

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ «ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №1»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

ПРИНЯТО

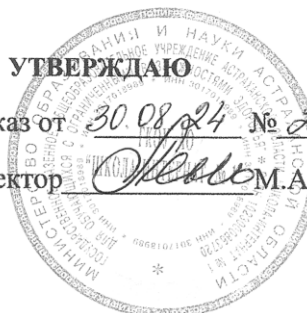
на Педагогическом совете

Протокол от 28.08.24 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 30.08.24 № 218

Директор М.А. Лень



**ПРОГРАММА ПО КОРРЕКЦИИ И РАЗВИТИЮ
ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ У ДЕТЕЙ С
УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ
НАРУШЕНИЯМИ)**

педагог-психолог:
Хребченкова О.Н.

Астрахань 2023г.

Пояснительная записка.

Обучение в школе для ребенка связано с важным этапом - принятием новой социальной роли - роли школьника, которая характеризуется моментом перехода ребенка от одной формы жизнедеятельности к другой - ребенок адаптируется к новым условиям и новым отношениям. На этом этапе определяется психологический статус школьника, его рейтинг. Как правило, психологический статус ребенка меняется в течение первого года, что зависит от индивидуальных темпов развития и благоприятности социального окружения. Освоение ребенком с умственной отсталостью школьных норм и правил происходит, прежде всего, через совместную коммуникативную деятельность со сверстниками и учителем.

Эмоции представляют собой один из наиболее внешне обнаруживающихся феноменов внутренней жизни человека. Когда предметом обсуждения становятся эмоция и воля, не приходится указывать, что имеется в виду, так как специфические субъективные переживания порой очень ярко окрашивают то, что человек ощущает, воображает, мыслит. По сравнению с остальными сторонами личности, эмоции детей с УО наименее изучены. Между тем в коррекционно-воспитательной работе с умственно отсталыми детьми учет эмоционального компонента очень важен.

У учащихся с нарушением интеллекта эмоция и воля более примитивны, чем у нормально развивающихся детей. Однако это не говорит о том, что они вовсе лишены их, и такие эмоции как тревога или страх так же присущи им. Безусловно, появление данных эмоций отрицательно влияет как на развитие детей в норме, так и на развитие детей с умственной отсталостью.

Эмоциональная сфера школьников с нарушением интеллекта характеризуется незрелостью и существенным недоразвитием. Это проявляется в неустойчивости настроений и эмоций, быстрой их смене, легком возникновении эмоционального возбуждения и плача, иногда — немотивированных проявлениях аффекта. Нередко у детей возникает состояние беспокойства.

Учащимся с нарушением интеллекта свойственна инертность, отсутствие интереса к окружающему, и поэтому эмоциональный контакт со взрослыми, потребность в общении у ребёнка часто совсем не возникает. Так, у детей с умственной отсталостью отсутствует в младенчестве «заражения эмоциями», как правило, нет «комплекса оживления» и в результате не формируется основа для сотрудничества с взрослым, что негативно отражается на всём познавательном и личностном развитии ребёнка. Младший школьник имеющий трудности в обучении, соответственно имеет низкий психологический статус и нуждается в психокоррекционной поддержке.

Поэтому данная программа разработана для коррекционно-развивающей работы учителя с учащимися 1-2 го класса, у которых трудности адаптации к школе проявляются в эмоционально-волевой сфере: у них низкая самооценка, сниженный эмоциональный фон, низкая школьная мотивация, имеются проявления школьной тревожности.

Содержание курса

Диагностика эмоциональных нарушений у детей с нарушением интеллекта.

Диагностика эмоциональных нарушений у детей с УО обеспечивает своевременное выявление у детей с ограниченными возможностями здоровья эмоциональных нарушений, проведение их комплексного изучения и подготовку рекомендаций по оказанию психолого-медико-

педагогической помощи.

Основными задачами диагностики являются:

- Своевременное выявление эмоциональных нарушений у детей с ограниченными возможностями здоровья;
- Определение особых образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья;
- Определение особенностей организации образовательного процесса для рассматриваемой категории детей в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка, структурой нарушения развития и степенью его выраженности.

Содержанием диагностической работы является:

- Своевременное выявление детей группы риска по эмоциональным нарушениям и нуждающимся в специализированной помощи;
- Ранняя диагностика отклонений в эмоциональном развитии и анализ причин трудностей адаптации;
- Комплексный сбор сведений о ребёнке на основании диагностической информации от специалистов разного профиля;
- Определение уровня актуального и зоны ближайшего развития обучающегося с ограниченными возможностями здоровья, выявление его резервных возможностей;
- Дифференцированное изучение развития эмоционально-волевой сферы и личностных особенностей ребёнка;
- Изучение социальной ситуации развития и условий семейного воспитания ребёнка с целью определения их влияния на эмоциональное развитие ребёнка;
- Изучение адаптивных возможностей и уровня социализации ребёнка с ограниченными возможностями здоровья;
- Системный разносторонний контроль специалистов за уровнем и динамикой эмоционального развития ребёнка;
- Анализ успешности коррекционно-развивающей работы по преодолению эмоциональных нарушений у детей.

За основу взяты программы Залесской О.В. «Младшие школьники с ЗПР: уроки общения» (Москва, «Школьная пресса», 2005г.), Жигалко О. Программа развития эмоциональной сферы дошкольников с ОНР «Пять дружных гномов» (ШП N1, 2009г.), Залесской И., Антоновой С. Коррекционно-развивающая программа «Развитие эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста» (ШП N 1, 2006г.)

