

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Приозерская начальная школа-детский сад,  
реализующая адаптированные образовательные программы»

---

<b>Рассмотрена</b> на заседании МО начальных классов Протокол № 1 от 30.08.24 г.	<b>Утверждена</b> распоряжением № 208/1 от 30.08.24 г.
---	--

## Адаптированная рабочая программа

по курсу **«Социально-психологическая  
адаптация ребёнка в обществе»**

Степень обучения (класс) **начальное общее, 1-4 класс**  
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов **27 ч**

Уровень **базовый**  
(базовый, профильный)

Педагог-психолог начальных классов  
высшей квалификационной категории

**Разина Елена Вацлововна**

2024 г  
Приозерск

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа «Социально-психологическая адаптация ребёнка в обществе» для учащихся 4 класса с задержкой психического развития разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273(в ред. Федеральных законов от 08.06.2020 № 165-ФЗ);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ЗПР»
- Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования Муниципального общеобразовательного учреждения «Приозерская начальная школа-детский сад, реализующая адаптированные образовательные программы».

### **Актуальность, цель программы:**

помочь раскрыть механизмы психологической защиты у детей младшего школьного возраста, необходимость осознания ребёнком своих защитных возможностей и важность обучения его способам социально-психологической адаптации.

В программе представлена серия коррекционно – развивающих занятий и игр, способствующих осознанию детьми защитных реакций, последствий своих поступков, а также формированию социально корректного поведения в кризисных ситуациях дома, во дворе, в школе. Помочь детям найти оптимальную модель поведения в психотравмирующих ситуациях.

#### **Задачи:**

- Снижение значимости травмирующего фактора
- Повышение самооценки
- Снижение значимости неудачных поступков и действий
- Формирование коммуникативных навыков, позволяющих успешнее проходить процессы социализации и адаптации в условиях ОО
- Повышение эмоциональной компетентности детей

Одной из важнейших идей курса является идея мира и ненасилия. В связи с этим, в процессе развития навыков конструктивного взаимодействия в социуме, большое внимание уделяется формированию личностных качеств детей, их чувствам, эмоциям, т. е. духовному слою, возвышающемуся над

материальным, что является чрезвычайно актуальным на современном этапе развития общества. Содержание курса опирается на принципы педагогического оптимизма, гуманизма и гармонизации жизни на земле, направлено на воспитание у детей уважительного отношения к себе и окружающим, терпимого отношения к мнению собеседника, умения пойти на компромисс в нужной ситуации... Правомерность данного подхода опирается на положение о том, что, когда люди счастливы и находятся в мире с самими собой, они переносят эти чувства на взаимоотношения с окружающими. Не испытывая же мира в себе, люди не могут способствовать развитию мирных отношений с окружающими.

Данная программа не только помогает детям овладеть средствами коммуникации, но и убеждает их в том, что между мыслями, чувствами и поведением в процессе общения существует тесная связь и что эмоциональные проблемы связаны не только с определёнными ситуациями, но с их неверным восприятием и пониманием.

### **Основные понятия.**

**Общение** – процесс передачи и приёма вербальной и невербальной информации, основное условие развития ребёнка, важнейший фактор формирования личности, один из главных видов деятельности человека, направленный на познание и оценку самого себя посредством других людей.

Для детей младшего возраста общение включает знание того, что сказать и в какой форме выразить свою мысль, понимание того, как другие будут воспринимать сказанное, умение слушать и слышать собеседника.

Умение ребёнка общаться подразумевает:

- осознание того, что каждый (ребёнок и взрослый) имеет право выразить свои мысли и чувства, не нарушая права собеседника;
- понимание собственных и чужих желаний, чувств и мыслей;
- ясное и непосредственное выражение мыслей и чувств;
- понимание двухканальности процесса общения: роли говорения и слушания других.

**Выразительные движения.** Любой эмоциональной реакции, любому эмоциональному состоянию присущи характерные моторные проявления (мимика, пантомимика, вокальная мимика).

**Мимика** – выразительные движения мышц лица. Мимика без слов говорит об определённых чувствах и настроениях ребёнка. Бытует мнение о том, что эмоции, отражающиеся на лице, слышны лучше, чем речь. Улыбка ребёнка сообщает о том, что он радуется, сдвинутые брови и вертикальные складки на лбу – сердится. О многом говорит взгляд. Он может быть прямой, потупленный, доверчивый, хмурый, вопрошающий, испуганный, невыразительный... Общее выражение лица может быть осмысленное, грустное, угрюмое, безразличное, самодовольное. Мимика бывает живой, вялой, бедной, богатой, маловыразительной, напряжённой, спокойной.

**Жесты** бывают условными, указывающими, подчёркивающими, ритмичными, показывающими и эмоциональными. Жестикуляция может отличаться живостью, вялостью, бедностью, богатством,

маловыразительностью, естественностью, спокойствием, порывистостью, робостью, энергичностью.

**Пантомимика** – это осанка и поза, которые играют важную роль в облике ребёнка. Отрицательные эмоции съёживают его фигуру, положительные, наоборот, развёртывают. Осанка формируется из положения головы и туловища. Голова может быть поставлена прямо, быть склонённой на бок, втянутой в плечи, откинутой назад. Позы бывают однообразными, разнообразными, естественными, искусственными, скованными... Общий вид ребёнка может характеризоваться как напряжённый, расслабленный, скованный, естественный, подавленный, развязный, распрямлённый, сутулый, сгорбленный... Дети с бедной пантомимикой не в состоянии чётко выразить своё эмоциональное состояние, они, возможно, и сами полностью не улавливают, что им сообщается бессловесным образом. Это затрудняет процесс коммуникации.

