

**Программа занятий для коррекции агрессивного поведения
дошкольников с использованием игротерапии
«Путешествия с маленьким принцем».**

Где для детей польза там же для них должно быть и удовольствие.

М. Монтень.

1. Пояснительная записка.

Ведущей деятельностью детей старшего дошкольного возраста является сюжетно-ролевая игра. Она направлена на удовлетворение потребностей ребенка, способствует формированию адекватной жизненной позиции, расширению круга общения, решению познавательных задач, адекватному отреагированию эмоциональных переживаний.

Данная программа игротерапии направлена на коррекцию агрессивности у детей старшего дошкольного возраста.

Порой эти дети напоминают слепых котят, живущих на ощупь. Никто не рассказал им, как жить, не показал где, не научил для чего. Поэтому главной задачей при работе с детьми, имеющими эмоционально-поведенческие нарушения – это содействие их адаптации в окружающем мире.

Игротерапия, как метод психокоррекции, позволяет оказывать специализированную помощь максимально возможному количеству детей, в ней нуждающихся, при этом она изначально приятна для ребенка, не имеет побочных действий или осложнений. Одним из неоспоримых достоинств игротерапии является то, что она легка в использовании.

2. Цели и задачи программы.

Игра способствует созданию близких отношений между участниками группы, снимает напряженность, тревогу, страх перед окружающими, повышает самооценку, позволяет проверить в себя в различных ситуациях

общения. В игре происходит формирование произвольного поведения ребенка и его социализация.

Социализировать ребенка, значит адаптировать его в этот мир безопасно для него самого. Ведь мир не приносит ни добра, ни зла сам по себе. Он безразличен к человеку. Все происходящее вокруг нас – всего лишь отражение наших собственных мыслей, чувств, желаний и поступков. Мир – это большое зеркало.

Задача психолога – подвести детей к осознанию зеркальности мира и выбора безопасных моделей взаимодействия с ним. Важно помочь детям разобраться, как нужно жить, чтобы не погибнуть, сражаясь со своими отражениями.

В этом помогают различные игры. Использование разнообразных нестандартных материалов в этих играх интригует и мотивирует детей на участие. Еще К. Роджерс говорил о том, что для того, чтобы быть счастливым, человеку не нужно уметь писать или читать – ему нужно уметь играть.

Структуру детской игры составляют роли, взятые на себя играющими; игровые действия как средство реализации этих ролей; игровое употребление предметов – замещение реальных предметов игровыми (условными); реальные отношения между играющими. В игре происходит формирование произвольного поведения ребенка и его социализация.

Игровая терапия представляет собой взаимодействие взрослого с ребенком на собственных условиях последнего, когда ребенку предоставляется возможность свободного самовыражения с одновременным принятием его чувств взрослым.

Групповая форма работы позволяет активно использовать приемы моделирования ситуаций жизни путем организации совместной деятельности, акцентировать внимание членов группы на сильных качествах каждого ребенка.

Игровая терапия позволяет ребенку:

1. Развить позитивную «Я - концепцию».
2. Стать ответственным в своих действиях и поступках.
3. Стать самоуправляемым.
4. Выработать способность к самопринятию.
5. Полагаться на самого себя.
6. Выработать способность к самостоятельному принятию решений.
7. Овладеть чувством контроля.
8. Развить способность к процессу преодоления трудностей.
9. Развить внутренний источник оценки.
10. Обрести веру в самого себя.

Основные психологические механизмы коррекционного воздействия игры:

1. Моделирование системы социальных отношений в наглядно-действенной форме в особых игровых условиях, следование им ребенком и ориентировка в этих отношениях.
2. Формирование (наряду с игровыми) реальных равноправных отношений сотрудничества и кооперации между ребенком и сверстником, обеспечивающих возможность позитивного личностного развития.
3. Организация поэтапной отработки в игре новых, более адекватных способов ориентировки ребенка в проблемных ситуациях, их усвоение.
4. Осознание ребенком переживаемых им эмоциональных состояний.
5. Формирование способности ребенка к произвольной регуляции своего поведения.

