

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 **19 ч**

Уровень **базовый**  
(базовый, профильный)

Педагог-психолог начальных классов  
высшей квалификационной категории

**Разина Елена Вацлововна**

# Программа коррекционно – развивающих занятий

## «Социально – психологическая адаптация ребёнка в обществе»

### 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 выражать 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, откинута 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

Совместное обсуждение проблемной ситуации:

- кого лепила из пластилина девочка?

- почему она назвала куклу Дурёхой, а клоуна – Дураком? (Девочка рассердилась на вылепленные ею игрушки.)

- почему так грубо назвала свои игрушки девочка? (Разозлилась на то, что у неё игрушки получились плохо.) - что почувствовала девочка, когда увидела, что игрушки у неё получились плохо?

2. По окончании обсуждения проблемы предложить детям послушать концовку стихотворения:

### 3. Доверительная беседа на тему

«Когда мне бывает плохо...»

- Когда человеку на душе бывает плохо, что он чувствует? (волнение, гнев, досаду, обиду и т.п.)
- Вспомни случаи, когда у тебя на душе было плохо, расскажи о них. Что ты чувствовал в этой ситуации? Что тебе хотелось сделать?
- Когда тебе бывает плохо, что ты делаешь, чтобы почувствовать себя лучше? (выяснение защитных реакций у детей в сложных для них ситуациях).

Взрослый обобщает ответы детей и отмечает, что все люди используют разные способы, чтобы улучшить своё состояние, но все должны помнить, что при этом они не должны вредить другим.

### 4. Чтение письма друзей Незнайки

Незнайка предлагает помочь девочке Оле поднять её настроение и нарисовать ей весёлого клоуна и красивую нарядную куклу.

### 5. Рисование на тему «Весёлый клоун и нарядная кукла»

Рисование осуществляется с помощью заранее подготовленных пиктограмм:

- что вы чувствовали, когда рисовали клоуна и куклу? Почему?

## 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

В гости к детям приходит сказочный герой Незнайка. Он не может понять, почему так громко плачет мальчик Петя, о котором пишется в следующем стихотворении: Мяч и Петя

В.Лившиц

Совместное обсуждение проблемной ситуации:

- Почему плакал мальчик Петя?

- Отчего ускакал от Пети мяч?
- Почему не дал Петя поиграть с мячом детям?
- Что чувствовал в этот момент Петя?
- А что чувствовали дети?
- Что чувствовал Петя, когда дети помогли ему найти мяч?
- Почему он разрешил им поиграть с мячом?

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

Взрослый обобщает детские ответы и подводит к выводу о том, что мальчику стало стыдно за свой поступок.

Незнайка задаёт детям вопрос: «А что такое «стыд»?».

(Стыд – чувство, возникающее при оценке своих поступков, которые противоречат принятым нормам порядочности, самоуважения, достоинства.)

## 3. Рисование на тему «Мой стыд»

Взрослый предлагает с помощью красок нарисовать свой стыд.

Беседа по содержанию рисунков:

Какие краски вы использовали для изображения стыда?

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

Друзья прислали Незнайке несколько советов, которыми он делится с детьми:

**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

Незнайка рассказывает детям историю, которая произошла с большим шалуном и проказником Володей из рассказа А.Ульяновой «Кто разбил графин?».

Совместное обсуждение проблемной ситуации:

- Почему Володя сразу не признался, что это он разбил графин?
- Что чувствовал Володя, когда разбился графин?
- Почему Володя, спустя время, решил честно признаться маме в совершённом поступке?
- Отчего Володя расплакался ночью?



Взрослый предлагает детям вспомнить советы, которые могут помочь в трудную минуту.

2. Беседа на тему «Как можно помочь себе честно признаться в проступке?»

3. Рисование на тему «Радость»

С помощью цветных клякс взрослый предлагает детям изобразить чувство радости. По окончании рисования обсуждается цветовая гамма рисунков.