**Чувство собственного достоинства.** Дети, враждебно относящиеся к окружающим, не умеющие мирно, спокойно общаться это дети, которым плохо. Они живут в своём мире, чувствуют себя нелюбимыми и не заслуживающими любви. Их отношение к людям вызывает ответную реакцию, от которой они сами же часто страдают.

В ходе реализации предлагаемого курса нужно помочь таким детям научиться ценить себя, потому что когда ребёнок счастлив и удовлетворён (находится в мире с собой), он переносит это чувство на взаимоотношения с окружающими. Проявление же любого негативного отношения может разрушить все попытки общения с окружающими.

**Сопереживание.** С ранних лет дети должны понять важность заботливого и сочувственного отношения к другим. Нужно научить их входить в положение собеседника или партнёра по совместной деятельности, думать о том влиянии, какое их поведение, словесные высказывания могут оказать на других. Лучшее понимание состояния и чувств других людей способствует возникновению чувства симпатии между участниками общения.

**Самоконтроль.** Дети с низким уровнем самоуважения и сопереживания окружающим часто имеют низкий уровень развития самоконтроля. Они могут подчиняться контролю извне (со стороны взрослых), но сами не умеют контролировать своё поведение, речь. А, как известно, неосторожно сказанное слово ранит не менее больно, чем действие. Нужно научить детей владеть собой, уметь анализировать ситуацию, не унижать, не обижать детей, чем-либо отличающихся от большинства, не желающих согласиться с высказываемым мнением, желанием собеседника.

Коррекционные занятия с обучающимися имеют направленность на:

- 1) общение детей в семье;
- 2) общение со сверстниками;
- 3) педагогическое общение – специально организованное межличностное взаимодействие воспитателя, учителя с детьми;

- 4) выявление особенностей межличностного взаимодействия ребёнка со сверстниками и взрослыми;
- 5) преодоление барьеров в общении, развитие понимания себя и других, снятие психического напряжения и создание возможностей для самовыражения;
- 6) переход к обучению в среднее звено школы – новый этап становления коммуникативных навыков у детей;

### Структура занятий

1. Создание и обсуждение проблемной ситуации.
2. Доверительная беседа с детьми на волнующие темы.
3. Рисование своих проблем (снятие напряжения, диагностика детских тревог).
4. Обучение навыкам самопомощи в напряженных ситуациях, формирование волевой регуляции поведения: подвижные игры, релаксационные упражнения, активные действия.

Содержание занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем детей и их возраста.

Длительность занятий 35 – 40 минут.

### Механизмы защиты

Для правильного оценивания поведения ребёнка и осуществления индивидуального подхода к его воспитанию необходимо знать об имеющихся возрастных особенностях проявления защитных реакций.

Отрицание является наиболее ранним и примитивным и примитивным

### Тематический план занятий

№ п/п	Тема занятий	Количество занятий			
		1 кл	2 кл	3 кл	4 кл
1.	Наши чувства и действия.	2	2	2	2
2.	Зачем человеку чувство стыда?	1	1	1	1
3.	Учимся честно говорить о поступке	2	2	2	2
4.	Почему трудно признать свою вину?	2	2	1	1
5.	Детские жалобы.	1	1	1	1
6.	Учимся справляться с чувством протеста.	2	2	2	2
7.	Учимся справляться с чувством обиды.	2	2	1	1
8.	Мама – надёжный защитник.	1	1	1	1
9.	Когда опасен гнев?	2	2	2	2
10.	Всегда ли мы поступаем правильно?	2	2	2	2
11.	Можно ли справиться со злом?	2	2	1	1
	Итого :	19	19	14	14

## ЗАНЯТИЕ 1

### «Наши чувства и действия»

#### Цели

- определить ведущие механизмы психологической защиты у детей;
- обучить способам снятия своего напряжения, сублимации негативных эмоций с помощью рисования и чтения весёлых историй;
- корригировать подсознательные центры защиты за счёт снижения значимости неудачных поступков и действий – «Не очень-то и хотелось».

#### Ход занятия

1. Проблемная ситуация.

Стихотворение «Девочка и пластилин» Н. Матвеева

Совместное обсуждение проблемной ситуации:

2. Доверительная беседа на тему

«Когда мне бывает плохо...»

3. Чтение письма друзей Незнайки

Стихотворение В. Орлова «Я рисую море»:

4. Рисование на тему «Весёлый клоун и нарядная кукла»

## ЗАНЯТИЕ 2

### «Зачем человеку чувство стыда?»

#### Цели

- продолжать обучение детей осознанию травмирующих факторов с целью понижения их значимости;
- знакомить со способами релаксации для снятия напряжения;
- развивать волевую регуляцию поведения.

#### Ход занятия

1. Проблемная ситуация

Стихотворение: «Мяч и Петя» В. Лившиц

Совместное обсуждение проблемной ситуации:

2. Беседа на тему «Когда нам бывает стыдно?»

3. Рисование на тему «Мой стыд»

4. Когда человеку на душе плохо, то он может сам себе помочь.

**Совет 1.**

**Совет 2.**

## ЗАНЯТИЕ 3

### «Учимся честно говорить о проступке»

#### Цели

- развивать волевую саморегуляцию поведения, эмоциональную честность;
- продолжать обучение релаксации.

#### Ход занятия

1. Проблемная ситуация. Рассказ А. Ульяновой «Кто разбил графин?».

2. Совместное обсуждение проблемной ситуации:
3. Беседа на тему «Как можно помочь себе честно признаться в проступке?»
4. Рисование на тему «Радость»
5. Незнайка продолжает знакомство с приёмами самопомощи.

