**Программа игровой психокоррекции трудностей общения «Мир общения».**

**Направленность:** развитие коммуникативных навыков .

**Актуальность проблемы**

Общение со сверстниками становится самостоятельной линией коммуникативной деятельности уже на самых ранних этапах онтогенеза человека. Именно в детстве закладываются и формируются основы личностных свойств и качеств, способных влиять на деятельность, поведение, взаимоотношения человека во взрослой жизни. Изучение отклонений в развитии межличностных отношений на самых первых этапах становления личности представляется актуальным и важным, так как конфликт в межличностных отношениях ребенка со сверстниками может выступить в качестве серьезной угрозы для личностного развития.

Обучение ребенка способам общения со сверстниками путем создания социально значимой мотивации и развития общей игры способствует устранению аффективных препятствий в межличностных отношениях и достижению более адекватной адаптации и социализации детей.

Ранняя диагностика и коррекция симптомов конфликтных отношений, неблагополучия, эмоционального дискомфорта среди сверстников приобретают огромное значение.

В связи с этим была разработана программа игровой психокоррекции «Мир общения», направленная на развитие навыков общения.

Разработанная программа была использована на занятиях как с детьми, испытывающими трудности в общении, так и с детьми, не проявляющими таких затруднений. На групповом занятии, ребенок с затруднениями в общении среди сверстников без таких трудностей имеет образец для подражания, благоприятная атмосфера группы способна направить деятельность такого ребенка в русло благоприятного варианта развития.

**Цель:**устранение искажений эмоционального реагирования и стереотипов поведения, реконструкция полноценных контактов ребенка со сверстниками.

**Задачи:**

**-**развитие внутренней активности детей;

- развитие чувства сопереживания, лучшего понимания себя и других. ;

**-**развитие самоконтроля в отношении своего эмоционального состояния в ходе общения; формирование терпимости к мнению собеседника

- формирование социального доверия;

- приобретение умения выходить из конфликтных ситуаций;

- коррекция стереотипов поведения;

- формирование навыков общения, конструктивного взаимодействия их друг с другом и другими людьми;

- снижение уровня тревожности;

- снижение конфликтности;

- повышение групповой сплоченности.

**Формы и методы работы:** игротерапия, элементы психогимнастики, релаксационные упражнения.

**Ожидаемый результат:**

Приобретение новых способов поведения в контактах с людьми, умение найти выход из конфликтной ситуации, овладение навыками высказывания, приобретение умения овладению своими эмоциями: сдерживать гнев, агрессию, анализировать свои действия.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **Цель** | | **Содержание занятия** |
| **1Диагнос-**  **тическое** | | Диагностикасостояний человека, уровня тревожности, коммуникативных способностей и межличностных отношений | | Методика «Метод цветовых выборов Люшера», «Рене жиля», «Рисунок семьи», «Тест тревожности» |
| **2** | | Знакомство. Снижение психо-эмоционального напряжения участников занятия, создание доверительной атмосферы. Сплочение группы. | | Вводный этап. Проговароивание правил. Ритуал встречи. Игра «Кинь мяч и назови имя», «Люблю-ненавижу», «Путанка». Релаксационное упражнение «Облако». Реф- лексия занятия. Ритуал прощания «Солнечные лучики». |
| **3** | | Снижение психо-эмоционального напряжения участников занятия, создание доверительной атмосферы. Сплочение группы. | | Психогимнастика.  «Аплодисменты по кругу».  Ритуал встречи.  Игра «Печатная машинка».  «Жучок».  Игра «Коллективная сказка».  Релаксационное упражнение «Вверх по радуге».  Рефлексия  Ритуал прощания.  «Солнечные лучики». |
| **4** | | Снижение психо-эмоционального напряжения участников занятия, создание доверительной атмосферы. Повышение групповой сплоченности.. | | Психогимнастика.  «Паровозик».  Ритуал встречи.  Игра «Передай по кругу».  Игра «Все вместе».  Коллаж «Наша дружная группа  Релаксационное упражнение «Источник».  Рефлексия.  Ритуал прощания.  «Солнечные лучики». |
| **5** | Развитие навыков невербального общения | | Психогимнастика.  «Принц на цыпочках».  Ритуал встречи.  Игра «Зеркало».  «Волшебный ящик».  Игра «Проживающий и отъезжающий».  Игра «Благодарность без слов».  Релаксационное упражнение «Море».  Рефлексия  Ритуал прощания.  «Солнечные лучики». | |
| **6** | Развитие чувства доверияк партнеру, эмпатии | | Психогимнастика.  «Упражнение на дыхание».  Ритуал встречи.  Игра «Корабль среди скал».  «Говорящие вещи».  Игра «Телеграмма».  Релаксационное упражнение «Посылай хорошие чувства».  Рефлексия.  Ритуал прощания.  «Солнечные лучики». | |
| **7** | Коррекция взаимно отрицательных и амбивалентных отношений. | | Психогимнастика.  «Передача движений по кругу».  Ритуал встречи.  Проигрывание реальных, психологически сложных или конфликтных отношений.  Релаксационное упражнение «Внутренний свет»  Рефлексия занятия.  Ритуал прощания.  «Солнечные лучики». | |
| **8** | Предоставление возможности создать новые варианты взаимоотношений | | Психогимнастика.  «Передай маску»  Ритуал встречи.  Игра «Болото»  Разыгрывание условных и реальных историй, отражающих разные модели отношений ребенка со сверстниками и взрослыми.  Проигрывание историй из жизни детей, отражающих их взаимоотношения со сверстниками и взрослыми (автор истории объясняет всем остальным, как нужно себя вести в этой ситуации).  Релаксационное упражнение «Небо».  Рефлексия занятия.  Ритуал прощания.  «Солнечные лучики». | |
| **9** | Развитие самосознания, адекватной самооценки. | | Психогимнастика.  Ритуал встречи.  Игра «Два друга»  Этюд «Так будет справедливо».  «Кто я?».  «Какой Я?»  .Релаксационное упражнение «Цветок».  Рефлексия.  Ритуал прощания.  «Солнечные лучики». | |
| **10** | Коррекция стереотипов поведения | | Психогимнастика.  «Стража».  Ритуал встречи.  Игра «Сядь на стул».  «Защити товарища».  Игра «Путанка».  Релаксационное упражнение «Вверх по радуге».  Рефлексия.  Ритуал прощания.  «Солнечные лучики». | |
| **11** | Приобретение умения выходить из конфликтных ситуаций. | | Психогимнастика.  «Вампир»  Ритуал встречи.  "Что такое конфликт"  Упражнение «Конфликт».  «Выход из конфликта».  Конфликтные ситуации.  Релаксационное упражнение**.**«Я уникальный!»  Рефлексия  Ритуал прощания.  «Солнечные лучики». | |
| **12** | Повышение уровня коммуникативной компетентности детей. | | Психогимнастика.  «Благодарность без слов».  Ритуал встречи.  Упражнение «Испорченный телефон  Упражнение «Городок»  Релаксационное упражнение «Источник».  Рефлексия.  Ритуал прощания.  «Солнечные лучики». | |
| **13** | Закрепление полученных знаний. | | Психогимнастика.  Упражнение а развитие внимания к окружающим в совместной деятельности.  Ритуал встречи.  «Пожалей другого».  «Необитаемый остров».  Групповой рисунок «Наша группа».  Релаксационное упражнение «Путешествие в волшебный лес».  Рефлексия  Ритуал прощания.  «Солнечные лучики». | |