Узкие цели игр, входящих в предложенную систему коррекции агрессивности, будут описаны в конспектах занятий и выполняют в частности широкие цели программы.

3. Форма проведения занятий и организация группы.

Для детей до семи лет предпочтительной является форма тренинга, включающего в себя элементы трех блоков:

- Эмоциональный блок (работа с эмоциями);
- Когнитивный блок (работа с самосознанием);
- Поведенческий блок (работа с ролевым поведением).

Участники тренинга вовлекаются в проигрывание специальных упражнений для проработки умений и развития личностных качеств и установок, влияющих на процесс общения с другими. При проведении тренинга акцент делается на создание атмосферы доверия и безопасности, поэтому важно обращать внимание детей на то, что не существует неправильного или ошибочного выполнения упражнений (игр). Ребенок в тренинге принимает участие в играх добровольно, то есть имеет право отказаться от выполнения того или иного упражнения или игры.

При формировании группы следует учитывать личностные особенности детей. Включению в группу детей с серьезными нарушениями поведения должна предшествовать индивидуальная терапия (коррекционно-развивающая работа).

1. В группе с одним ведущим не должно быть более 6 – 8 человек.

2. Разница в возрасте от нескольких месяцев, до года.

3. Группы могут быть как смешанными, так и однополыми.

4. Оптимальная продолжительность занятия – 30-50 минут.

5. Частота проведения занятий – 1 раз в неделю.

6. Параллельно должны проводиться занятия с родителями детей и консультации или беседы с педагогами (воспитателями).

4. Структура занятий.

- I. Знакомство участников группы. Ритуал приветствия.

Включает коллективное упражнение, направленное на сплочение группы.

Особое внимание следует уделять знакомству детей в группе. Это связано с тем, что свойственный детям низкий уровень сформированности коммуникативных навыков мешает установлению контактов со сверстниками.

Создание ритуала приветствия является первым опытом совместной деятельности в группе.

В дальнейшем использование созданного ритуала приветствия в начале занятия способствует установлению благоприятного эмоционального фона и формированию ситуации доверия в группе.

II. Разминка.

Включает коллективное упражнение, направленное на сплочение группы, эмоциональное раскрепощение. Настраивает на продуктивную деятельность.

Разминочные упражнения способствуют введению ребенка в группу, настраивают на продуктивную групповую деятельность, создают атмосферу доверия, принятия, активизируют детей, снимают напряжение. Во время разминки используются только групповые упражнения.

III. Основная часть.

Важную роль на данном этапе играет правильно выстроенное соотношение игр и упражнений. Должно соблюдаться чередование подвижных и спокойных игр, упражнений для всей группы, работа в парах и индивидуально. Это позволит детям не утомляться во время занятий, будет способствовать расширению их возможностей и сохранит интерес к игре на протяжении всего занятия.

Включает игры, направленные на развитие коммуникативных навыков, снятие тревожности, агрессивности.

IV. Заключение. Ритуал прощания.

Заключительное упражнение должно быть направлено на сплочение группы. Занятие завершается беседой, в которой подводятся итоги, обсуждаются чувства и переживания, возникшие во время игры, отмечается, что понравилось, какие сложности возникали и как они преодолевались.

Ритуал прощания устанавливается каждой группой и может быть в виде какой-либо фразы, произнесенной хором, или в виде рукопожатия и высказывания добрых пожеланий друг другу.

5. Работа с родителями.

Работа с родителями необходима при любой коррекции эмоционально-поведенческих отклонений. Для большей эффективности данной программы параллельно с детьми работает и группа родителей. Занятия проводятся по книге Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?». Целью занятий является обучение правильному общению с детьми. Программа работы с родителями по Гиппенрейтер включает 10 уроков (занятий), которые в данной системе коррекции проводятся так же 1 раз в неделю.

Работа с воспитателями (педагогами) данных детей проводится в виде бесед и консультаций по вопросам каждого ребенка в отдельности и выработке стратегий поведения с ним.