**Совет.**

## ЗАНЯТИЕ 4

### «Почему трудно признать свою вину?»

#### Цели

- помочь детям осознать чувства страха, вины и действия, которые могут быть с ними связаны;
- расширить представления детей о последствиях защитной реакции – перекладывания своей вины на других;
- обучить способам снятия напряжения.

#### Ход занятия

1. Проблемная ситуация.  
Стихотворение «Кто разбил большую вазу?» А. Кушнер
2. Совместное обсуждение проблемной ситуации:
3. Доверительная беседа на тему «Почему мы перекладываем вину на другого?»
4. Рисование на тему «Моё настроение»
5. Незнайка показывает детям конверт с письмом от друзей с советом о том, как улучшить своё настроение.

Игра «Цветной дождь»

Инструкция для взрослых

**Совет.**

## ЗАНЯТИЕ 5

### «Детские жалобы»

#### Цели

- способствовать осознанию ребёнком сути проблемы;
- формировать стремление к самостоятельному решению затруднительных ситуаций, в которых ребёнок испытывает дискомфорт;
- корригировать механизмы подсознательной защиты за счёт повышения самооценки.

#### Ход занятия

1. Проблемная ситуация. Сонечка А.Барто

Совместное обсуждение проблемной ситуации:

2. Доверительная беседа на тему «У меня плохое настроение»
3. Рисование на тему «Весёлое и грустное настроение»

С помощью цветных клякс детям предлагается изобразить весёлое и грустное настроение. По окончании рисования дети делают выставку работ и сравнивают краски, которые они использовали для изображения того или иного настроения. Взрослый предлагает ответить на вопросы:

- На какие рисунки приятнее смотреть?
- Какие чувства вызывают рисунки с изображением весёлого настроения?
- Как вы думаете, почему нам иногда бывает грустно?

Взрослый обобщает детские ответы и отмечает, что справиться с проблемами и возникающими трудностями человеку весёлому, жизнерадостному гораздо легче, чем тому, кто смотрит на мир сквозь чёрные очки и постоянно говорит: «Я ничего не могу сделать», «Всё так плохо...».

Незнайка вспоминает о том, как у него во время прошлой встречи поднялось настроение, когда он представил цветочный дождь. Поднять настроение могут игры-шутки, а их Незнайка знает много и знакомит с одной из них, предлагая в неё детям сыграть.

#### Игра «Отыщи свою обувь»

Играющие становятся в круг и снимают с ноги (левой или правой) ботинок, тапочек, туфлю. Затем надевают на глаза повязки, несколько раз поворачиваются вокруг своей оси. В это время обувь перемешивают в куче. По команде ведущего игроки делают шаг к куче с обувью, ищут свою, становятся на место, надевают, зашнуровывают, застёгивают свою обувь и только тогда снимают повязку с глаз. Побеждает тот, кто всё сделал быстро и правильно.

## ЗАНЯТИЕ 6

### «Учимся справляться с чувством протеста»

#### Цели

- осознавать протест как механизм защиты;
- корригировать подсознательную защиту детей за счёт снижения значимости неудачных поступков и действий: «Не очень-то и хотелось».

#### Ход занятия

##### 1. Проблемная ситуация

Незнайка приходит в грустном настроении. Взрослый предлагает определить настроение Незнайки и выяснить у него, что произошло.

Незнайка рассказывает о ссоре со своими друзьями. Он решил, что лучше



останется один, чем попросит прощения. А обиделся Незнайка на то, что друзья не дали ему в игре сделать первый ход, а ему очень хотелось.

Совместное обсуждение проблемной ситуации:

- Из – за чего поссорились друзья?
- Правильно ли поступил Незнайка, поссорившись с друзьями из – за очередности хода в игре?
- Правильно ли поступили друзья Незнайки, не уступив ему в игре первый ход?
- Что чувствовал Незнайка, когда друзья ему отказали в первом ходе?
- Как бы вы поступили на месте его друзей?
- Хорошо ли будет чувствовать себя Незнайка, оставшись один, без друзей?
- Как помирить друзей?

Взрослый показывает детям иллюстрацию с изображением грустного мальчика, история которого очень похожа на Незнайкину, и читает стихотворение А. Барто «Одиночество»:

Нет, уйду я насовсем!  
То я папе надоем –  
Пристаю с вопросами,  
То я кашу не доем,  
То «не спорь со взрослыми»!

Буду жить один в лесу,  
Земляники запасу.  
Хорошо жить в шалаше,  
И домой не хочется...

## 2. Доверительная беседа на тему «Хорошо ли быть одному?»

- Хотелось ли вам когда-нибудь уйти от всех и остаться одному? Почему?
- Что чувствует человек, оставшись один?
- Хорошо ли быть одному, когда тебе никто не мешает, не делает замечаний, не спорит?

Взрослый предлагает послушать концовку стихотворения А. Барто и узнать, как долго мальчик смог бы быть один и что он чувствовал?

Буду слушать птичий свист  
Утром, в перелеске,  
Только я же футболист,  
А играть-то не с кем!  
Хорошо жить в шалаше,  
Только плохо на душе.  
Лучше я в лесной глуши

Всем построю шалаша!  
Всех мальчишек приглашу,  
Всем раздам по шалашу.  
Папе с мамой напишу.  
Разошлю открытки всем –  
Приходите насовсем!

Взрослый обобщает детские суждения и говорит, что человек не может прожить в полном одиночестве, он может просто погибнуть. Но у каждого человека бывают случаи, когда ему хочется побыть одному, и он имеет на это право. В этом случае помогут следующие советы:

**Совет 1.** Когда на душе плохо и ты чем-то раздражён, лучше уединиться в комнате и постараться поднять себе настроение вспомнив о чём-то приятном.