|  |
| --- |
|  |

**Содержание занятий**

**Занятие 1.**

**Диагностическое.**

**Занятие 2.**

**Цель:**Знакомство. Снижение психо-эмоционального напряжения участников занятия, создание доверительной атмосферы. Сплочение группы.

**Ход занятия:**

Вводный этап.

Психолог предлагает детям занять свои места (стулья стоят, образуя замкнутый круг). Психолог рассказывает об особенностях занятия.

Оговариваются правила для участников.

Стремись преодолеть себя.

Не забывай поддерживать других.

На занятиях нет зрителей – все участники.

Сохраняй тайну других.

Уважай мнение другого человека.

Не груби, не смейся над другими участниками.

Ритуал встречи.

Психолог проговаривает, чем участники будут заниматься на занятии и с какой целью.

Стоя, все берутся за руки. Психолог предлагает закрыть глаза и послушать звуки вокруг. Затем предлагает ощутить ладони соседа справа и слева, оценить какая ладонь теплее, попробовать передать тепло, любовь по кругу всем участникам, мысленно повторить и почувствовать «здесь, в этом кругу я рад всем и все рады мне. Здесь я могу быть самим собой».

Игра «Кинь мяч и назови имя».

Цель: знакомство.

Водящий кидает мяч и называет свое имя и все, что хочет сказать о себе.

«Люблю – ненавижу».

Каждому участнику предлагается сказать три предложения, начинающихся фразой «Люблю…» и три предложения «Ненавижу…». Упражнение, где участвует каждый, выполняются по кругу, если участник по какой-то причине не может ответить, то он пропускается, пока все участники после него не ответят. А затем ведущий снова возвращается к не ответившим и просит их выполнить задание.

Игра «Путанка».

Игра на сплочение группы.

Выбирается водящий. Он выходит из комнаты. Остальные участники берутся за руки образуя круг. Не разжимая рук, они начинают запутываться, кто как сумеет. Когда образовалась путанка, водящий заходит в комнату и распутывает, также, не разжимая рук запутавшихся.

Релаксационное упражнение «Облако».

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два- три раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте, что вы находитесь на белом, пушистом облаке, похожем на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина удобно расположились на этой облачной подушке. Облако медленно поднимается в синее небо. Здесь все спокойно и тихо. Пусть ваше облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы, где вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Постарайтесь «увидеть» это место как можно точнее. Покачайся на этом облачке. Запомни это ощущение спокойствия и свободы. Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

Рефлексия.

Психолог просит участников по очереди высказать свои мнения, мысли, ощущения по поводу занятия по следующей схеме:

- Что понравилось?

- В выполнении, какого упражнения были затруднения?

- Какие ощущения, чувства были в процессе занятия?

- какое настроение после занятия?

8. Ритуал прощания.

«Солнечные лучики».

Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

**Занятие 3.**

**Цель:**Снижение психо-эмоционального напряжения участников занятия, создание доверительной атмосферы. Сплочение группы.

**Ход занятия:**

Психогимнастика.

«Аплодисменты по кругу».

Упражнение на устранение эмоциональных барьеров между участниками.