Цель программы: помощь в усвоении основной АОП, коррекция эмоционально-волевой сферы и поведения, развитие регулятивных и коммуникативных БУД.

Задачи программы:

- формирование положительной коммуникативной деятельности и саморегуляции.
- Развивать чувства сопереживания, лучшего понимания себя и других, обучение умению быть в мире с самим собой.
- Создавать возможности для самовыражения, формирования у детей умений и навыков практического владения выразительными движениями — средствами человеческого общения (мимикой, жестом, пантомимикой).
- Развивать у детей навыки общения в различных жизненных ситуациях и формирование адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.
- Выбатывать у детей положительные черты характера, способствующих лучшему взаимопониманию при общении.
- Обучать приемам саморасслабления, снимать психическое напряжение.

Основные направления коррекционной работы по преодолению эмоциональных нарушений у детей с УО.

Коррекционно-развивающая работа обеспечивает своевременную специализированную помощь в преодолении эмоциональных нарушений у детей с УО, способствует формированию эмоциональной устойчивости, адекватного социально-эмоционального развития в соответствии с индивидуальными возможностями ребёнка и имеющими личностными ресурсами.

Содержанием коррекционно-развивающей работы является:

- Выбор оптимальных для развития ребёнка с ограниченными возможностями здоровья методов, методик и приёмов коррекции эмоциональных нарушений в соответствии с его возможностями;
- Организация и проведение специалистами индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, необходимых для преодоления нарушений эмоциональной сферы;
- Коррекция и развитие ВПФ (память, внимание, мышление, развитие восприятия, творческие способности, воображение, речь.)
- Развитие эмоционально-волевой и личностной сфер ребёнка;
- Формирование навыков адекватного эмоционального реагирования в случаях неблагоприятных условий жизни при психотравмирующих обстоятельствах.
-

Методические приемы.

В программу включено много полифункциональных упражнений, которые с одной стороны, могут решать несколько задач, с другой стороны, могут на разных детей оказывать различное воздействие:

- этюды;
- упражнения (творческого и подражательно-исполнительского характера);
- игры с правилами (сюжетно-ролевые, словесные, подвижные);
- дидактические и развивающие игры;
- чтение художественных произведений;
- беседы;
- рассказы взрослого и рассказы детей;
- свободное и тематическое рисование;
- релаксация.

Условия реализации программы:

1. Занятия по программе проводятся в групповой форме 1-2 раза в неделю (по 25 - 30 минут).

Каждое занятие строится по определенному алгоритму.

Этапы занятия:

1. Ритуал приветствия.
2. Разминка - воздействие на эмоциональное состояние детей, уровень их активности (психогимнастика, музыкотерапия, танцевальная терапия, цветотерапия, телесная терапия, пальчиковые игры).
3. Основное содержание занятия - совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия (игротерапия, сказкотерапия, проигрывание ситуаций, этюды, групповая дискуссия, упражнения с лепкой из пластилина).
4. Рефлексия занятия - оценка занятия.
5. Ритуал прощания.

Приоритет отдается многофункциональным техникам, направленным одновременно на развитие эмоциональной сферы, формирование социальных навыков, динамическое развитие группы. Важен порядок предъявления упражнений и их общее количество. Последовательность предполагает чередование деятельности. Смену психофизического состояния ребенка: от подвижного к спокойному упражнению, от интеллектуальной игры к релаксационной технике. Упражнения располагаются в порядке от сложного к простому упражнению (с учетом утомления детей)

Список литературы.

1. Методические пособия «Сенсорная комната – волшебный мир здоровья» под редакцией Ю.С.Галлямовой. Издательство «Хока», Санкт-Петербург, 2007г.;
2. «Сенсорная комната в дошкольном учреждении». Г.Г.Колос Издательство «Аркти», Москва 2007г.
3. «Эмоциональное развитие дошкольников». А.Д.Кошелева, В.И.Перегида. Москва. Асадема. 2003г.
4. В.Г.Алямовская, С.Н.Петрова. «Предупреждение психоэ-моционального напряжения у детей дошкольного возраста».
5. Л.М. Шипицына, О.В.Защиринская. «Азбука общения». Программа развития личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками». Детство-пресс. Санкт-Петербург. 1998г.
6. Т.Л.Богина. «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях».

Планируемые результаты.

Профилактика неврозов и невротических реакций, нарушений поведения и других проблем психогенного характера.

Коррекция эмоционального самочувствия, снятие эмоциональной напряженности, снижение агрессивности и деструктивных форм поведения, в том числе негативизма, тревожности, депрессивности, беспокойства, расторможенности.

Развитие творческого потенциала детей; создание позитивного настроения, развитие коммуникативных навыков во взаимоотношениях с людьми, в возможности осуществить саморегуляцию, стать целостной личностью: физически и психологически здоровой.