**Совет 2.** Выразить все свои чувства, о которых ты не можешь сказать ни папе, ни маме, можно своему надёжному другу – животному: собаке или коту. Прижми его к себе, погладь, поговори с ним – и станет легче.

**Совет 3.** Если ты поссорился с родителями и не можешь сразу помириться, послушай музыку или посмотри любимый мультфильм. А когда немного успокоишься, то не откладывая поговори с родителями о том, что тебя мучает. Помни, что они тебя любят и всегда поймут, и помогут в трудную минуту.

**Совет 4.** Если тебе обидно, что твоё желание не было выполнено, ты можешь о нем помечтать, пофантазировать и даже (что еще лучше) нарисовать своё желание – и, поверь, станет легче.

В конце занятия можно сыграть в «Короля».

Цели: эта игра предоставляет детям возможность на некоторое время оказаться в центре внимания, при этом никого не смущая и не обижая. Наиболее полезна она для стеснительных и агрессивных детей. Они получают право высказывать все свои желания, не боясь «потерять лицо». В роли короля они даже могут проявить определённую щедрость и открыть новые стороны в самих себе. Поскольку в игре чётко заданы границы, все участники чувствуют себя в полной безопасности. Последующий анализ игры позволяет предотвратить возможное появление «жертв» в классе.

Инструкция: кто из вас когда –нибудь мечтал стать королём? Какие преимущества получает тот, кто становится королём? А какие неприятности это приносит? Вы знаете, чем добрый король отличается от злого?

Я хочу предложить вам игру, в которой вы можете побыть королём. Не навсегда, конечно, а всего лишь минут на десять.

Все остальные дети становятся слугами и должны делать всё, что приказывает король. Естественно, король не имеет права отдавать такие приказы, которые могут обидеть или оскорбить других детей, но он может позволить себе многое. Он может приказать, например, чтобы его носили на руках, чтобы ему кланялись, чтобы подавали ему питьё, чтобы слуги были у него «на посылках» и т.д. кто хочет первый стать королём?

Пусть со временем каждый ребёнок получит возможность побыть королём. Сразу же скажите детям, что наступит очередь каждого. За одно занятие в этой роли могут побыть два-три ребёнка. Когда время правления короля закончится, соберите всю группу в круг и обсудите полученный в игре опыт. Это поможет следующим королям соизмерять свои желания с внутренними возможностями остальных детей и войти в историю добрым королём.

Анализ упражнения:

- Как ты чувствовал себя, когда был королём?
- Что тебе больше всего понравилось в этой роли?
- Легко ли тебе было отдавать приказы окружающим?
- Что ты чувствовал, когда был слугой?
- Легко ли тебе было выполнять желания короля?
- Когда королём был Петя (Вася), он был для тебя добрым или злым королём?
- Как далеко добрый король может заходить в своих желаниях?

## ЗАНЯТИЕ 7

«Учимся справляться с чувством обиды»

### Цели

- помочь детям осознать чувство обиды и действия, связанные с ним;
- формировать адекватную оценку негативных поступков, связанных с проявлением чувства обиды;
- познакомить со способами управления негативными эмоциями;
- учить выражать негативные чувства в безопасной, символической форме.

Ход занятия

#### 1. Проблемная ситуация

У Незнайки испорчено настроение – его обидел Знайка.

Взрослый предлагает детям выяснить причину на примере стихотворения

В. Орлова:

- Кто кого обидел первый?
- Он меня.
- Нет, он меня!
- Кто кого ударил первый?
- Он меня.
- Нет, он меня!
- Вы же раньше так дружили...
- Я дружил.
- И я дружил.
- Что же вы не поделили?
- Я забыл.
- И я забыл.

Совместное обсуждение проблемной ситуации:

- Из-за чего поссорились Незнайка и Знайка?
- Почему они обиделись друг на друга?
- Почему друзья забыли причину своей ссоры?

#### 2. Доверительная беседа на тему

«Что такое обида?»

- Что такое обида? (чувство, которое возникает, если тебя оскорбили или не дали осуществить задуманное, или не заметили твоей помощи и участия; чем ближе тебе человек (родители, друг), с которыми связано это чувство, тем сильнее обида.)
- На что она может быть похожа?
- Из-за чего люди обижаются друг на друга?
- Приходилось ли вам обижаться?
- Что хочется в момент обиды сделать с обидчиком?

### 3. Тренинговое упражнение

Дети распределятся парами и с помощью мимики и пантомимики они должны изобразить роли обидчика и обиженного. Во время тренинга дети меняются ролями. По окончании упражнения предложить ответить на следующие вопросы:

- Что вы чувствовали, когда были в роли обидчика?

Что вам хотелось сделать?

- Что вы чувствовали, когда были в роли обиженного?

Что вам хотелось сделать?

- Какая роль вам понравилась больше?

Взрослый обобщает детские суждения и подводит к выводу:

добрый человек не будет обижать другого, причиняя ему душевную боль, унижение;

обиженный человек чувствует себя несчастным, раздражённым;

обида опасна, потому что может вызвать такие чувства, как гнев, ненависть и разрушить доброжелательные отношения;

человек, который попадает под власть таких негативных чувств, может причинить боль другим случайно, в этом случае нужно извиниться и помириться (попросить прощения).

### 4. Рисование «обиды»

Детям под музыку спокойного «печального» характера предлагается с помощью цветных клякс нарисовать свою обиду. По окончании рисования спросите, помогли ли музыка и рисование почувствовать себя лучше?