Кто из вас может представить, что чувствует артист после концерта, стоя перед публикой и слушая гром аплодисментов? Вы также заслужили аплодисменты. Психолог начинает аплодировать изо всех сил ладошками, затем к нему присоединяется рядом стоящий и так далее до последнего участника. В заключение все дружно аплодируют сами себе.

Ритуал встречи.

Стоя, все берутся за руки. Психолог предлагает закрыть глаза и послушать звуки вокруг. Затем предлагает ощутить ладони соседа справа и слева, оценить какая ладонь теплее, попробовать передать тепло, любовь по кругу всем участникам, мысленно повторить и почувствовать «здесь, в этом кругу я рад всем и все рады мне. Здесь я могу быть самим собой».

Игра «Печатная машинка».

Давайте проверим, можем ли мы слажено работать в группе? Попытаемся произвести процесс печатания на машинке отрывки из песни «От улыбки станет всем теплей». Каждый по очереди произносит по одной букве слова («о-т-у»). в конце слова – все встают, на знак препинания – топают ногой, в конце строки – хлопают в ладоши. Условие – тот, кто ошибается, выходит из игры.

«Жучок».

Раскрытие групповых отношений.

Дети встают в шеренгу за водящим. Водящий стоит спиной к группе, выставив из-под мышек свою руку с раскрытой ладонью. Водящий должен угадать, кто из детей дотронулся до его руки (по выражению лица, движению). Водящий водит до тех пор, пока не угадает правильно.

Игра «Коллективная сказка».

Игра на сплочение группы.

Придумать сказку. Первый говорит предложение, второй говорит второе предложение сказки, не повторяя первое, то есть рассказ сказки по предложениям, по очереди.

Релаксационное упражнение «Вверх по радуге».

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох и представьте, что вы вместе с этим вздохом взбираетесь по радуге, а выдыхая – съезжаете с нее, как с горки.

Упражнение повторяется три раза.

Рефлексия.

Психолог просит участников по очереди высказать свои мнения, мысли, ощущения по поводу занятия по следующей схеме:

- Что понравилось?

- В выполнении, какого упражнения были затруднения?

- Какие ощущения, чувства были в процессе занятия?

- какое настроение после занятия?

8. Ритуал прощания.

«Солнечные лучики».

Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

**Занятие 4.**

**Цель:**Снижение психо-эмоционального напряжения участников занятия, создание доверительной атмосферы. Повышение групповой сплоченности..

**Ход занятия:**

Психогимнастика.

«Паровозик».

Снятие напряжения.

Участники, закрыв глаза, становятся друг за другом в цепочку. Один участник с открытыми глазами водит всех остальных по помещению. Упражнение выполняется молча.

Ритуал встречи.

Стоя, все берутся за руки. Психолог предлагает закрыть глаза и послушать звуки вокруг. Затем предлагает ощутить ладони соседа справа и слева, оценить какая ладонь теплее, попробовать передать тепло, любовь по кругу всем участникам, мысленно повторить и почувствовать «здесь, в этом кругу я рад всем и все рады мне. Здесь я могу быть самим собой».

Игра «Передай по кругу».

Цель: достичь взаимопонимания, сплоченности.

Дети идут по кругу, передают горячую картошку, ледышку, бабочку (пантомимикой).

Игра «Все вместе».

Вы видите перед собой на полу небольшой остров (составленный из газет). Разместитесь на нем. Постепенно газеты сворачиваются и «остров затопляет2. Придумайте, как разместиться на нем вам всем.

Коллаж «Наша дружная группа»

Эмоциональное сближение, улучшение общения со сверстниками, умение договариваться.

6.Релаксационное упражнение «Источник».

Закройте глаза. Представьте источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно. Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворительная энергия, просветляющая чувства. Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Почувствуйте, как вода вымывает из вас весь тот сор, который неизбежно накапливается день за днем – разочарования, огорчения, заботы. Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия – вашей энергией. Представьте, что вы этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется.

7. Рефлексия.

Психолог просит участников по очереди высказать свои мнения, мысли, ощущения по поводу занятия по следующей схеме:

- Что понравилось?

- В выполнении, какого упражнения были затруднения?

- Какие ощущения, чувства были в процессе занятия?

- какое настроение после занятия?

8. Ритуал прощания.

«Солнечные лучики».

Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

**Занятие 5.**

**Цель:**Развитие навыков невербального общения.

**Ход занятия:**

Психогимнастика.

«Принц на цыпочках».

Снижение эмоциональной неуравновешенности.

Встаньте, и как следует, потянитесь. Выбирается водящий, который становится Принцем – на цыпочках. Тихими шагами принц подойдет к вам и дотронется до кончика вашего носа, затем направится к следующему. Тот, до чего носа дотронулся Принц, будет бесшумно следовать за ним. Королевская свита будет увеличиваться до тех пор, пока все участники в нее войдут. В этот момент Принц обернется, раскроет руки, как бы обнимая всех, и скажет: «Благодарю вас, господа»

Ритуал встречи.

Стоя, все берутся за руки. Психолог предлагает закрыть глаза и послушать звуки вокруг. Затем предлагает ощутить ладони соседа справа и слева, оценить какая ладонь теплее, попробовать передать тепло, любовь по кругу всем участникам, мысленно повторить и почувствовать «здесь, в этом кругу я рад всем и все рады мне. Здесь я могу быть самим собой».

Игра «Зеркало».