Данная программа апробирована и носит рекомендательный характер для коррекции агрессивности у детей старшего дошкольного возраста.

Программа занятий по игротерапии:
«Путешествия с Маленьким принцем».

Занятие 1 «Маленький принц»

Цели:

- установление благоприятного эмоционального фона и формирование с ситуации доверия в группе;

- развитие способности увидеть другого, почувствовать общность, слитость с ним;

- развитие способности понимать других и общаться со своими сверстниками;

- развитие умения сдерживаться;

- содействие отреагированию агрессии;

- снятие тревожности, агрессивности;

- снятие эмоционального и мышечного напряжения;

- развитие ловкости и координации, умения действовать согласованно.

Материалы и оборудование: перчаточная кукла «Маленький принц», геометрические фигуры разных цветов, пластиковые стаканчики, воздушные шары.

Ход занятия.

I. Ритуал приветствия.

Игра «Общий круг»

Дети и психолог сидят в кругу. Психолог заглядывает в глаза каждому ребенку по кругу и слегка кивает головой. Когда он поздоровался со всеми детьми, он дотрагивается до плеча своего соседа, предлагая ему здороваться таким же образом с ребятами. И так по кругу.

II. Разминка.

Упражнение знакомство «Найди общее».

Дети делятся на пары. Затем по инструкции психолога, они должны поздороваться правой рукой, представиться и найти что-либо общее («Я люблю мороженное. И я тоже» и т.д.). затем поменяться парами, поздороваться и произвести те же манипуляции. И третий раз поменяться. И так пока все участники не познакомятся.

III. Основная часть.

Дети отправляются в путешествие к замку, в котором, заколдованный драконом, живет маленький принц. Он попросил детей помочь ему,

расколдовать его, так как он стал очень злым. А ему так хочется быть добрым и иметь друзей.

Заклинание: Мы вокруг себя покружились,

И в волшебной стране очутились.

Путь к замку долог и полон препятствий, которые дети должны преодолеть.

Игра «Крокодил в болоте»

По ковру разложены «кочки» (геометрические фигуры разных цветов). Дети молча, как можно тише прыгают с кочки на кочку. Команды «День!» и «Ночь!». Например, команда «Ночь!» - идти только по синим кочкам, только по квадратам и т.д.

Игра «Дровосеки!»

Дети замерзли и рубят дрова на костер. Дети имитируют рубку дров, сопровождая ее звуком «Ха!».

Игра с пальчиками «У костра».

Дети сидят у воображаемого костра и выполняют движения по тексту вслед за психологом.

Когда мы попали в лес,

Имитируют ходьбу средним и указательным пальцами.

То нашли там сухую елку
и сухое дерево.

Складывают пальцы рук в «замок».

Мы порубили их на дрова.

Прижимают руки тыльной стороной друг к другу.

Стучат ребром ладони одной руки по другой.

Сложили дрова в костер.

Имитируют укладку дров в костер.

Зажгли спички.

Имитируют зажигание спичек.

Разгорелся огонь,

Поднимают руки вверх и быстро шевелят пальцами.

Стало тепло, и мы согрели руки.

Плавнo вытягивают вперед руки, с

растопыренными ладонями.

Дети уже близки к замку.

Игра «Змейка».

Выбирается водящий, который становится во главе змейки. Водящий бежит по извилистой дорожке, выбирая причудливую траекторию. Самое главное не расцепить руки.

По окончании игры дети добираются до замка.

Игра «Взятие замка».

На стуле построен из пластиковых стаканчиков замок. Дети выстраиваются в шеренгу и им в руки дается по воздушному шарiku (слегка надутому). Дети стоят от замка в 10 шагах. По сигналу психолога замок необходимо «разбомбить».

По окончании игры психолог показывает детям перчаточную куклу «Маленький принц». Принц благодарит всех за его освобождение и за то что злой дракон улетел, увидев такую дружную атаку. Принц прощается с детьми. Дети прощаются с принцем.