### 5. Знакомство с новым советом, который даёт Знайка

**Совет.** Если ты очень рассержен на того, кто тебя обидел, напиши ему гневное письмо, а потом это письмо порви!

Взрослый обращает внимание на то, что обида – сильное чувство, от которого не всегда легко избавиться. На душе становится неприятно, тяжело. Помочь человеку справиться с собой и улучшить своё настроение помогут следующие упражнения, которые разучиваются с детьми на занятии.

### Упражнение «Воздушный шарик»

Цель: показать, что дыхание является способом релаксации и обретения спокойствия, научить «вдыхать» и «выдыхать».

1. Представьте, что в вашей груди находится воздушный шарик. Вдыхая воздух через нос, до отказа заполните лёгкие воздухом. Выдыхая воздух ртом, почувствуйте, как он выходит из лёгких.
2. Не торопясь, повторите. Дышите и представляйте, как шарик наполняется воздухом и становится больше.
3. Медленно выдохните ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика.
4. Сделайте паузу и сосчитайте до 5.
5. Снова вдохните и наполните лёгкие воздухом. Задержите его, считая до 3, представьте, что каждое лёгкое – надутый шарик.
6. Выдохните. Почувствуйте, как тёплый воздух проходит через лёгкие, горло, рот.
7. Повторите 3 раза, вдыхая и выдыхая воздух, представьте, что каждое лёгкое – надутый шарик, из которого выходит воздух, когда вы выдыхаете.
8. Остановитесь и почувствуйте, что вы полны энергии, а всё напряжение пропало.

Это упражнение успокаивает нервную систему, гасит эмоции. Когда мы глубоко дышим, то избавляемся от тревожных мыслей и ощущаем, что можем контролировать свои мысли, а не подчиняемся им. (время проведения упражнения – 1 мин.)

#### Упражнение «Небо»

Цель: обучение расслаблению, переживание ощущения покоя, приобретение способности управлять своими мыслями.

1. Сядьте в кресло прямо, опираясь на спинку (но не напрягаясь), ноги должны касаться пола. (можно сесть на пол, скрестив ноги). Закройте глаза.
2. Представьте голубое небо, по которому двигаются облака. Вы наблюдаете за ними. Если вы о чём-то думаете, пусть ваши мысли улетят вместе с облаками. Вы сосредоточены на небе.
3. Вы ощущаете покой, тишину и радость.
4. Откройте глаза, некоторое время посидите спокойно, затем медленно встаньте. (время проведения упражнения – 5 мин.)

## ЗАНЯТИЕ 8

### «Мама – надёжный защитник»

#### Цель

- учить детей открыто сообщать близким людям о своих переживаниях; использовать для решения конфликтных ситуаций социально приемлемые способы поведения: «прошу прощения», «говорю правду», «обнимаю», «сплю», «рисую».

#### Ход занятия

##### 1. Проблемная ситуация

Незнайка поссорился со своей мамой. К ней в гости пришла подруга. Взрослые разговаривали на свои темы, а Незнайке стало скучно, и он стал вмешиваться в разговор старших, перебивать их. И вот теперь... Читаем стихотворение:

	Я не плачу
Мама сильно рассердилась,	Только я прощенья сразу
Без меня ушла в кино.	Не решился попросить.
Жалко мне, что так случилось,	А теперь сказал бы маме:
Но не плачу всё равно.	– Ну, прости, в последний раз!
Я за шалости наказан	Я не плачу – слёзы сами
Справедливо, может быть,	Так и катятся из глаз.

Г. Ладонщиков

#### Совместное обсуждение проблемной ситуации:

- Почему заплакал Незнайка?
- Взрослый подводит детей к оценке реакции героя стихотворения – слезам. Слёзы в нашей духовной жизни – это сильная эмоциональная разгрузка, защита от стресса. Слёзы могут возвышать человека, если они являются проявлением таких качеств, как доброта, отзывчивость, сочувствие.
- Что можно сказать о Незнайке и его слезах? (он добрый, и ему стыдно за свой проступок).
- Что чувствует человек, когда плачет?

## 2. Доверительная беседа на тему

«Когда мы ссоримся с родителями?»

- Почему дети ссорятся с родителями?

- Что ты чувствуешь, когда ссоришься со своими родителями? (обиду, боль, злость, вину, стыд)

- Что тебе хочется в этот момент сделать?

- Что ты делаешь для того, чтобы почувствовать себя лучше и изменить ситуацию?

- Для чего человеку нужна мама? (мама – защитник, мама – утешение, мама – друг)

## 3. Тренинговое упражнение «Мамин голос» (выполняется под спокойную музыку)

Закройте глаза, прислушайтесь. И вы услышите мамин голос. Он такой знакомый, ласковый, родной. Его не спутаешь ни с одним другим голосом. Даже если станешь взрослым, всегда будешь помнить мамин голос, мамины глаза, мамины руки...

Прочитайте вместе с детьми стихи Э. Мошковской:

### Обида

Я маму мою обидел.

Теперь никогда-никогда

Из дома мы вместе не выйдем,

Не сходим с ней никуда.

Она в окно не помашет,

Я тоже не помашу.

Она ничего не расскажет,

Я тоже не расскажу...

Возьму я мешок за плечи,

Я хлеба кусок найду,

Возьму я палку покрепче –

Уйду я, уйду в тайгу!

Я буду ходить по следу

В страшный-страшный мороз.

И через бурную реку

Буду я строить мост.

И буду я главный начальник,

И буду я с бородой,

И буду всегда печальный

И молчаливый такой...

И вот, будет вечер зимний,

И вот, пройдёт много лет.