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Для проведения занятий данного коррекционно-развивающего курса необходимо оборудованное помещение, позволяющее детям выполнять задания за партами. Необходимы:

1. Канцелярские товары.
2. Наглядные пособия, конспекты занятий.
3. Переносные носители информации.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№п/п	Тема занятий	К-во часов	Задачи	Формы работы
1	Диагностика	1	- определить уровень коммуникативных умений; - умение распознавать эмоциональные состояния.	1. Методика «Изучение коммуникативных умений» 2. Упражнение «Азбука эмоций»
2	Знакомство,	2	- знакомство, развитие коммуникативных навыков; - снятие мышечных зажимов.	1. Игра «Мы идем в поход» 2. Игра «Бездомный заяц»
3	Я и мое имя	1	- идентификация ребенка со своим именем; - формирование позитивного отношения ребенка к своему имени.	1. Игра с мячом «Здравствуй...» 2. Упр. «Солнечный зайчик»

				3. Упр. «Волшебный стул»
4	Я и мое настроение	1	- развитие коммуникативных навыков; - снятие психоэмоционального напряжения; - первичное знакомство с настроениями и эмоциями.	Игра «Паровозик с именами» Упр. «Радуга настроений» Упр. «Два зеркала»
5	Как справиться с плохим настроением?	1	- развитие коммуникативных навыков; - снятие психоэмоционального напряжения;	Упр. «Рисуем эмоции» Упр. «Цвет настроения»
6	Что я люблю? Чего не люблю? Мои радости и огорчения.	1	- повышение самопринятия; - развитие у детей интереса к себе; - самораскрытие членов группы.	Упр. «Мои любимые» Упр. «Я хваюсь» Упр. «Это - я!»
7	Что такое эмоции? Знакомство с эмоцией радости.	2	- знакомство с эмоциями; - знакомство с эмоцией радости; - развитие умения узнавать эмоцию радости по внешним проявлениям; - формирование начальных рефлексивных умений.	Игра «Путешествие в Волшебную страну» Сказка о гномах. Упр. «Я радуюсь, когда...»
8	Знакомство с эмоцией злости. Как справиться со злостью?	2	- знакомство с эмоцией злости; - развитие умения узнавать эмоцию злости по внешним проявлениям; - снятие напряженности, невротических состояний.	Приветствие «Улыбка» Игра «Хвост дракона» Упр. «Два барашка» Упр. «Борьба спинами»
9	Знакомство с эмоцией грусти	1	- знакомство с эмоцией грусти; - развитие умения узнавать эмоцию грусти по	Игра «В магазине зеркал»

			внешним проявлениям; - снятие напряжения, стабилизация психических процессов.	Сказка о гноме- плаксе по имени Ох; Игра «Грустные шарики»
10	Знакомство с эмоцией удивления	1	-знакомство с эмоцией удивления; - развитие узнавать эмоцию удивления по внешним проявлениям; - снятие напряжения, - получение опыта конструктивного сотрудничества.	«Эмоциональная разминка» Сказка о гномике-удивляке Ого Упр. «Совместный рисунок на тему «Праздник»
11	Знакомство с эмоцией страха. Как победить страх?	2	- знакомство с эмоцией страха; - развитие узнавать эмоцию страха по внешним проявлениям; - получение опыта конструктивного сотрудничества; - уменьшение тревожности, развитие уверенности в себе; - осознание своих страхов, снятие страхов.	Игра «Обрыв» Игра «Боюсь- не боюсь» Упр. «Нарисуй свой страх» Сказка о гномике- бояке Ой. Упр. «Мусорная корзина»
12	Путешествие по стране эмоций	3	- формирование осознанного восприятия эмоций, умения понимать эмоциональное состояние другого человека; - развитие умения адекватно выражать свои эмоции	Игра «Школа эмоций» Игра «Телеграмма» Обыгрывание эмоциональных состояний (этюды- сказочные истории)
13	Я и другие	2	- формирование осознанного восприятия эмоций, умения понимать эмоциональное состояние другого человека; - развитие коммуникативных навыков	Игра «Зеркало» Игра «Найди друга» Упр. «Волшебный сундук»

14	Добрые слова	1	- преодоление барьеров общения; - снятие напряжения, стабилизация психических процессов; - развитие способности самостоятельно принимать решения	Упр. « Поприветствуй друга» Упр. «Похвали меня» Чтение «Рассказа о добре», беседа по рассказу Проигрывание ситуаций
15	Учимся ссориться и мириться	1	- преодоление барьеров общения; - снятие напряжения, стабилизация психических процессов	Упр. «Путаница» Упр. «Ссора» Проигрывание ситуаций
16	Итоговое занятие «Вместе весело шагать»	1	Закрепление умения: - адекватно выражать свои эмоции; - понимать эмоциональное состояние другого человека: - управлять своим поведением во время негативного эмоционального состояния	Упр. «Азбука эмоций» Упр. «Избавляюсь от злости»
17	Итоговая диагностика	2	Итоговая диагностика - коммуникативных умений; - эмоционального состояния	1. Методика « Изучение коммуникативных умений» 2. Упражнение «Азбука эмоций»

Приложение

Картотека игр

по коррекции эмоционально-волевой сферы детей с ограниченными возможностями здоровья

№ 1 «СНЕЖНЫЙ КОМ»

Цель: способствует запоминанию имен всех участников группы, знакомит их друг с другом

Первый участник (например, слева от ведущего) называет свое имя. Следующий - повторяет его, затем называет свое. Третий участник повторяет два имени и называет свое. И так по кругу. Упражнение заканчивается, когда первый участник назовет по именам всю группу.

№ 2 «МОЕ ИМЯ»

Цель: способствует созданию комфортной обстановки для каждого участника.

Каждый участник говорит по кругу о том, какое звучание его имени ему больше нравится (Лена, Леночка, Алена, Елена ...), и как не нравится. Как он хочет, чтобы его называли в группе. После этого упражнения можно опять повторить, кого как будут теперь звать в группе (Лена или Леночка и т.д.)

№ 3 «КТО ТЕБЯ ПОЗВАЛ. УЗНАЙ»

Цель: развитие чувствования детьми друг друга, дифференцировка слухового восприятия, соотнесение человека и его звукового образа, развитие эмпатии.