Возвращение из сказочной страны. Заклинание:

Мы вокруг себя покружились

И в группе снова очутились.

IV. Ритуал прощания.

Дети стоят в кругу, делятся впечатлениями друг с другом и с психологом. Затем берутся за руки и прощаются до следующего занятия.

Психолог: «Спасибо ребята! Я была очень рада вас сегодня видеть. До следующего занятия. Вы меня очень порадовали сегодня».

Занятие 2 «Зазеркалье».

Цели:

- установление благоприятного эмоционального фона и формирование с ситуации доверия в группе;
- развитие коммуникативных навыков;

- развитие навыков рефлексии;
- развитие наблюдательности;
- снижение уровня агрессивности;
- актуализация образа «Я».

Материалы и оборудование: перчаточная кукла «Маленький принц», значки разных цветов, зеркальца, листы бумаги, цветные карандаши, магнитная доска.

Ход занятия.

I. Ритуал приветствия.

Дети стоят в кругу, здороваются друг с другом локоточками рук, улыбаются друг другу.

II. Разминка. Игра «Ладони».

Каждому участнику дается значок определенного цвета. Когда психолог хлопнет в ладоши один раз, дети должны найти свою пару по цвету и, хлопнув друг друга ладошкой, назвать имя того с кем стоит.

III. Основная часть.

Маленький принц прислал письмо. Психолог зачитывает текст: «Ребята! Помогите! Злого дракона вы прогнали. Но я не расколдовался. Я до сих пор дерусь, кусаюсь, ругаюсь, ломаю свои собственные игрушки, а потом сильно об этом жалею. Но не могу ничего с этим поделать. Одному мне не справиться. Приходите на помощь. Жду.»

Дети решают прийти на помощь. Заклинание:

Мы вокруг себя покружились

И у маленького принца очутились.

Дети здороваются с принцем. Принц задает вопрос о том что такое поступки. И неужели они разные и от них многое зависит.

Упражнение «Поступки».

Все садятся в круг. Психолог показывает сюжетные картинки с изображением различных поступков. Дети обсуждают поступки. Делят на две категории – хорошие и плохие. Психолог хвалит детей и предлагает всем

отправиться в Зазеркалье и тем самым начать расколдовывать маленького принца.

Заклинание: Мы вокруг себя покружились и в Зазеркалье очутились.

Игра «Я – зеркало».

Психолог рассказывает детям о свойствах зеркала отражать реальность. Если мы будем улыбаться ему, то и оно улыбнется нам, если будем злиться, то и оно на нас разозлится. Вот так и окружающие нас люди, они как зеркала отражают наше настроение. Предлагает им в этом убедиться.

Дети делятся на пары. По сигналу психолога каждый из партнеров будет то зеркалом, то реальностью отражающейся в нем.

Игра «Зеркала».

Выбирается ведущий из детей. Он становится в круг и показывает любые движения. Дети повторяют за ним. Ведущим должен побывать каждый из детей.

Игра «Зазеркалье».

Детям предлагается посмотреть на себя в зеркало и нарисовать портрет того, кто находится в зазеркалье и себя реального. Можно поделить лист на две части.

Затем делается выставка. Проводиться обсуждение.

Маленький принц говорит, как он понял, что если быть злым, то ни когда ему не найти себе друзей, ведь они тоже будут злиться на него. Говорит всем спасибо и отправляется к себе в сказочную страну.

Дети отправляются в группу. Заклинание:

Мы вокруг себя покружились,

И в группе своей очутились.

IV. Ритуал прощания.

Дети стоят в кругу, обсуждают занятие. Психолог подводит всех к выводу: «Мир – это большое зеркало нас самих». Дети стоят в кругу, взявшись за руки, улыбаются друг другу, затем произносят стихотворение вслед за психологом.

Мы славно потрудились,
Немало мы узнали,
Чуть-чуть добрее стали,
И дружно поиграли.
Дети и психолог прощаются до следующего занятия.

Занятие 3 «Сказочная музыка».