Цель: Дать опыт проживания психологических состояний уверенности, неуверенности, агрессивности с помощью невербальных компонентов поведения.

Выбирается водящий, остальные дети – зеркала. Водящий смотрится в зеркала, и они отражают все его движения.

Водящий кидает мяч и называет свое имя и все, что хочет сказать о себе.

«Волшебный ящик».

Развитие навыков невербального общения.

Представьте, что перед вами стоит волшебный ящик, в котором может лежать любая вещь. Каждый достает из ящика предмет не говоря ни слова. Вы должны будете одними движениями и жестами показать, что вы вытащили, что вы с этим предметом делаете.

Игра «Проживающий и отъезжающий».

Участники. Разыграть сценку, когда один уезжает на поезде, а другой его провожает. Через толстое стекло окна вагона провожающий передает отъезжающему жестами важную информацию. Затем меняются родителями.

Игра «Благодарность без слов».

Участники разбиваются на пары. Сначала один, потом другой пытаются без помощи слов выразить чувство благодарности.

Релаксационное упражнение «Море».

Закройте глаза, представьте, что вы на берегу моря. Обратите внимание на прилив и отлив. В это время вы чувствуете, как вы все больше успокаиваетесь. Вы смотрите на волны и качаетесь вместе с ними. Запомните это чувство расслабленности. Откройте глаза.

Рефлексия.

Психолог просит участников по очереди высказать свои мнения, мысли, ощущения по поводу занятия по следующей схеме:

- Что понравилось?

- В выполнении, какого упражнения были затруднения?

- Какие ощущения, чувства были в процессе занятия?

- какое настроение после занятия?

9. Ритуал прощания.

«Солнечные лучики».

Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

**Занятие 6.**

**Цель:**Развитие чувства доверияк партнеру, эмпатии.

**Ход занятия:**

Психогимнастика.

«Упражнение на дыхание».

Упражнение позволяет успокоиться и настроиться на занятие.

Все участники занимают удобную позу, сидя на стуле (ноги чуть расставлены, всей подошвой стоят на полу, голова опущена на грудь, руки свободно лежат на коленях). Психолог просит всех закрыть глаза и слушать свое дыхание, просто ощущать свой вдох и выдох. На выдох нужно выдыхать все заботы, тревоги сегодняшнего дня. Затем все открывают глаза и переходят к основному занятию.

Ритуал встречи.

Стоя, все берутся за руки. Психолог предлагает закрыть глаза и послушать звуки вокруг. Затем предлагает ощутить ладони соседа справа и слева, оценить какая ладонь теплее, попробовать передать тепло, любовь по кругу всем участникам, мысленно повторить и почувствовать «здесь, в этом кругу я рад всем и все рады мне. Здесь я могу быть самим собой».

Игра «Корабль среди скал».

Развитие чувства доверия к партнеру.

Дети выстраиваются в две шеренги. Между ними ставятся кубики, стулья, которые изображают скалы. Один участник становится кораблем, а другой – капитаном этого корабля. «Кораблю» завязывают глаза, и капитан будет управлять им с помощью одних только слов так, чтобы тот не налетел на «рифы». Маршрут следования у пар не должен повторяться. Когда «корабль» подойдет к конечной точке своего маршрута, «гавань» должна сказать «кораблю»: «Ты достиг цели», и радостно заключить его в объятия.

«Говорящие вещи».

Упражнение на развитие творческой активности, эмпатии и чуткости.

Возникало ли у вас когда-нибудь ощущение, что окружающие вас предметы будто бы хотят что-то вам сказать.

Представьте, что любой предмет научился говорить. Чтобы он рассказал о вас? Выберите из списка два предмета и расскажите от их имени о себе.

- зубная щетка, пальто;

- ботинки, расческа;

- шариковая ручка, зеркало;

- пальто, кровать;

- телевизор, тарелка;

- обеденный стол, автобус.

Обсуждение: Что из того, что сказали о тебе предметы, тебе понравилось больше всего? Рассказали ли предметы о твоих слабых сторонах?

Игра «Телеграмма».

Упражнение на развитие чувства эмпатии.

Способность заводить друзей зависит от того, насколько мы умеем находить хорошее в окружающих нас людях. Каждому участнику предлагается написать «телеграмму» каждому участнику занятия. Нужно написать самое хорошее, что о нем можно сказать.

Релаксационное упражнение «Посылай хорошие чувства».

Упражнение на развитие навыка чувствовать настроение окружающих, побуждать проявлять чаще свои положительные эмоции.

Закрой глаза. Представь, что над твоей головой висит чудесная звезда. Это – твоя звезда, она принадлежит тебе и заботится о том, чтобы ты был счастлив. Представь, что ты с ног до головы озарен светом этой звезды, светом любви и радости. Этот свет пронизывает все твое тело. Приложи руку к сердцу, к горлу, ко лбу. Почувствуй, как свет особенно ясно сияет в этих местах, что ты испускаешь его в разные стороны. Подумай обо всех, кто находится в этой комнате, и пошли им немного света. Сохрани в памяти эти чувства и обращайся к ним в тех случаях, когда ты устал, или у тебя грустное настроение, или тебе нужны свежие силы. Открой глаза.

Рефлексия.

Психолог просит участников по очереди высказать свои мнения, мысли, ощущения по поводу занятия по следующей схеме:

- Что понравилось?

- В выполнении, какого упражнения были затруднения?