Дети, каждый по очереди, становятся в конец комнаты и закрывают глаза - водят. Два человека из группы по очереди зовут водящего по имени. Задача водящего - отгадать, догадаться, кто его позвал. Если дети хорошо знакомы друг с другом, то можно усложнить задание, предложив детям изменить голос.

№4 «ВЕЖЛИВЫЕ СЛОВА»

Цель: развитие уважения в общении, привычки пользоваться вежливыми словами.

Игра проводится с мячом в кругу. Дети бросают друг другу мяч, называя вежливые слова. Затем упражнение усложняется: надо называть только слова приветствия (здравствуйте, добрый день, привет), благодарности (спасибо, благодарю, пожалуйста), извинения.

№ 5 «КЛЕЕВОЙ ДОЖДИК»

Цель: развитие чувства коллектива, снятие эмоционального и физического напряжения, обучение согласованности своих движений с окружающими.

Дети встают в одну линию, ставят руки на пояс друг к другу и таким вот «паровозиком» (склеившимися дождевыми каплями) начинают движение. На пути им встречаются различные препятствия: необходимо перешагнуть через коробки, пройти по импровизированному мосту, обогнуть большие валуны, проползти под стулом и т.д.

№ 6 «КЛУБОЧЕК»

Цель: установление контакта, дружеских взаимоотношений.

Дети садятся в круг, ведущий, держа в руках клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, задает любой, интересующий его вопрос участнику игры.

Например: «Как тебя зовут, хочешь ли ты со мной дружить, что ты любишь, чего ты боишься» и т.д.), тот ловит клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, отвечает на вопрос, а затем задает свой следующему игроку. Таким образом, в конце клубочек возвращается ведущему. Все видят нити, связывающие участников игры в одно целое, определяют, на что фигура похожа, многое узнают друг о друге, спланиваются.

ЗАМЕЧАНИЕ: Если ведущий вынужден помогать затрудняющемуся ребенку, то он берет при этом клубочек себе назад, подсказывает и опять кидает ребенку. В результате можно увидеть детей, испытывающих затруднения в общении, — у ведущего с ними будут двойные, тройные связи.

№7 «Утка, утка, гусь»

Участники игры встают в круг. Ведущий — внутри круга. Он ходит по кругу, указывает рукой и приговаривает: «Утка, утка, утка... гусь». Гусь срывается с места, убегая в противоположную от ведущего сторону. Их обоим задача — быстрее занять освободившееся место. Вся сложность игры в том, что в месте встречи соревнующиеся должны взять друг друга за руки, сделать реверанс, улыбнуться и поприветствовать: «Доброе утро, добрый день, добрый вечер!», а затем снова броситься к свободному месту.

ЗАМЕЧАНИЕ: Взрослый следит за тем, чтобы каждый участник побывал в роли «гуся». Приветствия и реверансы должны выполняться четко и громко.

№ 8 «Поварята»

Все встают в круг — это кастрюля. Сейчас будем готовить суп (компот, винегрет, салат). Каждый придумывает, чем он будет (мясо, картошка, морковь, лук, капуста, петрушка, соль и т.д.). Ведущий выкрикивает по очереди, что он хочет положить в кастрюлю. Узнавший себя впрыгивает в круг, следующий, прыгнув, берет за руки предыдущего. Пока все

«компоненты» не окажутся в круге, игра продолжается. В результате получается вкусное, красивое блюдо — просто объедение.

№9 «Дружба начинаемся с улыбки»

Сидящие в кругу берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча самую добрую, какая есть, улыбку по очереди.

№ 10«Доброе животное»

Участники встают в круг и берутся за руки. Ведущий тихим голосом говорит: «Мы — одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь подышим вместе!» Вдох — все делают шаг вперед. Выдох — все делают шаг назад. Вдох — все делают 2 шага вперед, выдох — все делают 2 шага назад. Вдох — 2 шага вперед, выдох — 2 шага назад. «Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т. д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

№ 11 «Комплименты»

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он дарит комплимент своему соседу, упражнение проводится по кругу.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

1. Некоторые дети не могут сказать комплимент, им необходимо помочь. Можно вместо похвалы просто сказать «вкусное», «сладкое», «цветочное», * молочное » слово.
 2. Если ребенок затрудняется сделать комплимент, не ждите, когда загрузит его сосед, скажите комплимент сами
-

№ 12 «Передай мячик»

Сидя или стоя, играющие стараются, как можно быстрее, передать мячик, не уронив. Можно в максимально быстром темпе бросать мячик соседям. Можно повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину, передавать мяч. Кто уронил — выбывает.

ЗАМЕЧАНИЕ: Усложнить упражнение можно усложнить, попросив детей закрыть глаза.

№ 13 «Гнездышко» Дети присели в кругу, взявшись за руки — это гнездышко. Внутри сидит птичка. Снаружи летает еще одна птичка и дает команду: «Птичка вылетает!» Гнездо рассыпается и все летают, как птицы. Ведущий командует: «В гнездо!» Опять приседают. Кто не успел — ведущий.

№ 14 «Передай мячик»

Сидя или стоя, играющие стараются, как можно быстрее, передать мячик, не уронив. Можно в максимально быстром темпе бросать мячик соседям. Можно, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину, передавать мяч. Кто уронил — выбывает.

ЗАМЕЧАНИЕ: Усложнить упражнение можно, попросив детей закрыть глаза.

№ 15 «ДАВАЙТЕ ПОЗДОРОВАЕМСЯ

Цель: упражнение продолжает знакомство, создает психологически непринужденную атмосферу.

