ничего ей не сказал, хотя сердце у ребенка радостно забилось. Мама подошла к кровати и села у изголовья. Поглаживая сына по голове, она продолжала спокойным, ласковым голосом: — Милый мой, почему ты не стал пить чай со своими любимыми пирожными? Я купила их специально для тебя. Ты не захотел пить чай со мной? Но бабушка говорила, что ты меня целый день ждал, все

время спрашивал ее, когда я вернусь. А теперь, когда я здесь, ты ушел в свою комнату, легла кровать, отвернулся к стене и молчишь. Знаю, ты на меня обиделся, и догадываюсь почему. Поверь мне, я тебя очень люблю и так же, как и ты, хочу, чтобы мы все время были вместе, но, к сожалению, это невозможно. Мальчик не шелохнулся и продолжал молчать. Мама тихонько вздохнула и сказала: — Саша, хочешь, я расскажу тебе одну очень интересную сказку? Саша повернулся, угрюмо посмотрел на маму и спустя некоторое время кивнул. Мама нежно улыбнулась сыну и начала: «В одном волшебном лесу жило много разных сказочных зверей. Среди прочих и медведица с медвежонком и престарелой бабушкой. У них была большая, но очень уютная берлога со всеми удобствами. Там было много красивых интересных вещей, на столе у медведей всегда была самая вкусная еда, а комната медвежонка была завалена разнообразными игрушками. И вообще медведи жили хорошо, и не только потому, что у них все было, просто они друг друга любили, дружили между собой и всегда друг другу помогали. Лишь одно огорчало маму-медведицу, а еще больше — маленького медвежонка: медведица работала лесным доктором, а в волшебном лесу, несмотря на то что он волшебный, все время кто-нибудь нуждался в помощи врача. Медведицы практически все время не было дома, а маленький медвежонок, хоть у него была любящая бабушка и много друзей, постоянно скучал по маме. Она тоже очень скучала по своему сыну, беспокоилась за него. Ей хотелось как можно больше времени проводить с ним, но она понимала, что не может бросить свою работу. Без ее помощи заболевшие звери не обойдутся». Тут мама прервалась и посмотрела на сына. Мальчик развернулся к ней лицом и слушал ее с большим интересом. — А что было дальше? — тихо спросил Саша. — Продолжай, пожалуйста! И мама продолжила: «Только маленький медвежонок этого не понимал. Он проводил долгие часы в ожидании мамы, постоянно спрашивал про нее у бабушки, а

когда мама возвращалась, медвежонок уходил в свою комнату и не хотел даже разговаривать с медведицей. Мама очень переживала, когда ее сын так делал, пыталась ему объяснить важность своей работы, но у нее это не получалось. Через какое-то время медвежонок успокаивался и вновь начинал разговаривать с медведицей, но потом все повторялось снова. Однажды произошла история, которая изменила эту ситуацию». Мама мельком посмотрела на сына — тот очень внимательно ее слушал. Его лицо покраснелось, а в глазах горел живой интерес. «Как-то раз вечером, когда медведица укладывала медвежонка спать, укрывала сына теплым одеялом и рассказывала ему очень интересную сказку, в дверь их берлоги громко постучали. Медведица встревоженно посмотрела в сторону двери и пошла ее открывать. Она боялась, что опять кому-то понадобится ее помощь, а ей так не хотелось сейчас оставлять своего медвежонка! На пороге стоял запыхавшийся испуганный зайчонок. Он начал сбивчиво говорить. Из его рассказа медведица поняла, что произошел несчастный случай. Бельчонок прыгнул за шишкой с одного дерева на другое, но не долетел и упал на землю. Сейчас бельчонок не может подняться на лапы. Он лежит на лесной поляне между двумя соснами, плачет и жалуется, что у него сильно болит лапка. Медведица схватила свой волшебный чемоданчик с лекарствами, велела медвежонку оставаться в постели и сказала, что постарается вернуться сразу же, как освободится. Бабушка-медведица к тому времени уже спала, и мама-медведица не стала ее будить. Она ушла, а медвежонку стало очень грустно и обидно, что мама оставила его и побежала помогать неизвестно кому. И тогда он решил нарушить мамин наказ. Медвежонок вылез из-под теплого одеяла, в которое его так нежно укутала мама, встал с постели, вышел из детской и тихонько, чтобы не разбудить бабушку, выскользнул из берлоги. Краем уха медвежонок слышал разговор мамы с зайчонком и знал, в какую сторону ему держать путь. Он огляделся по сторонам, никого не