4. Незнайка продолжает знакомство с приёмами самопомощи.

**Совет.** Чтобы успокоиться, нужно несколько раз утвердительно произнести: «Я спокоен».

Взрослый предлагает детям сесть так, чтобы спина не касалась спинки стула, расслабиться, закрыть глаза и несколько раз произнести:

«Я спокоен».

По окончании релаксационного упражнения можно спросить у детей, что они чувствовали.

## 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

Незнайка рассказывает детям о своей проблеме: он нечаянно разбил мамину большую вазу, и, испугавшись, что его накажут, он переложил вину на своего кота Ваську. Сначала ему даже легче стало – здорово выкрутился! – но теперь он понял, что поступил некрасиво.

Взрослый предлагает послушать стихотворение, которое поможет Незнайке и детям найти правильное решение этой затруднительной ситуации.

А. Кушнер

Совместное обсуждение проблемной ситуации:

- Какая проблема возникла у мальчика?
- Почему не сразу признался мальчик в том, что разбил вазу?
- На кого хотел он переложить вину?

- Почему мальчик решил сначала переложить свою вину на кошку?
- Что помогло признаться мальчику? (чувства сожаления и справедливости).

Взрослый предлагает детям и Незнайке найти правильное решение проблемы: необходимо честно признаться маме, попросить прощения не только у неё, но и у кота Васьки, которому сейчас, наверное, очень обидно, тогда на душе у Незнайки станет радостно и приятно.

## 2. Доверительная беседа на тему «Почему мы перекладываем вину на другого?»

Взрослый предлагает детям вспомнить подобные ситуации, в которых они сами или кто-то другой перекладывал вину на другого, и рассказать об этом:

## 3. Рисование на тему «Моё настроение»

Взрослый предлагает с помощью цветных красок нарисовать свое настроение. По окончании рисования детям предлагается рассказать о своём настроении.

## 4. Незнайка показывает детям конверт с письмом от друзей с советом о том, как улучшить своё настроение.

## 5. Игра «Цветной дождь»

Инструкция для взрослых

**Совет.** Если у вас испортилось настроение...

## 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

Незнайка показывает детям рисунок с изображением плачущей девочки и предлагает вместе узнать, что с ней могло произойти?

Сонечка А. Барто

Совместное обсуждение проблемной ситуации:

Взрослый обобщает детские ответы и подводит к выводу о том, что чем взрослее человек, тем он более становится самостоятельным, и ему нет необходимости обращать на себя внимание, капризничать. Он сам может решать возникшие проблемы или обратиться за помощью. Частые жалобы могут вызвать у окружающих недоверие.

2. Доверительная беседа на тему «У меня плохое настроение»
3. Рисование на тему «Весёлое и грустное настроение»
4. Игра «Отыщи свою обувь»

## 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:

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

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

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

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.**

**Совет 2.**

**Совет 3.**

**Совет 4.**

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:

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:

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?»

#### 3. Тренинговое упражнение

#### 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.*

#### 6. Упражнение «Воздушный шарик»

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

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.)

#### 7. Упражнение «Небо»

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

## 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» Г. Ладонщиков

Совместное обсуждение проблемной ситуации:

- Почему заплакал Незнайка?

#### 2. Доверительная беседа на тему

«Когда мы ссоримся с родителями?»

- Почему дети ссорятся с родителями?
- Что ты чувствуешь, когда ссоришься со своими родителями? (обида, 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»

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:

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

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:

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.

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.

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 по-другому».

Ход занятия

1. Проблемная ситуация

Незнайка рассказывает детям случай, происшедший с ним давно, но который его до сих пор беспокоит.

Совместное обсуждение проблемной ситуации: рассказ В. Осеевой

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.

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**

4. 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

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

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

Вопросы для обсуждения:

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

### 3. Доверительная беседа

«Как побороть зло и стать добрее?»

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...

## **Советы**

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