Цели:

- установление благоприятного эмоционального фона и формирование с ситуации доверия в группе;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие навыков рефлексии;
- снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- снижение уровня агрессивности;
- отреагирование негативных чувств;
- содействие формированию навыка согласованности своих действий с группой.

Материалы и оборудование: мяч, перчаточная кукла «Маленький принц», различные музыкальные инструменты, запись звуков природы, детские стулья.

Ход занятия.

I. Ритуал приветствия.

Дети стоят в кругу и здороваются друг с другом с помощью мяча, передавая его по кругу и говоря следующие слова: «имя ребенка, я очень рад(а) тебя видеть!»

II. Разминка. Игра «Как живешь?»

- | | |
|----------------|--------------------------|
| - Как живешь? | Показывают оттопыренные |
| - Вот так! | большие пальцы. |
| - Как плывешь? | Вытягивают руки вперед и |
| - Вот так! | разводят их в стороны. |

- Как бежишь?
- Вот так!

Сжимают пальцы в кулаки,
сгибают руки в локтях,
двигают ими вперед назад,
выполняя бег на месте.

- Вдаль глядишь?
- Вот так!

Прикладывают ребро ладони ко
лбу.

- Ждешь обед?
- Вот так!

Подпирают кулачком
подбородок.

- Машешь вслед?
- Вот так!

Машут, согнутой в локте,
ведущей рукой.

- Утром спишь?
- Вот так!

Ложатся щекой на сложенные
вместе ладошки.

- А шалишь?
- Вот так!

Надувают щеки и шлепают по
ним ладошками.

III. Основная часть.

Маленький принц соскучился по всем и пришел в гости, но не с пустыми руками. Он принес всевозможные музыкальные инструменты. И предлагает всем поиграть.

Игра «Симфония конфликта».

Маленький принц всевозможными способами пытается стать не злым, хорошим мальчиком. В ситуации спора, ссоры мы повышаем голос, кричим, а иногда и деремся. Психолог предлагает разбиться на пары. Каждый возьмет в руки один музыкальный инструмент. В парах дети спорят и ссорятся с помощью музыкальных инструментов. Пытаются изобразить как звучит драка. А затем слушают тишину. После чего идет обсуждение. Приятно ли было слушать ссору, драку и вообще ссориться? Все приходят к отрицательному выводу.

Игра «Единый ритм».

Дети вместе с психологом создают единый ритм и спокойно играют. После чего идет обсуждение. Делается вывод, что играть вместе лучше, чем ссориться и драться.

Игра «Стоп – музыка».

Психолог расставляет стулья по кругу спинками в центр. Стульев должно быть на один меньше, чем участников. Дети бегают под музыку вокруг них. После того как музыка обрывается детям нужно успеть занять свободные места. Игрок оставшийся без стула, выбывает из игры. Перед очередным выключением музыки психолог убирает еще один стул и так далее. Выигрывает тот ребенок, который займет последний единственный стул. Дети вышедшие из игры занимают позицию болельщиков, подтанцовывают под музыку вместе с психологом.

Игра «Сказочная музыка».

Маленький принц предлагает всем лечь на ковер и послушать музыку, которая помогает ему успокоиться и расслабиться. Дети расслаблено лежат на ковре и слушают звуки природы.

IV. Ритуал прощания.

Дети прощаются с маленьким принцем и становятся в круг. Идет обсуждение занятия. Психолог подводит детей к правильным выводам.

Дети стоят в кругу, взявшись за руки, улыбаются друг другу, затем произносят стихотворение вслед за психологом.

Мы славно потрудились,
Немало мы узнали,
Чуть-чуть добрее стали,
И дружно поиграли.

Занятие 4 «Путешествие в Африку».

Цели:

- создание благоприятной атмосферы в группе, снятие психомоторного напряжения, снятие эмоциональных зажимов;
- развитие координации движений, снятие агрессивности, тревожности;
- развитие ловкости, наблюдательности, внимания;
- снижение уровня агрессивности.