В начале упражнения говорится о разных способах приветствия, реально существующих и шуточных. Детям предлагается поздороваться плечом, спиной, рукой, носом, щекой, выдумать свой собственный необыкновенный способ приветствия для сегодняшнего занятия и поздороваться им. (Для каждого последующего занятия придумывается новый, ранее не использованный способ приветствия!)

№ 16 «ВСТАНЬТЕ ВСЕ ТЕ. КТО...»

Цель: упражнение направлено на развитие внимания, наблюдательности, а также продолжение группового знакомства.

Ведущий дает задание: "Встаньте все те, кто ...

- любит бегать,- радуется хорошей погоде,
- имеет младшую сестру,- любит дарить цветы и т.д.

При желании роль ведущего могут выполнять дети.

После завершения упражнения детям задаются вопросы, подводящие итоги игры:

- Сейчас мы посмотрим, кто у нас в группе оказался самым внимательным. Кто из ребят запомнил, кто у нас в группе любит сладкое? У кого есть младшая сестра? и т.д.

Затем вопросы усложняются (включают в себя две переменные):

- Кто у нас в группе любит сладкое и имеет младшую сестру? Каждый вопрос адресуется конкретному ребенку, если он не может ответить сам - ему помогает группа»
-

№ 17 «ОПИШИ ДРУГА»

Цель: развитие внимательности и умения описывать то, что видел, продолжение знакомства.

Упражнение выполняется в парах (одновременно всеми участниками). Дети, стоят спиной друг к другу и по очереди описывают прическу, одежду и лицо своего партнера.

Потом описание сравнивается с оригиналом и делается вывод о том, насколько ребенок был точен.

№ 18 «ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ»

Цель: развитие внимания и наблюдательности, необходимых для эффективного общения.

Каждый ребенок по очереди становится водящим. Водящий выходит из комнаты, За это время в группе производится несколько изменений в одежде, причёске детей, можно пересесть на другое место (но не больше двух-трех изменений; все производимое изменения должны быть видимы). Задача водящего правильно подметить происшедшие изменения.

№ 19 « КАК ТЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕШЬ?»

Цель: развитие внимательности, эмпатии, умения чувствовать настроение другого.

Упражнение выполняется по кругу.

Каждый ребенок внимательно смотрит на своего соседа слева и пытается догадаться, как тот себя чувствует, рассказывает об этом.

Ребенок, состояние которого описывается, слушает и затем соглашается со сказанным или не соглашается, дополняет.

№ 20 «МОЕ НАСТРОЕНИЕ»

Цель: развитие умения описывать свое настроение, распознавать настроения других, развитие эмпатии.

Детям предлагается поведать остальным о своем настроении: его можно нарисовать, можно сравнить с каким-либо цветом, животным, состоянием, можно показать его в движении - все зависит от фантазии и желания ребенка.

№ 21 «ПОДАРОК НА ВСЕХ (ЦВЕТИК - СЕМИЦВЕТИК)»

Цель: развитие чувства коллектива, умения дружить, делать правильный выбор, сотрудничать со сверстниками.

Детям дается задание: "Если бы ты был волшебником и мог творить чудеса, то что бы ты подарил сейчас всем нам вместе?"

Или: "Если бы у нас был Цветик-семицветик, какое бы желание ты загадал?" Каждый ребенок загадывает одно желание, оторвав от общего цветка один лепесток.

Лети, лети, лепесток, через запад на восток,

Через север, через юг, возвращайся, сделав круг,

Лишь коснешься ты земли, быть по-моему вели.

Вели, чтобы... В конце можно провести конкурс на самое лучшее желание для всех.

№ 22 «ПОРТРЕТ САМОГО ЛУЧШЕГО ДРУГА»

Цель: развитие анализа и самоанализа.

Детям дается задание нарисовать портрет своего самого лучшего друга. Затем проводится беседа:

- Кого ты считаешь своим самым хорошим, самым лучшим другом? Какими качествами обладает этот человек? Хотите ли вы, чтобы вас считали хорошим другом? Что для этого надо делать, как себя вести?

В ходе общего обсуждения формулируются правила радостного общения, которые рисуют в доступной для детей схематичной форме или же записывают их на листе ватмана печатными буквами (если дети уже умеют читать). Например:

- Помогай друзьям.
 - Делись с ними, учись играть и заниматься вместе.
 - Останови друга, если он делает что-то плохое. Скажи ему, если он в чем-то не прав.
 - Не ссорься, не спорь по пустякам; играй со всеми дружно.
 - Не завидуй.
 - Если поступил плохо, не бойся признаться в этом, извинись.
 - Спокойно принимай советы и помощь других ребят.
 - Не радуйся, когда кто-то проигрывает. Если можешь, помоги ему.
 - Если проиграл сам, не срывай злость на других, может быть, ты выиграешь в следующий раз.
-

№ 23 «ЭТЮД НА РАЗЛИЧНЫЕ ПОЗИЦИИ В ОБЩЕНИИ»

Цель: прочувствование различных позиций в общении.

Детям дается задание разбиться на пары. Общение в парах проходит в диалоговом режиме. Для общения предлагаются интересные и актуальные для детей темы: "Мое любимое животное", "Мой самый радостный день в прошлом месяце" и пр.

Сначала ситуация общения организуется, когда оба ребенка сидят лицом друг к другу, затем один ребенок сидит на стуле, а другой стоит около своего стула (дети меняются местами), затем дети, сидя на стуле спиной друг к другу, продолжают разговор.

После у детей спрашивают о впечатлении, настроении, возникшем в процессе общения. Как больше понравилось общаться? Почему?