увидел и со всех лап помчался на поляну. На поляне было полным-полно зверей. Медвежонок спрятался за дерево и начал наблюдать за тем, что происходит. Он увидел, как его мама склонилась над заплаканным бельчонком, как она его успокаивает и одновременно осматривает, увидел, с какой надеждой смотрят на нее родители бельчонка, и внутри у него зародилось сомнение: может, он зря так обижался на маму? — Перелом правой лапы, — серьезным голосом сказала медведица. Бельчиха-мама вскрикнула. — Но ничего страшного, — тут же успокоила ее медведица, — сейчас наложу гипс, и вскоре его лапа будет, как новенькая. Медведица тут же это проделала. — Ну вот, теперь твоей лапе нужен полный покой, и тогда она скоро заживет! — сказала медведица бельчонку. Родители бельчонка стали благодарить медведицу, а медвежонок, гордый за свою маму, выскочил из своего укрытия и побежал к ней. — Мама, мама! — кричал он ей, — Какая ты молодец! Мама-медведица увидела своего сына. Выражение ее мордочки стало сначала испуганным, потом серьезным, и вдруг на нем появилась радостная улыбка. Ей расхотелось ругать медвежонка за то, что он не послушался ее. А медвежонок тем временем подбежал к ней. — Теперь я понял, — сказал он, — какая важная у тебя работа! Прости меня, что я так себя с тобой вел! Я больше так не буду! Мама-медведица обняла медвежонка, поцеловала его и сказала: — Я знаю, что мы мало бываем вместе, и постараюсь как можно больше времени проводить с тобой. С тех пор мама-медведица и медвежонок никогда из-за этого не ссорились. Мама старалась как можно больше времени проводить с сыном, а он спокойно отпускал маму по делам. Однажды медвежонок сказал медведице: «Мама, когда я вырасту, я, пожалуй, тоже стану лесным доктором!» Ну, вот и все! Как тебе сказка? — спросила мама Сашу. Мальчик поднялся, обнял маму и спросил: Мам, а ты тоже кому-то помогаешь, как медведица? Да, — ответила мама. Значит, я зря на тебя обижаюсь? — спросил мальчик. Пожалуй, —

ответила мама. Прости меня! Я больше так не буду! — пробормотал Саша. Знаешь, — сказала мама, поцеловав Сашу, — я могу тебе пообещать то, что медведица пообещала своему медвежонку. Я постараюсь как можно больше времени проводить с тобой! И мы пойдем с тобой в цирк, когда у тебя будет время? — спросил Саша. Обязательно! — ответила мама, — Мы пойдем туда в воскресенье! — Ура! — радостно закричал Саша. Вопросы для обсуждения Почему Саша обиделся на маму? Как мама помогла понять Саше, что он обиделся на нее зря? Что он сделал, когда понял, что обиделся на маму напрасно?