И вот, в самолёт реактивный

Мама возьмёт билет.

И в день моего рожденья

Тот самолёт полетит!

И выйдет оттуда мама,

И мама меня простит...

## 4. Рисование на тему «Моя мама»

Взрослый по окончании рисования обращает внимание на яркость красок, которые дети использовали для изображения своей любимой мамы – самого близкого человека, к кому можно обратиться за помощью в любую минуту.

5. Взрослый предлагает детям посоветовать Незнайке, как помочь себе в трудных ситуациях. (закрепление ранее изученных способов управления своим состоянием и поведением в психотравмирующих ситуациях)

**Новые советы**

- Если ты чувствуешь свою вину или страх быть наказанным взрослыми за совершённый проступок, то умение вовремя попросить прощения или честно сказать о содеянном поможет тебе сохранить добрые отношения и почувствовать облегчение.
- Прижмись к маме, расскажи ей о случившемся – она умеет хранить тайны.
- Сон – прекрасное средство защиты от неприятных переживаний. (утро вечера мудренее)

## ЗАНЯТИЕ 9 «Когда опасен гнев?»

### Цели

- помочь детям в осознании функций гнева и способов его выражения;
- учить детей конструктивным замещающим реакциям.

### Ход занятия

#### 1. Проблемная ситуация

Незнайка поссорился с Винтиком. Они никак не могли решить, кто же первый начнёт игру. Они так рассердились друг на друга, что затеяли драку. У Незнайки насуплены брови, сморщен нос, он крепко сжал кулаки. Винтик машет руками, лоб нахмурен, брови сдвинуты. Мальчики набрасываются друг на друга.

Взрослый предлагает представить детям себя на месте мальчиков и выбрать, с помощью чего они решили бы этот спор:

- кулаков;
- спокойного тона;
- крика;
- насмешки;
- топанья ног.

Людей, привыкших решать спор с помощью силы, часто сравнивают с драчливыми петухами, которых так высмеивает поэт В. Берестов:

Петушки распетушились,  
Но подраться не решились.  
Если очень петушиться –  
Можно пёрышек лишиться.  
Если пёрышек лишиться –  
Нечем будет петушиться!

#### 2. Доверительная беседа на тему «Почему человек злится?»



- В каких ситуациях может злиться человек?
- На что похоже зло в человеке? (на вулкан, молнию, дикое животное...)
- А вам приходилось когда-нибудь злиться?
- Что вы чувствовали в этот момент?
- Что хотелось сделать?

Человек испытывает чувство злости, когда он бессилён удовлетворить своё желание.

Гнев – естественная эмоциональная реакция человека, сигнализирующая о том, что возникло препятствие. Это чувство побуждает человека к преодолению препятствий, изменению ситуации, помогает заглушить или разрядить душевную боль или неприятные ощущения. Гнев выражается в стремлении применить насильственные действия, в угрозах, оскорблениях. Не всегда мы умеем правильно выразить свои чувства, не причинив вреда окружающим людям.

Взрослый предлагает детям почувствовать ощущение гнева с помощью небольшого этюда.

### 3. Тренинговое упражнение «Сердитая старуха»

Дети разыгрывают эпизод встречи старика и старухи из «Сказки о рыбаке и рыбке» А.С. Пушкина:

...Вот неделя, другая проходит,  
Ещё пуще старуха вздурилась,  
Опять к рыбке старика посылает:  
«Воротись, поклонися рыбке:  
Не хочу быть столбовою дворянкой,  
А хочу быть вольною царицей».  
Испугался старик, взмолился:  
«Что ты, баба, белены объелась?  
Ни ступить, ни молвить не умеешь!

Насмешишь ты целое царство».  
Осердилась пуще старуха,  
По щеке ударила мужа.  
«Как ты смеешь, мужик, спорить  
со мною,  
Со мною, дворянкой столбовою?  
Ступай к морю, говорят тебе честью,  
Не пойдёшь – поведут поневоле»...

Дети мимикой и движениями изображают старика и старуху, а затем участники игры меняются ролями.

Вопросы для обсуждения

- Что вы чувствовали, побывав в роли «сердитой старухи»?
- Что вы чувствовали, побывав в роли «старика»?
- Хотелось бы вам в реальной жизни испытывать такие же переживания? Почему?

Незнайка, вступая в спор, часто считает, что спор можно решить только с помощью силы. Рассказ К. Ушинского «Ветер и Солнце» поможет найти детям правильный ответ.

«Однажды Солнце и сердитый Ветер затеяли спор о том, кто из них сильнее. Долго спорили они и, наконец, решились помериться силами над путешественником, который в это самое время ехал верхом по большой дороге.

– Посмотри, – сказал Ветер, – как я налечу на него: мигом сорву с него плащ.

Сказал – и начал дуть что было мочи. Но чем более старался Ветер, тем крепче закутывался путешественник в свой плащ: он ворчал на непогоду, но ехал всё дальше и дальше. Ветер сердился, свирепел, осыпал бедного путника дождём и снегом; проклиная Ветер, путешественник надел свой плащ в рукава и подвязался поясом. Тут уж Ветер и сам убедился, что ему плаща не сдёрнуть.

Солнце, видя бессилие своего соперника, улыбнулось, выглянуло из-за облаков, обогрело, осушило землю, а вместе с тем и бедного полузамёрзшего путешественника. Почувствовав теплоту солнечных лучей, он приободрился, благословил Солнце, сам снял свой плащ, свернул его и привязал к седлу.

– Видишь ли, – сказала тогда кроткое Солнце сердитому Ветру, – лаской и добротой можно сделать гораздо больше, чем гневом.»