№ 24 «РУКИ ЗНАКОМЯТСЯ. РУКИ ССОРЯТСЯ. РУКИ МИРЯТСЯ»

Цель: соотнесение человека и его тактильного образа, снятие телесных барьеров; развитие умения выражать свои чувства и понимать чувства другого через прикосновение.

Упражнение выполняется в парах с закрытыми глазами, дети сидят напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки. Взрослый дает задания (каждое задание выполняется 2-3 минуты): - Закройте глаза, протяните навстречу друг другу руки, познакомьтесь одними руками. Постарайтесь получше узнать своего соседа. Опустите руки»

- Снова вытяните руки вперед, найдите руки соседа. Ваши руки ссорятся. Опустите руки.

- Ваши руки снова ищут друг друга. Они хотят помириться. Ваши руки мирятся, они просят прощения, вы расстаетесь друзьями.

Обсудите, как проходило упражнение, какие чувства возникали в ходе упражнения, что понравилось больше?

№ 25 «ВОЛШЕБНЫЕ СРЕДСТВА ПОНИМАНИЯ»

Вводная беседа.

Цель: осознание того, что можно помочь человеку, которому грустно, плохо, что в силах каждого оказать помощь всем нуждающимся в ней, понимание того, что конкретно для этого можно сделать.

- Что вам помогает, когда вам трудно, плохо, когда вы провинились, когда вас обидели?

- Что особенного умеют делать люди, с которыми нам приятно общаться, что их отличает? (улыбка, умение слушать, контакт глаз, добрый ласковый голос, мягкие нерезкие жесты, приятные прикосновения, вежливые слова, умение понять человека).

- Почему эти средства понимания мы можем назвать "волшебными"?

- Можем ли мы с вами применять эти "волшебные" средства, когда?

№ 26 «ЛИЦА»

Цель: способствует развитию понимания мимических выражений и выражения лица.

Руководитель вывешивает на доске различные картинки, маски:

- радость, - удивление, - интерес,

- гнев, злость, - страх, - стыд,

- презрение, - отвращение,

Задача детей определить, какое чувство выражает маска.

№ 27 «МАСКИ»

Цель: умение различать мимику, самостоятельно сознательно пользоваться мимикой для выражения своих эмоций.

Каждому из участников дается задание - выразить с помощью мимики горе, радость, боль, страх, удивление... Остальные участники должны определить, что пытался изобразить участник.

№ 28 «РОЛЕВОЕ ПРОИГРЫВАНИЕ СИТУАЦИЙ»

Цель: упражнение выполняется в парах, оно направлено на конкретную проработку, применение "волшебных" средств понимания, развитие эмпатии, использование уже знакомых средств понимания.

Воспользовавшись "волшебными" средствами понимания, дети должны помочь:

- 1) плачущему ребенку, он потерял мячик;
 - 2) мама пришла с работы, она очень устала;
 - 3) товарищ в классе сидит грустный, у него заболела мама;
 - 4) ваш друг плачет, он получил плохую оценку;
 - 5) девочка-соседка попросила тебя ей сделать аппликацию... Необходимо подобрать столько ситуаций, чтобы каждый ребенок смог выполнить задание.
-

№ 29 «РИСОВАНИЕ»

Цель: развитие эмпатии, творческого воображения.

Детям дается задание: "Нарисуйте доброе животное и назовите его ласковым именем, наградите его каким-нибудь волшебным средством понимания."

Рисование проводится под тихую спокойную музыку, красками или яркими мелками, фломастерами на нелинованных белых листах.

Затем устраивается конкурс на самое доброе животное. Победителю вручается грамота.

№ 30 «ХУДОЖНИК СЛОВА»

Цель: развитие способности описывать наблюдаемое, умения выделять существенные для описания детали, использование приемлемых, необходимых слов, расширение активного и пассивного словаря детей.

Каждый ребенок по очереди задумывает кого-то из группы и начинает рисовать его словесный портрет - его внешние особенности (а по возможности и внутренние, психологические), не называя конкретно имени этого человека.

Учитывая уровень развития детей можно предложить им упражнения на ассоциативное восприятие. (На какое животное похож? На какой цветок? На какой предмет мебели? и т.д.)

№ 31 «СДЕЛАЕМ ПО КРУГУ ДРУГ ДРУГУ ПОДАРОК»

Цель: развитие у детей чувствования друг друга, понимания настроения другого, развитие эмпатии.

Ведущий дает задание каждому сделать своему соседу справа подарок, но не какой-то конкретный подарок, а выдуманный:

"Что вы хотели бы подарить именно этому человеку? Подарите тот подарок, который, по вашему мнению, сейчас ему особенно нужен." Подарок можно описать словами или показать жестами.

№ 32 «ИГРУШКА»

Цель: ролевое проигрывание ситуаций, отработка навыков эффективного взаимодействия, эмпатии, умения сотрудничать.

Упражнение выполняется в парах. Один ребенок из пары - обладатель красивой и очень любимой им игрушки, с которой он очень любит играть. Другой ребенок очень хочет поиграть с этой игрушкой. Его задача уговорить хозяина игрушки дать поиграть с ней.

Важно: при выполнении этого упражнения ребенку - хозяину игрушки в руки дается любая игрушка, которую он должен представить как свою самую любимую.

Как только хозяин игрушки отдает ее просящему ребенку, упражнение прерывается и у ребенка спрашивают, почему он отдал игрушку.

№ 33 «РОЛЕВОЕ ПРОИГРЫВАНИЕ СИТУАЦИЙ»

Цель: задание направлено на конкретную проработку и применение "волшебных" средств общения, развитие эмпатии, использование уже знакомых средств понимания.