Материалы и оборудование: перчаточная кукла «Маленький принц», мячи, иллюстрации с изображениями животных (кенгуру, крокодила, тигрицы с тигрятами), карточки с изображением различных домашних и диких животных.

Ход занятия:

I. Ритуал приветствия.

Дети стоят в кругу и здороваются друг с другом с помощью мяча, передавая его по кругу и говоря следующие слова: «имя ребенка, я очень рад(а) тебя видеть!»

II. Разминка. Игра «Как живешь?» (см. занятие «Сказочная музыка»).

III. Основная часть.

Дети вспоминают предыдущие занятия. В гости приходит Маленький принц и предлагает отправиться в путешествие. На этот раз дети переносятся в Африку. Заклинание: Мы вокруг себя покружились

И в Африке далекой очутились.

Для того, что бы по Африке можно было спокойно передвигаться и понимать язык зверей нужно сделать следующий обряд.

Игра «Ребята и зверята».

Дети становятся в круг и хором говорят: «Мы – ребята!» Психолог говорит: «А теперь вы – зверята! Все ребята превратились в». С помощью звукоподражания и выразительных движений дети изображают животных, которые живут в Африке.

Дети отправляются в путь и встречают кенгуру. Она предлагает игру.

Игра «Кенгуру».

Играющие выстраиваются на одной линии и зажимают мяч между ногами. По сигналу они начинают прыжками двигаться к финишу, который установлен на другом конце игровой комнаты. Если мяч падает, его поднимают и продолжают движение.

Дети прощаются с кенгуру. Отправляются дальше. Встречают крокодила. Он так же предлагает поиграть в игру.

Игра «Крокодил».

Дети выбирают «крокодила». Водящий вытягивает руки вперед одна над другой – это пасть крокодила, и ходит по комнате (напевая песенки, пританцовывая). Тем временем дети кладут руки в пасть. В какой то момент «крокодил» смыкает пасть. Кто не успел выдернуть руку, становится «крокодилом».

Затем дети встречают тигрицу с тигрятами. Обсуждают, какая тигрица грозная, какие у нее лапы и т.д.

Игра «Спящие тигрята».

Психолог: Тигрята очень ласковые. Они урчат, ласкаются друг к другу. (Дети изображают тигрят). Налетел холодный ветер и тигрята замерзли. Чтоб согреться, они сжались в комочки (дети садятся на ковер, обхватывают колени руками и опускают голову). Стало теплее, и тигрята расслабились и потянулись. (Дети встают и расслабляют спину). Опять замерзли тигрята..... А потом согрелись и уснули. (дети изображают спящих тигрят).

Играет колыбельная спокойная музыка. По ее окончании дети встают и становятся в круг.

Дети возвращаются с далекой Африки. Произносят заклинание:

Мы вокруг себя покружились,

И в группе нашей очутились.

Игра «Звериный хор». (Игру предлагает Маленький принц, так как ему очень понравилось в далекой стране, где водятся много дикий животных).

Дети встают против психолога полукругом. Психолог раздает детям картинки с изображением разных животных. Дети вспоминают, какие звуки оно издает и начинают концерт. Звуки издает тот певец, на которого указывает психолог. Заканчивается это упражнение только хоровым пением.

IV. Ритуал прощания.

Дети прощаются с маленьким принцем. Идет обсуждение занятия.

Дети стоят в кругу, взявшись за руки, улыбаются друг другу, затем произносят стихотворение вслед за психологом.

Мы славно потрудились,
Немало мы узнали,
Чуть-чуть добрее стали,
И дружно поиграли.

Психолог прощается со всеми до следующего занятия.

Занятие 5 «Мы – спортсмены».

Цели:

- создание благоприятной атмосферы в группе;
- развитие внимания и умения регулировать свое поведение;
- помочь детям выплеснуть негативную энергию, содействовать отреагированию агрессии;
- направление агрессии в конструктивное русло;
- развитие умения действовать согласованно, развитие групповой сплоченности;
- снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Материалы и оборудование: перчаточная кукла «Маленький принц», мячи, игрушечный «олимпийский огонь» (факел), волшебная палочка, музыкальное сопровождение.