По окончании чтения рассказа необходимо уточнить у детей, чем можно заменить гнев? (лаской, добрым отношением).

#### 4. Рисуем гнев

С помощью цветных клякс дети изображают гнев, затем анализируют со взрослым цветовую гамму и свои ощущения в процессе рисования.

#### 5. *Советы* по управлению гневом:

- поиграть с мячом, скакалкой или с боксёрской грушей;
- побегать или попрыгать;
- покричать;
- станцевать «буйный танец»;
- заняться уборкой в комнате (трудотерапия);
- принять душ.

Игра «Дракон кусает свой хвост»

Цель: снятие напряженности, невротических состояний.

Звучит весёлая музыка, дети встают друг за другом и крепко держатся друг за друга (за плечи). Первый ребёнок – «голова дракона», последний – «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот увёртывается от неё. Во время игры необходимо следить, чтобы дети не отпускали друг друга.

## ЗАНЯТИЕ 10

### «Всегда ли мы поступаем правильно?»

#### Цели

- формировать осознание последствий реакции замещения в конфликтных или напряжённых ситуациях на примере нейтрализации подсознательной защиты с помощью снижения значимости травмирующего фактора: «Теперь я смотрю на это подругому».

#### Ход занятия

##### 1. Проблемная ситуация

Незнайка рассказывает детям случай, происшедший с ним давно, но который его до сих пор беспокоит. Возвращаясь как-то домой, он нечаянно споткнулся о камень. Ему стало очень больно. В это время к нему подбежал котёнок, и Незнайка пнул его ногой. Теперь он об этом очень сожалеет, ему стыдно и неприятно.

Чтобы помочь Незнайке, взрослый предлагает послушать рассказ В. Осеевой «Кто всех глупее»:

«Жили-были в одном доме мальчик Ваня, девочка Таня, пёс Барбос, утка Устинья и цыплёнок Боська.

Посмотрел Ваня направо, посмотрел налево, задрал голову кверху. От нечего делать взял да и дёрнул за косичку Таню. Рассердилась Таня, хотела дать сдачи Ване, да видит – мальчик большой, сильный. И ударила девочка ногой Барбоса. Завизжал Барбос, обиделся, оскалил зубы. Таня – хозяйка, трогать её нельзя. И цапнул Барбос утку Устинью за хвост. Всполошилась утка, пригладила свои пёрышки; хотела цыплёнка Боську своим клювом ударить, да раздумала. Вот и спрашивает её Барбос:

- Что же ты, утка, Боську не бьёшь? Он слабее тебя.
- Я не такая глупая, как ты, – отвечает Барбосу утка.
- Есть глупее меня, – говорит пёс и на Таню показывает.

Услыхала Таня.

– И глупее меня есть, – говорит и на Ваню смотрит. Оглянулся Ваня – сзади никого.

«Неужели я самый глупый из всех?» – подумал Ваня».

Совместное обсуждение проблемной ситуации:

- А как вы считаете, ребята, кто самый глупый в рассказе В. Осеевой?
- Что чувствовала Таня, когда Ваня дёрнул её за косичку?
- Что хотела сделать Таня, рассердившись?
- Почему она ударила ногой собаку?

## 2. Доверительная беседа на тему

«Когда мы обижаем тех, кто слабее нас?»

Далее детям предлагается рассказать о случаях, похожих на те, о которых они только что узнали. Взрослый выслушивает ответы детей, обобщает и задаёт вопросы:

- Как вы думаете, правильно ли мы поступаем, когда, рассердившись или разозлившись, вымещаем свой гнев на тех, кто слабее: безобидных животных, людях?
- Как чувствует себя обиженный человек (животное)?
- Что чувствует человек, когда кого-либо незаслуженно обидел?

## 3. Рисование

С помощью красок детям предлагается изобразить состояние человека, незаслуженно обидевшего кого-либо. По окончании рисования дети обсуждают цветовую гамму, которую они использовали в своих рисунках.

Незнайка говорит, что у него на душе стало немного легче от того, что он смог поделиться своей проблемой и чувствами со своими друзьями и выразил душевную тревогу в рисунке.

Взрослый знакомит детей с рядом советов, которые могут пригодиться в тех случаях, когда нам бывает трудно и мы не можем честно и открыто сказать о своих чувствах.

### **Советы**

- Если ты чувствуешь, что совершил что-то нехорошее и не можешь сразу честно об этом сказать, то вырази свои чувства в своём дневнике, в котором ты можешь записывать самые сокровенные мысли (срабатывает эффект исповеди, когда, раскаиваясь, человек получает физическое и эмоциональное облегчение и воссоздает полную картину того, что произошло, многое для себя проясняя).

- Умей признать свою вину или ошибку и постарайся её исправить: извинись за совершённое необдуманное действие, утешь обиженного.
- Если ты разгневан, то лучше ударь по подушке или боксёрской груше, и ты почувствуешь облегчение.
- Чтобы почувствовать себя лучше, нужно заняться своим любимым делом (хобби).

Игра с подушками – «Выбивание пыли»

Детям предлагается выбить пыль из подушки. «Наша подушка запылилась. Давайте поможем ей снова стать чистой и пушистой». Дети выбивают подушку, тем самым снимая своё мышечное напряжение.

## ЗАНЯТИЕ 11

### «Можно ли справиться со злом?»

#### Цели

- формировать осознание последствий агрессивных способов защиты;
- обучать способам снятия напряжения;
- воспитать внимательное и доброжелательное отношение к окружающим людям.

#### Ход занятия

##### 1. Проблемная ситуация

Друг (подруга) забыл вернуть книгу, которая тебе срочно нужна. На следующий день ты его встречаешь и говоришь... Что ты скажешь в данной ситуации?