- Какие ощущения, чувства были в процессе занятия?

- какое настроение после занятия?

8. Ритуал прощания.

«Солнечные лучики».

Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

**Занятие 7.**

**Цель:**коррекция взаимно отрицательных и амбивалентных отношений.

**Ход занятия:**

1.Психогимнастика.

«Передача движений по кругу».

Упражнение на устранение эмоциональных барьеров между участниками группы.

Один из участников группы начинает действие с воображаемым предметом так, чтобы это действие можно было продолжить, сосед продолжает действие, таким образом, воображаемый предмет обходит круг.

2. Ритуал встречи.

Стоя, все берутся за руки. Психолог предлагает закрыть глаза и послушать звуки вокруг. Затем предлагает ощутить ладони соседа справа и слева, оценить какая ладонь теплее, попробовать передать тепло, любовь по кругу всем участникам, мысленно повторить и почувствовать «здесь, в этом кругу я рад всем и все рады мне. Здесь я могу быть самим собой».

3. Проигрывание реальных, психологически сложных или конфликтных отношений.

Выбор темы принадлежит детям. Неформальное отношение со сверстниками раскрываются темами: «Почему у меня мало друзей», «Как лучше защитить себя?», «Что такое хорошо и что такое плохо в поведении?».

Семейные сюжеты: «Если бы я был папой (мамой)», «За что меня наказывают, ругают, хвалят дома?».

4. Релаксационное упражнение «Внутренний свет»

Возьмитесь за руки. Послушайте тишину, сосредоточьтесь каждый на своем дыхании, почувствуйте, как воздух входит и выходит через нос, губы, легкие. А теперь представьте, что в самом центре существа есть маленькая частичка, которая очень спокойна и счастлива, не затронутая всеми страхами и заботами, но до нее нельзя добраться, нельзя прикоснуться, ее можно только представить в виде язычка пламени, драгоценного камня, озера, лунного или солнечного света. Она там глубоко в нас, светится радостью, счастьем, спокойствием, вы ее чувствуете и видите, а теперь представьте, сто это пламя, свет, озеро заполняет вас полностью : радость, умиротворение освещает вас, а теперь. Постарайтесь вложить это ощущение в ладони тех, за кого вы держитесь. Откройте глаза.

5. Рефлексия занятия.

6. Ритуал прощания.

«Солнечные лучики».

Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

**Занятие 8.**

**Цель:**предоставление возможности создать новые варианты взаимоотношений.

**Ход занятия:**

Психогимнастика.

«Передай маску»

Упражнение на снятие негативного эмоционального состояния.

Встать всем в одну колонну, отвернуться от ведущего, который постукивая по плечу рядом стоящего передает ему мимикой любые эмоции (гнев, радость, печаль). Не проговаривая, тот участник передает то, что понял следующему участнику группы, также постукивая его по плечу, чтобы он к нему повернулся.

Ритуал встречи.

Стоя, все берутся за руки. Психолог предлагает закрыть глаза и послушать звуки вокруг. Затем предлагает ощутить ладони соседа справа и слева, оценить какая ладонь теплее, попробовать передать тепло, любовь по кругу всем участникам, мысленно повторить и почувствовать «здесь, в этом кругу я рад всем и все рады мне. Здесь я могу быть самим собой».

Игра «Болото»

Из болота прогнали комара (он больно кусался), но без комара стали гибнуть птицы, деревья, звери. Комар оказался нужным. Необходимо вернуть комара, попросить прощения.

Разыгрывание условных и реальных историй, отражающих разные модели отношений ребенка со сверстниками и взрослыми.

Проигрывание историй из жизни детей, отражающих их взаимоотношения со сверстниками и взрослыми (автор истории объясняет всем остальным, как нужно себя вести в этой ситуации).

Релаксационное упражнение«Небо».

Представьте, что сейчас летний день, и вы лежите на траве. Вы ощущаете мягкость травы. Лежа на спине, вы смотрите в небо: чистое, безоблачное, голубое. В поле вашего зрения появляется бабочка, и когда она пролетает над вами, вы отмечаете, какой она кажется невесомой и как красиво окрашены ее крылья. Теперь вы видите орла, парящего высоко в небе. Обращая к нему взор, вы проникаете в голубую глубину неба. Направьте взор еще выше. Теперь вы замечаете, что высоко-высоко в небе проплывает маленькое облачко. Наблюдайте за тем, как оно медленно растворяется. Станьте небом – бестелесным, всеобъемлющим. Будучи небом, почувствуйте, что вы присутствуете повсюду, что вы достигаете и сквозь все проникаете. Запомните это чувство. Откройте глаза.

Рефлексия занятия.

Ритуал прощания.

«Солнечные лучики».

Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

**Занятие 9.**

**Цель:**Развитие самосознания, адекватной самооценки.

**Ход занятия:**

Психогимнастика.

Упражнение на расслабление мышц тела.

Изо всех сил напрягите мышцы. Сожмите кисти рук, напрягите руки, ноги, мышцы живота. Стисните зубы, напрягите лицо, напрягите все мышцы. Расслабьте все мышцы, насколько это возможно. Выполните это три раза.

Ритуал встречи.

Стоя, все берутся за руки. Психолог предлагает закрыть глаза и послушать звуки вокруг. Затем предлагает ощутить ладони соседа справа и слева, оценить какая ладонь теплее, попробовать передать тепло, любовь по кругу всем участникам, мысленно повторить и почувствовать «здесь, в этом кругу я рад всем и все рады мне. Здесь я могу быть самим собой».