Ход занятия.

I. Ритуал приветствия.

Дети стоят в кругу и передают друг другу игрушечный факел «олимпийский огонь», говоря друг другу: «Здравствуй, имя ребенка, я очень рад(а) тебя видеть!»

II. Разминка. Игра «Как живешь?» (см. предыдущие занятия).

III. Основная часть.

Маленький принц снова в гостях и рассказывает детям, что существуют Олимпийские игры. Что он тоже хочет стать спортсменом и предлагает отправляться на тренировку.

Заклинание: Мы вокруг себя покружились,
И в спортивном зале очутились.

Игра «Канон».

Дети становятся в ряд. Рассчитываются на первый, второй. Затем по команде психолога первые приседают, вторые стоят; первые встают, вторые приседают. Делают по 3-4 раза.

Игра «Бегуны и прыгуны».

Бегуны (первые) будут тренироваться на беговой дорожке (психолог показывает бег на месте), а прыгуны (вторые) будут тренироваться на батутах (показывают бег на месте). Когда психолог бьет в бубен начинают заниматься бегуны, когда звенит в бубен – прыгуны. Движения спортсменов рекомендуется чередовать.

Игра «Бокс»

Дети «отправляются» в зал, где тренируются боксеры. Дети встают так, чтобы не задеть друг друга и показывает как боксеры двигают руками. Психолог просит выполнять движения быстро и четко. Тренировка начинается и заканчивается по сигналу психолога (спортивный свисток).

Игра «Гонка мячей».

Психолог: «Пришла пора соревнований!»

Дети делятся на две команды, и выбирают капитана. Капитаны начинают бросать мячик членам своей команды, а игроки передают его дальше по кругу. Побеждает команда, капитан которой получит мяч раньше.

Маленький принц очень доволен всем происходящим. Хвалит всех и отправляется домой.

Дети же произносят заклинание: Мы вокруг себя покружились,
И в своей группе очутились.

А напоследок принц оставил свою волшебную палочку, так как знает, что настоящим спортсменам необходимо уметь хорошо расслабляться.

Упражнение «Волшебная палочка».

Дети лежат на коврике. Психолог дотрагивается палочкой до каждого ребенка и он «засыпает». Звучит тихая, спокойная музыка. Психолог наблюдает, чтобы дети находились в расслабленной позе. Пробуждаются дети тоже с помощью волшебной палочки.

IV. Ритуал прощания.

Идет обсуждение прошедшего занятия.

Дети стоят в кругу, взявшись за руки, улыбаются друг другу, затем произносят стихотворение.

Мы славно потрудились,
Немало мы узнали,
Чуть-чуть добрее стали,
И дружно поиграли.

Прощаются до следующего занятия.

Занятие 6 «Космическое путешествие».

Цели:

- развитие произвольности и самоконтроля;
- развитие внимания и памяти;
- развитие эмоционально – выразительных движений;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- развитие коммуникативных навыков.

Материалы и оборудование: перчаточная кукла «Маленький принц», мяч, стульчики на каждого ребенка.

Ход занятия.

I. Ритуал приветствия.

Дети стоят в кругу и здороваются друг с другом с помощью мяча, передавая его по кругу и говоря следующие слова: «имя ребенка, я очень рад(а) тебя видеть!»

II. Разминка. Игра «Как живешь?» (см. пред. занятия).

III. Основная часть.

На этот раз принц хочет стать космонавтом и предлагает отправиться в космическое путешествие. Произносится заклинание:

Мы вокруг себя покружились,

И космонавтов превратились.

Игра «Космическое путешествие».

Дети стоят возле стульчиков, расположенных вдоль стены в один ряд. Стульчики – это ракета. Детям предлагается отправиться на другую планету. Для начала дети должны одеть скафандры.

Дети делают вид, что одевают скафандры.