Все ответы выслушиваются, и предлагается повторить два типа ответов. Агрессивный: «Я так и знал, что тебе ничего нельзя давать...» Уверенный: «Я считал, что мы договорились и ты вернёшь книгу сегодня». При проигрывании упражнения необходимо следить, чтобы типу ответа соответствовали тон голоса и выражение лица.

Какие чувства вызывают разные типы ответа?

Подвести к выводу о том, что злость вызывает только злость.

##### 2. Чтение рассказа Э. Шим «Не смей!»

«Перед нашим домом, на куче песка, играют самые малые ребяташки. Ну, известно, какие у них игры: лепят «кулички», строят что-то из еловых шишек. Ерунда в общем. Только у этих карапузов тоже имеются свои заводилы, свои атаманы. И свои тихони безответные.

Атаманом на песочной куче давно сделался Фёдор. Он ростом побольше. Молчаливый такой, насупленный. И всегда лохматый, будто его не стригут и не расчёсывают. А может, они не позволяют себя причёсывать.

Когда Фёдор что-нибудь возводит на песочной куче, то лучше к нему не приближаться.

А самая безответная, самая тихонькая девчонка, конечно же, соседская Татьяна. Среди ребятешек она – как палец мизинчик. Меньше всех. Слабее всех. Вдобавок носит очки Татьяна, а в её возрасте это совестно. Вот и прилепится Татьяна где-нибудь сбоку, с краешка, старается никому не мешать. И даже если обидят, не ревет громко – стесняется...

Но сегодня Татьяна победила Фёдора.

Строил Фёдор город на вершине кучи. Глядь – бежит по песку паучок-сенокосец. Обыкновенный паучишко, мелочь. Федор поднял свою ногу с чёрной пяткой и собрался этого паука прихлопнуть.

– Не смей! – вдруг крикнула Татьяна. – Что он тебе сделал?

Федор так и замер с поднятой ногой. Уж не знаю, что его так ошеломило. Но паучишку он не тронул. И Татьяну не тронул.

Может, вправду, задумался – что ему сделали те, которые меньше него и слабей?»

Вопросы для обсуждения:

Кто из героев рассказа вызывает у вас симпатию, а кто – нет? Почему?

### 3. Доверительная беседа

«Как побороть зло и стать добрее?»

- Назовите слова и выражения, которые вызывают у вас злость, гнев.
- Почему люди обижают слабых?
- Кто надёжнее: добрый или злой?
- Можно ли справиться со злом?
- Как вы понимаете смысл пословиц: «Злой не верит, что есть добрые люди», «Без добрых дел нет доброго имени»?

Взрослый предлагает совершить доброе дело, поучаствовав в конкурсе художников. Дети делятся на две команды. Им предлагается черно-белое изображение злого персонажа, которого они, пририсовывая, дорисовывая детали, используя разные цвета и др., должны превратить в доброго персонажа.

### 4. Притча про Змею и Мудреца

«Жила-была невероятно свирепая, ядовитая и злобная Змея. Однажды она повстречала Мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобность. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей, и Змея решила жить простодушно, не нанося ущерба кому-либо. Но как только

люди узнали про это, они стали бросать в неё камни, таскать её за хвост и издеваться.

Мудрец, выслушав жалобы Змеи, сказал:

– Дорогая, я просил, чтобы ты перестала обижать людей, но не говорил, чтобы ты не защищала себя никогда не шипела и не отпугивала их».

Вопросы для обсуждения:

- Нравятся ли вам злые люди?
- На кого похож злой человек?
- Как вы поняли совет Мудреца?
- От чего человек вынужден защищаться?
- Как можно защитить слабого?

Игра «Я могу защитить...»

Ястреб, выбранный жеребьёвкой, прячется от птиц. Когда они приближаются к нему, он выскакивает из засады и ловит их. Пойманный играющий становится ястребом. Игра повторяется. В игре можно использовать грузинскую песню «Ястреб»:

Ястреб, ястреб! Кыш, злодей!  
Все кричите посильней,  
Чтобы выпустил цыплёнка  
Злой разбойник из когтей!

Человек, который не в состоянии справиться со злыми чувствами, сам нуждается в помощи, потому что в порыве злобы часто не думает о своих словах и поступках, за которые потом ему самому станет стыдно, но признаться в этом сложно. Как ему помочь? Есть очень интересное упражнение с зеркалом, которое можно ему предложить, но сначала давайте сами его разучим. Для выполнения этого упражнения необходимо зеркало.

Итак, глядя в зеркало, скажите:

– Я совсем не хотел тебя обидеть.

– Извините меня, пожалуйста, я очень был расстроен.

– Извините, пожалуйста, я погорячился.

Понаблюдайте за выражением своего лица – оно может быть растерянным, смущенным, но извинение принесёт облегчение и вам и тому человеку, которому вы причинили боль.

### ***Советы***

- Учитесь преодолевать плохое состояние, настроение.
- В каждой тревожной и печальной ситуации попробуйте уловить юмористические нотки, посмотрите на себя со стороны.
- Если наваливаются неприятности, не пугайтесь, попробуйте успокоиться и разобраться в их причинах.
- Можно написать гневное письмо, и пусть оно останется неотправленным, или высказать «всё, что ты думаешь», но наедине, мысленно представляя себе противника.
- «Думай хорошо, и мысли созреют в добрые поступки».
- Помогает исправить плохое настроение секрет-правило: подумай о хорошем, и будет хорошо.



Используемая литература: С.И. Семенака коррекционно-развивающие занятия