Детям задаются игровые ситуации, которые они инсценируют. Упражнение выполняется коллективно (из группы выбираются участники, разыгрывающие ситуацию, и наблюдатели). Задача актеров - максимально естественно проиграть заданную ситуацию, наблюдатели же анализируют увиденное. После коллективного обсуждения можно проиграть ситуацию еще раз с теми же самыми актерами (если ранее они сделали это неудачно) или с новыми (для закрепления на практике волшебных средств понимания).

Примеры проигрываемых ситуаций:

- Ты вышел во двор и увидел, что там дерутся два незнакомых мальчика.
 - Тебе очень хочется поиграть с такой же игрушкой, как у одного из ребят вашего класса. Попроси ее.
 - Ты очень обидел своего друга. Извинись и попробуй помириться.
-

№ 34 «НАСТРОЕНИЕ»

Цель: умение описывать свое настроение, развитие понимания настроения других, развитие эмпатии, ассоциативного мышления.

Создается цветопись настроения группы. Например, на общем листе ватмана с помощью красок каждый ребенок рисует свое настроение в виде полоски, или облачка, или просто в виде пятна. Возможен другой вариант: из корзинки с разноцветными лепестками из цветной бумаги каждый ребенок выбирает для себя лепесток, цвет которого наиболее подходит к цвету его

настроения. Затем все лепестки собираются в общую ромашку. Можно предложить детям сочинить спонтанный танец настроения.

№ 35 «ШКОЛА УЛЫБОК»

Цель: развитие эмпатии, навыков культурного общения.

Вводная беседа:

- Когда люди улыбаются?
- Какие бывают улыбки?
- Попробуйте их показать.

Дети пробуют улыбнуться сдержанно, хитро, искренне...

- Нарисуйте улыбающегося человека.
 - Улыбающийся человек, какой он?
-

№ 36 «ОБЩЕЕ НАСТРОЕНИЕ»

Цель: развитие понимания, чувствования настроения собеседника.

1 этап: Объявляется конкурс на лучшее изображение радости, страха, гнева, горя (в дальнейшем набор эмоций можно расширить). Настроение изображается с помощью мимики и жестов. Затем, когда выражение эмоции найдено, ведущий просит придумать и издать звук, ассоциирующийся у каждого ребенка с этим состоянием. Если задание выполняется с трудом, то можно связать его с ситуацией из конкретного жизненного опыта детей: "Вспомни себя, когда ты радовался, когда у тебя произошло какое-то неприятное событие и т.д."

Если дети начинают копировать движения друг у друга, то задание можно проделать с закрытыми глазами и открывать их только тогда, когда выражение нужного состояния будет найдено.

2 этап: Работа в парах. Отбираются несколько базовых эмоций, например, испуг, удивление, радость, горе. Дети стоят спиной друг к другу, на счет раз-два-три показывают одно и то же состояние не сговариваясь. Важно как можно лучше научиться чувствовать друг друга. Удачно, когда выбор состояния в паре совпадают 2-3 раза подряд.

3 этап: Разрабатывается единый; всеобщий знак для изображения основных эмоций, например, страха, горя, радости... На этом этапе важна работа по обсуждению видимых признаков, выражающих определенное состояние.

№ 37 «Я ХОРОШИЙ - Я ПЛОХОЙ»

Цель: развитие рефлексии и самоанализа.

Детям предлагается нарисовать рисунок, автопортрет, на котором должны быть нарисованы как их хорошие, так и плохие качества. Если дети затрудняются, то можно поговорить с ними о том, какие качества они считают плохими, а какие хорошими и почему. Как можно нарисовать плохое качество, а как хорошее? Какого они могут быть цвета и какой формы?

№ 38 «Ветер дует на...»

Со словами «Ветер дует на...» ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» — все светловолосые собираются в одну кучку. «Ветер дует на того, у кого... есть сестра», «кто любит животных», «кто много плачет», «у кого нет друзей» и т. д.

Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

№ 39 «Найди друга»

Упражнение выполняется среди детей или же между родителями и детьми. Одной половине завязывают глаза, дают возможность походить по помещению и предлагают найти и узнать друга (или своего родителя). Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Затем, когда друг найден, игроки меняются ролями.

№ 40 «Рукавички»

Для игры нужны вырезанные из бумаги рукавички, количество пар равно количеству пар участников игры. Ведущий раскидывает рукавички с одинаковым орнаментом, но не раскрашенным, по помещению. Дети разбредаются по залу. Отыскивают свою «пару», отходят в уголок и с помощью трех карандашей разного цвета стараются, как можно быстрее, раскрасить совершенно одинаково рукавички. ЗАМЕЧАНИЕ: Ведущий наблюдает, как организуют совместную работу пары, как делят карандаши, как при этом договариваются. Победителей поздравляют.

№ 41 «Сочиним историю»

Ведущий начинает историю: «Жили-были...», следующий участник продолжает, и так далее по кругу. Когда очередь опять доходит до ведущего, он направляет сюжет истории, оттачивает его, делает более осмысленным, и упражнение продолжается.

№ 41 «Дракон»

Играющие становятся в линию, держась за плечи. Первый участник — * голова», последний — «хвост» дракона. «Голова» должна дотянуться до хвоста и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

№ 42 «Рычи лев, рычи; стучи, поезд, стучи»

Ведущий говорит: «Все мы — львы; большая львиная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу: «Рычи, лев, рычи!», пусть раздастся самое громкое рычание.»

«А кто может рычать еще громче? Хорошо рычите, львы». Нужно попросить детей рычать, как можно громче, изображая при этом львиную стойку.