Игра «Два друга»

Игра на сопоставление различных черт характера, на развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение адекватно выразить свое. Психолог читает стихотворение Т. Волиной «Два друга».

Дети дают оценку поведения обоих ребят, распределяют роли. Психолог снова читает стихотворение, а дети пантомимически его иллюстрируют.

Этюд «Так будет справедливо».

Эмоциональное осознание детьми отрицательных черт личности своего характера.

«Кто я?».

Задайте себе вопрос, подумайте и ответьте. Необходимо назвать 5-7 образов. Закончи предложения:

- Я превращаюсь в тигра, когда…

- Я чувствую, что я кусочек тающего льда…

- Я прекрасный цветок…

- Я чувствую себя смело, когда…

- Я горжусь собой, когда…

- Я чувствую себя неуверенно, когда…

- Я сержусь, когда…

- Мне грустно, когда…

6. «Какой Я?»

Задайте себе вопрос и ответьте. Необходимо назвать 5-7 слов.

7.Релаксационное упражнение «Цветок».

Закройте глаза. Представьте себе какой-нибудь цветок, куст, или дерево с прекрасными бутонами. Внимательно рассмотри его листья, цветы. Представь, что ты – один из нераспустившихся бутонов. Посмотри на плотную оболочку вокруг себя, почувствуй, как бы тебе хотелось, чтобы эта оболочка раскрылась, и ты бы потянулся навстречу теплому солнечному свету. Представь, как твой бутон раскрывается, почувствуй аромат этого цветка, рассмотри цвет его лепестков. Понаблюдай, как мимо проходят дети и взрослые, как они восхищаются этим цветком. Восхищайся и ты им, повторяя про себя: «Я хочу очень хорошо запомнить свой цветок. Я хочу, чтобы моя жизнь стала такой же прекрасной и яркой». Возьми это приятное чувство, и помести в какую-нибудь часть своего тела.

8.Рефлексия.

9.Ритуал прощания.

«Солнечные лучики».

Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

**Занятие 10.**

Цель: Коррекция стереотипов поведения.

**Ход занятия:**

Психогимнастика.

«Стража».

Упражнение на раскрепощение участников.

Группа разбивается на две подгруппы так, чтобы в одной было на одного человека меньше. Меньшая подгруппа рассаживается в круг, оставив одно место свободным. Большая подгруппа – «стража» - распологается за кругом и стоит сзади тех участников, которые сидят. Участник, стоящий за пустым стулом, пытается переманить к себе кого-нибудь из сидящих в кругу. Для этого он подает своему избраннику сигнал: кивок, подмигивание. Уловив это сигнал, сидящий в кругу должен вскочить со своего места и пересесть на свободное место. Каждый из стоящих «стражников» старается не упустить сидящего перед ним игрока.

Ритуал встречи.

Стоя, все берутся за руки. Психолог предлагает закрыть глаза и послушать звуки вокруг. Затем предлагает ощутить ладони соседа справа и слева, оценить какая ладонь теплее, попробовать передать тепло, любовь по кругу всем участникам, мысленно повторить и почувствовать «здесь, в этом кругу я рад всем и все рады мне. Здесь я могу быть самим собой».

Игра «Сядь на стул».

Развитие умения действовать по сигналу и действовать спонтанно. Обучение умению проигрывать.

Вариант 1. Стульев ставится на один меньше, чем детей. Дети идут по кругу, по сигналу стараются занять место. Тот, кто остался без места, выбывает из игры. Игра продолжается до определения победителя.

Вариант 2. На один стул можно садиться нескольким детям, важно, чтобы все уместились на стульях. Тот, кто остался без места, выбывает из игры. В конце этой игры на одном стуле могут уместиться все играющие («В тесноте, а не в обиде!»).

«Защити товарища».

Упражнение в умении в первую очередь заботиться не о себе, а о своем товарище.

Вариант 1. Дети становятся в круг. В центре круга два ребенка, один из которых пытается защитить второго (уберечь от попадания мячом). Количество бросков мяча равно количеству участников игры. Если не сумел уберечь товарища, то дети меняются ролями.

Вариант 2. Если не сумел уберечь товарища, то выбываешь из игры.

Вариант 3. Необходимо уберечь товарища и самому уберечься от попадания мячом.

Игра «Путанка».

Выбирается водящий. Он выходит из комнаты. Остальные участники берутся за руки образуя круг. Не разжимая рук, они начинают запутываться, кто как сумеет. Когда образовалась путанка, водящий заходит в комнату и распутывает, также, не разжимая рук запутавшихся.

Релаксационное упражнение «Вверх по радуге».

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох и представьте, что вы вместе с этим вздохом взбираетесь по радуге, а выдыхая – съезжаете с нее, как с горки.

Упражнение повторяется три раза.

Рефлексия.

Психолог просит участников по очереди высказать свои мнения, мысли, ощущения по поводу занятия по следующей схеме:

- Что понравилось?

- В выполнении, какого упражнения были затруднения?

- Какие ощущения, чувства были в процессе занятия?

- какое настроение после занятия?

8. Ритуал прощания.

«Солнечные лучики».

Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

**Занятие 11**

**Цель:**Приобретение умения выходить из конфликтных ситуаций.

**Ход занятия:**

Психогимнастика.

«Вампир»

Снятие внутреннего напряжения, телесных зажимов.

Все закрывают глаза и ходят в разных направлениях. Психолог играет роль первого «вампира». Он с открытыми глазами выискивает «жертву» и хватает его. «Жертва» должна вскрикнуть и затем она становится тоже «вампиром» начиная ловить своих «жертв». Продолжается до тех пор, пока все не станут вампирами.

Ритуал встречи.

Стоя, все берутся за руки. Психолог предлагает закрыть глаза и послушать звуки вокруг. Затем предлагает ощутить ладони соседа справа и слева, оценить какая ладонь теплее, попробовать передать тепло, любовь по кругу всем участникам, мысленно повторить и почувствовать «здесь, в этом кругу я рад всем и все рады мне. Здесь я могу быть самим собой».

"Что такое конфликт"

Участникам предлагается написать на небольших листах определения конфликта ("Конфликт – это..."). После этого в импровизированную "корзину конфликтов" (коробка, мешок, шапка, сумка) складываются листки с ответами и перемешиваются. Ведущий подходит по очереди к каждому участнику, предлагая взять один из листков и прочитать написанное. Таким образом, можно выйти на определение конфликта.

Конфликт – это противоречие, столкновение противоположных взглядов, интересов, точек зрения, форм поведения. Разногласие между людьми, чреватое для них серьезными последствиями, трудностями в установлении нормальных взаимоотношений.

Упражнение «Конфликт».

Предложить встать тем кто никогда не был в конфликте. Представить себе, что чувствует человек, находясь в этой ситуации. Выразите эти чувства. Попробуйте подобрать предмет живой или неживой природы, который ассоциируется со словом «конфликт».

«Выход из конфликта».

Разбиться на пары. Разыграть ситуации.

- Ты видишь несколько играющих друг с другом ребят и хочешь к ним присоединиться…

- Несколько твоих приятелей идут в кино, а тебя не пригласили…

- Кто-то из ребят смеется над твоей прической…

6. Конфликтные ситуации.

Цель:

Показать способы взаимодействия в конфликтах: избегание, уклонение, приспособление, сотрудничество, компромисс.

Участники разбиваются на пары. Каждой паре дается определенный тип выхода из конфликтной ситуации, который она должна разыграть.

Ситуация №1. «Парикмахер и клиент»

Парикмахер очень плохо подстриг клиента, при этом сказал, что это супер модная стрижка, потребовал двойную оплату. Клиент недоволен, но действует в соответствии с типом, указанным в карточке.

Ситуация №2. «Продавец и покупатель»

Продавец обсчитал покупателя на 50 рублей и в этот момент его срочно позвали к телефону. Когда продавец вернулся и покупатель сказал ему о случившемся, продавец ответил, что он не помнит этого покупателя. Покупатель действует в соответствии с типом, указанным в карточке.

7.Релаксационное упражнение**.**«Я уникальный!»

Упражнение на уникальность и значимость каждого ребенка.

Закройте глаза. В самой глубине каждого из нас скрывается неповторимая и чудесная звезда. Она отличается от остальных людей. Ведь у каждого из нас звезда своя собственная, и именно это делает каждого человека уникальным и неповторимым. Может быть, эта звезда скрыта в твоем сердце, может в голове. Посмотрите, какого она цвета? Какого размера? Твоя звезда смеется и улыбается, потому что знает одну важную тайну. Осторожно возьмите звезду на руки, поднесите ее к уху и внимательно послушайте, что она хочет сказать тебе. Пусть она расскажет тебе, благодаря чему ты такой уникальный и неповторимый человек. Теперь аккуратно погрузи свою звезду глубоко-глубоко в твою душу, туда, где ты разыскал ее. Теперь она всегда будет напоминать тебе о твоей неповторимости и собственности. Тихо-тихо скажи самому себе: «Я уникальный и неповторимый человек!». Попрощайся со своей звездой и открой глаза.

8.Рефлексия.

9.Ритуал прощания.

«Солнечные лучики».

Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

**Занятие 12.**

**Цель**:Повышение уровня коммуникативной компетентности детей.

Психогимнастика.

«Благодарность без слов».

Участники разбиваются на пары. Сначала один, потом другой пытаются без помощи слов выразить чувство благодарности.

Ритуал встречи.

Стоя, все берутся за руки. Психолог предлагает закрыть глаза и послушать звуки вокруг. Затем предлагает ощутить ладони соседа справа и слева, оценить какая ладонь теплее, попробовать передать тепло, любовь по кругу всем участникам, мысленно повторить и почувствовать «здесь, в этом кругу я рад всем и все рады мне. Здесь я могу быть самим собой».

Упражнение «Испорченный телефон

5 участников выходят за дверь. Одному – ведущий передает в устной форме сообщение, содержащее несколько предложений, касающееся какой-либо темы, знакомой и интересной для ребят. Остальные участники – зрители.