#### **Занятие 24. Разные чувства Разминка «Попугай».**

Ведущий произносит короткое предложение, например: «Я иду гулять». Один из участников повторяет фразу, стараясь при этом выразить заранее задуманное чувство. Остальные дети отгадывают, какое чувство было задумано. «Покажи дневник маме». Из числа участников выбирают «маму» и «ученика». «Ученик» пишет на листочке оценку и показывает ее так, чтобы видела только «мама». «Мама» должна без слов выразить свое чувство, а остальные дети — догадаться, какую оценку получил «ученик». «Шурум-бурум». Водящий загадывает чувство, а затем только с помощью интонации, отвернувшись от круга и произнося лишь слова «шурум-бурум», показать детям чувство. Дети отгадывают чувство. «Море волнуется». Водящий (на первых порах это ведущий группы) начинает так: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три: фигура радости (страха, стыда и т.д.) на месте замри». Далее водящим становится тот, кто создал наиболее яркую фигуру. «Волны». Для выполнения этого упражнения потребуются две голубые атласные ленты длиной 1–1,5 метра. Ведущий называет детям по очереди то или иное чувство и предлагает попробовать превратиться в морские волны и с помощью лент показать «волны радости», «волны гнева»,

«волны страха» и др. Со старшими детьми можно обсудить, какими средствами они при этом пользовались. Основное содержание занятия «Закончи предложение». Дети дают определения шести различным чувствам: «Радость — это когда...» «Печаль — это когда...» «Страх — это когда...» «Гнев — это когда...» «Обида — это когда...» «Стыд — это когда...» «Ожившее чувство». Участники делятся на 6 групп (в соответствии с шестью названными чувствами). Каждой группе, используя цветную бумагу и краски, нужно изготовить костюм и маску для своего чувства, придумать типичные для него фразы и подготовить актера для исполнения роли чувства. На это занятие хорошо бы пригласить «комиссию» — других учеников и учителей. Когда «актеры» подготовятся, участники садятся в «зрительный зал», «комиссия» занимает свои места, а актеры по одному выходят на «сцену». В дискуссии по поводу точности выражения чувств, то есть в определении победителя, принимает участие не только комиссия, но и вся группа. «Рисунок чувств». Дети получают по листу бумаги, разделенному на четыре равные части, и, выбрав четыре любых чувства из шести, выполняют маленькие рисунки на тему этих чувств. Затем рисунки сравниваются и обсуждаются. Комментарии для Ведущего Предложенные задания можно изменить на игры, которые на предыдущих занятиях вызывали у детей наибольший интерес. Кроме того, можно предложить детям дома выполнить творческие задания. Например, нарисовать «Азбуку страшилок» или сочинить веселую сказку, подобрать из журналов фотографии людей, выражающих те или иные чувства.

### **Занятие 25 (итоговое)**

Заключительное занятие в конце года должно обобщать в увлекательной форме основные знания и навыки детей, полученные ими в течение года. Оно позволит детям вспомнить любимившиеся упражнения, применить их в

новой ситуации. Это занятие может стать одним из ярких и памятных событий конца учебного года, если оно будет проведено как праздник. Подготовьтесь к нему вместе с детьми: вместе выберите подходящий вариант (фестиваль, конкурс, игра), подумайте, какие упражнения нужно включить в это занятие. Детям обычно хорошо знакома форма игры-конкурса типа КВН. Класс разделяется на две команды, и между ними устраивается веселое соревнование, включающее знакомые задания, но с новым содержанием. Задания могут быть, например, такими: Дети слушают начало знакомой сказки. Какая команда сможет более точно вспомнить продолжение и конец сказки, назвать как можно больше ее героев, припомнить выразительные детали сюжета и мелкие эпизоды? К доске прикрепляются рисунки детей по темам сказок или психологических упражнений (команды могут предварительно обменяться рисунками). Нужно вспомнить, какая сказка или ситуация проиллюстрирована каждым рисунком. Команда составляет «психологический портрет» одного из участников своей команды и предлагает соперникам отгадать, кто именно кроется под этим описанием, аргументируя свои предположения. Каждая команда получает карточку с названием какого-либо чувства или качества и должна подготовить аллегорическую сценку, представляющую характерную ситуацию, в которой выражается загаданное чувство или проявляется качество. Заданий и конкурсов может быть много, но главное условие — зрелищность и увлекательность. Для такого мероприятия нужны зрители и болельщики, поэтому заранее нужно организовать присутствие учителей, детей из других классов и, конечно, родителей. Такой праздник необходим для ощущения полноты и завершенности, которое остается по окончании долгой и важной работы.