Затем все встают друг за другом,, положив руки на плечи впереди стоящего. Это — паровоз. Он пыхтит, свистит, колеса работают четко, в такт, каждый слушает и подстраивается под соседей. Паровоз едет по помещению в разных направлениях, то быстро, то медленно, то поворачивая, то изгибаясь, издавая громкие звуки и свист. Машинист на станциях меняется. В конце игры может произойти «крушение», и все валятся на пол.

№ 43 «Есть или нет?»

Играющие встают в круг и берутся за руки, ведущий — в центре. Он объясняет задание: они согласны с утверждением, то поднимают вверх и кричат «Да», если не согласны, опускают руки и кричат «Нет!»

Есть ли поле светлячки? Есть ли в море рыбки? Есть ли крылья у тельца?

Есть ли клюв у поросенка? Есть ли гребень у горы? Есть ли хвост у петуха?

Есть ли ключ у скрипки? Есть ли рифма у стиха? Есть ли в нем ошибки?

№ 44 «Тень»

Один играющий ходит по помещению и делает разные движения, неожиданные повороты, приседания, нагибается в стороны, кивает головой, машет руками и т. д. Все остальные встают в линию за ним на небольшом расстоянии. Они — его тень и должны быстро и четко повторять его движения. Затем ведущий меняется.

№ 45 «На что похоже настроение?»

Участники игры по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение.

Начать сравнения лучше взрослому: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?»

Упражнение проводится по кругу. Взрослый обобщает — какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое,

смешное, злое и т. д. Интерпретируя ответы детей, учтите, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

№ 46 «Психологическая лепка»

В этом деле многое зависит от фантазии взрослого. Он просит детей слепить из своих тел одну общую фигуру: «морскую звезду» (можно лежать на ковре) — и показать, как она движется. Ракушку, кота, птицу, цветок, машину и т. д. Дети не только «лепят» фигуру, но и «оживляют» ее, двигаясь плавно и синхронно, не нарушая ее целостности.

№ 47 «Прогулка по ручью»

На полу мелом рисуется ручеек, извилистый, то широкий, то узкий, то мелкий, то глубокий. Туристы стараются друг за другом в одну «цепь», кладут руки на плечи впереди стоящему, расставляют ноги на ширину ручья в том месте, где их путь начинается, медленно передвигаются все вместе, меняя ширину расставленных ног, ступая по берегам ручья. Оступившийся попадает ногой в ручей и встает в конец цепи.

№ 48 «Зеркало»

Детям предлагается представить, что они вошли в магазин зеркал. Одна половина группы — зеркала, другая — разные зверушки.

Зверушки ходят мимо зеркал, прыгают, строят рожицы — зеркала должны точно отражать движения и выражение лиц зверушек.

№ 49 «Секрет»

Всем участникам ведущий раздает по «секрету» из красивого сундучка (пуговицу, бусинку, брошку, старые часы и т. д.), кладет в ладошку и зажимает кулачок. Участники ходят по помещению и, разжedaемые любопытством, находят способы уговорить каждого показать ему свой секрет.

ЗАМЕЧАНИЕ: Ведущий следит за процессом обмена секретами, помогает наиболее робким найти общий язык с каждым участником.

№ 50 «Строим цифры»

Играющие свободно двигаются по помещению. По команде ведущего: «Я буду считать до 10, а вы за это время должны выстроить все вместе из себя цифру 1 (2, 3, 5 и т. д.)», — дети выполняют задание.

ЗАМЕЧАНИЕ: Если справляются с заданием быстро, то можно считать быстрее, то есть сократить время построения.

№ 51 «Гуляем по парку»

Участники упражнения делятся на «скульпторов» и «глину». Глина мягкая, податливая, послушная. Скульптор делает из глины свою статую: зверушку, цветок, рыбку, птичку, игрушку и т.д. Скульптура замирает, и все скульпторы дают ей название, Затем скульпторы гуляют по парку, рассматривая творения рук своих друзей, хвалят скульптуры, отгадывают их названия. Участники меняются ролями.

ЗАМЕЧАНИЕ:

1. Скульптуры не меняют свои позы и не умеют разговаривать.
2. Взрослый — главный эксперт, ему нравятся все скульптуры, и он их сильно нахваливает.

«Запрещенное движение»

Ведущий показывает, какое движение делать нельзя. Затем выполняет разные движения руками, ногами, телом, головой, лицом, неожиданно показывая запрещенное. Кто повторил, становится ведущим, прибавляя еще одно, свое запрещенное движение.

Игра продолжается дальше.

ЗАМЕЧАНИЕ: Запрещенных движений может быть около 7.

№ 52 «Сиамские близнецы»

Дети разбиваются на пары, встают плечом к плечу, обнимают друг друга одной рукой за пояс, ногу ставят рядом. Теперь они сросшиеся близнецы: 2 головы, 3 ноги, одно туловище и 2 руки. Предложите им походить по помещению, присесть, что-то сделать, повернуться, лечь, встать, порисовать

СОВЕТ: Чтобы третья нога была «дружной», ее можно скрепить веревочкой.

№ 53 «Поводыри»

Играющие разбиваются на пары. Один с закрытыми глазами стоит впереди. Другой на расстоянии вытянутой руки, чуть касаясь спины впереди стоящего, встает с закрытыми глазами. Поводырь сначала медленно начинает передвигаться по помещению, «слепой» следует за ним, стараясь не потеряться, траектория и скорость движения увеличиваются. Упражнение выполняется 5 минут, затем пары меняются ролями.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568846

Владелец Лень Марина Алексеевна

Действителен с 13.03.2024 по 13.03.2025