Получивший сообщение участник зовет в кабинет следующего и передает сообщение ему, тот — следующему и т. д. При этом неизбежно возникают и накапливаются искажения в передаваемой информации. Полезно заснять это упражнение на видеокамеру или хотя бы записать его на диктофон, чтобы при обсуждении иметь возможность воспроизвести и проанализировать ход передачи и искажения информации. Это упражнение можно проводить и непосредственно в кругу, тогда следует упростить текст сообщения и передавать его шепотом. Можно передавать одновременно два сообщения, одно по часовой стрелке, второе — против. Если позволяет время, полезно провести это упражнение дважды: с обратной связью (при получении сообщения можно задавать уточняющие вопросы) и без таковой, после чего сравнить результаты. Передаваемые сообщения должны быть примерно одинаковыми по сложности, но разными по содержанию.

Упражнение позволяет очень хорошо показать искажения информации в процессе коммуникации в одну сторону, без подтверждения понимания и уточняющих вопросов, и органично перейти к разговору о причинах возникновения конфликтных ситуаций. Кроме того, на примере данного упражнения можно показать эффект избирательности восприятия: в первую очередь, искажаются и теряются блоки информации, эмоционально безразличные для участников, эмоционально окрашенные же искажаются в желательном для участников направлении.

Что вызвало искажения сообщения при его передаче от участника к участнику? Какие блоки информации исказились и исчезли в первую очередь? Что следует делать, чтобы информация передавалась более точно? А насколько заслуживает доверия информация, полученная «через третьи руки» (типа «Он мне говорил, что она рассказала, что Петя обозвал тебя нехорошим словом»)?

Упражнение «Городок»

***Цели:***улучшение уровня коммуникации; развитие чувства «мы», группового единства; закрепление навыков взаимодействия в команде.

Работа в этом упражнении от начала до конца проводится на едином пространстве листа ватмана. Упражнение выполняется в несколько этапов.

Первый этап:

Каждый участник находит на ватмане место и рисует домик (важно, чтобы лист ватмана был достаточно большим, чтобы всем хватило места). Уже на этом этапе можно отметить тех, кто занимает место в центре листа – это претенденты на лидерские позиции.

Когда все рисунки готовы, участники рассказывают о том, кто мог бы жить в таком доме (характер, привычки, любимые занятия). Конечно, на жителя домика проецируется личность автора.

Второй этап:

Каждый участник выбирает 3-4 наиболее привлекательных домика и рисует к ним дорожки. Тренер также участвует в упражнении – проводит дорожки одним из последних к тем участникам, которые получили меньше всего выборов. Таким образом, он поддерживает участников, не принятых в группе.

Третий этап:

В «городке» можно наблюдать «центр» и отдельные «районы». Группа придумывает и записывает название получившегося населенного пункта, дорисовывает в городке все, что необходимо «для жизни» (парки, деревья, магазины и т.д.)

Обсуждение

Какие местечки вам особенно понравились в вашем городке?

Вы бы хотели жить в таком городе, если бы он существовал наяву?

Что вы бы назвали лишним в этом городке? А чего не хватает?

Во время выполнения задания, работала ли группа эффективно? Почему?

Релаксационное упражнение «Источник».

Закройте глаза. Представьте источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно. Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворительная энергия, просветляющая чувства. Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Почувствуйте, как вода вымывает из вас весь тот сор, который неизбежно накапливается день за днем – разочарования, огорчения, заботы. Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия – вашей энергией. Представьте, что вы этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется.

Рефлексия

Ритуал прощания.

«Солнечные лучики».

Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

**Занятие 13.**

**Цель:**Закрепление полученных знаний.

Психогимнастика.

Упражнение а развитие внимания к окружающим в совместной деятельности.

Вытянуть руки вперед, сжать пальцы на счет «№» выбросить пальцы, не сговариваясь достичь единства – выбросить одинаковое количество пальцев.

Ритуал встречи.

Стоя, все берутся за руки. Психолог предлагает закрыть глаза и послушать звуки вокруг. Затем предлагает ощутить ладони соседа справа и слева, оценить какая ладонь теплее, попробовать передать тепло, любовь по кругу всем участникам, мысленно повторить и почувствовать «здесь, в этом кругу я рад всем и все рады мне. Здесь я могу быть самим собой».

«Пожалей другого».

Выполняется по кругу. Представь, что рядом сидящему человеку плохо, он расстроен. Надо проявить к нему сочувствие, высказать слова утешения.

Анализ и оценка упражнения.

«Необитаемый остров».

Диагностика собственных возможностей в экстремальных ситуациях, проявление личностных качеств.

Представьте, что вас выбросило на необитаемый остров. В ближайшие 10 лет вы будете жить на нем. Вы должны освоить остров, организовать хозяйство. Кто ваш лидер? Какие у вас будут законы?

Групповой рисунок «Наша группа».

Релаксационное упражнение «Путешествие в волшебный лес».

«Сядь удобно. Можешь закрыть глаза. Ты видишь лес, деревья, кустарник и всевозможные цветы. В самой чаще стоит белая каменная скамейка. Присядь на нее … прислушайся к звукам и насладись запахами вокруг тебя. Пахнет влажная земля. Ветер доносит запах сосен. Ты слышишь пение птиц, шорохи трав… Представь, что сказочные персонажи, обитающие в лесу, пришли на помощь к тебе. Они рассказывают свои секреты, помогают разгадать загадки или смешат тебя. Подружись с ними. Как ты себя чувствуешь? Тебя ждет долгая дорога домой из твоего сказочного леса. Ты идешь, смотришь вокруг и разговариваешь со своими новыми друзьями. Послушай их советы…»

Рефлексия.

Ритуал прощания.

«Солнечные лучики».

Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.