Психолог: Скафандры надеты. Экипаж космонавтов делает круг почета перед посадкой в ракету.

Дети, идя друг за другом, обходят зал. Психолог напоминает, что на них одеты в скафандры, поэтому идти надо медленно, широко расставляя ноги.

Пс.: Космонавты занимают места в ракете.

Дети садятся на стульчики.

Пс.: Внимание до старта осталось 5 секунд. Начинается отчет времени: «Пять, четыре, три, два, один, старт!»

Дети имитируют звук двигателей.

По ходу игры можно предложить детям «испытывать» перегрузки (откинуться назад, прижаться к спинке стула, напрячь ноги и руки) и изобразить человека в невесомости (привстать со стульчиков, выполнять медленные плавные движения).

Пс.: Объявлена общая готовность. Перед вами неизвестная планета. Ракета идет на посадку.

Дети делают вид, что пристегиваются. Кладут руки на колени, откидывают голову назад, напрягают мышцы тела.

Пс.: Поздравляю вас. Посадка прошла успешно.

Дети расслабляют мышцы.

Пс.: Сейчас вы высаживаетесь на незнакомой планете. Будьте внимательны. Вам предстоит рассказывать всем жителям Земли о том, что вы увидите.

Дети встают со стульчиков, широко расставив ноги, ходят по залу, внимательно смотрят по сторонам.

Пс.: Внимание! Говорит командный пункт. Всем космонавтам необходимо вернуться в космический корабль.

Дети садятся на стульчики.

Пс.: Сосредоточьтесь, скоро вы будете выходить на связь с Землей.

Дети опускают голову и закрывают глаза.

Упражнение «Интервью».

Психолог говорит:

- Земля на связи. Вам предстоит ответить на вопросы журналистов. Вы готовы? Начали. Космонавты здоровы? Люди на планете есть? Небо какого цвета? Вода есть? Животные есть? Домой хотите? (Можно придумать любые вопросы).

Игра «Росток».

Дети представляют как сажают на планете деревья. Затем показывают как они будут расти. Психолог считает до десяти. На счет десять деревья должны уже вырасти.

Игра «Пловцы».

Психолог: Пришло время отправляться в обратный путь.

Дети садятся на стульчики, имитируют звук двигателей.

Пс.: Ребята, приближается Земля. Садимся. Что произошло? Мы не приземлились, а «приводнились». Ракета оказалась в море. Придется выбираться из нее и плыть к берегу.

Дети встают со стульчиков и, имитируя движения пловцов, оббегают зал и садятся на места.

Дети прощаются с принцем, говорят ему добрые слова. Произносят заклинание: Мы вокруг себя покружились,

И в группе снова очутились.

IV. Ритуал прощания.

Идет обсуждение прошедшего занятия.

Дети стоят в кругу, взявшись за руки, улыбаются друг другу, затем произносят стихотворение.

Мы славно потрудились,

Немало мы узнали,

Чуть-чуть добрее стали,

И дружно поиграли.

Прощаются до следующего занятия.

Занятие 7 «Путешествие на машине времени».

Цели:

- создание в группе благоприятной психологической атмосферы;
- научить контролировать свои движения, развить произвольность поведения;
- научить детей выплескивать в приемлемой форме накопившийся гнев;
- снятие негативных переживаний, снятие телесных зажимов;
- содействие отреагированию агрессии;
- развитие коммуникативных навыков, преодоление тактильных барьеров;
- обучение детей расслаблению, релаксации.

Материалы и оборудование: мяч, кукла «Маленький принц», «клад», записи различной музыки, газеты.

Ход занятия.

I. Ритуал приветствия.

Дети стоят в кругу и здороваются друг с другом с помощью мяча, передавая его по кругу и говоря следующие слова: «имя ребенка, я очень рад(а) тебя видеть!»

II. Разминка. Игра «Толкалки».

Дети разбиваются на пары, встают на расстоянии вытянутых рук. Поднимают руки на высоту плеч и опираются ладонями о ладони своего партнера. По сигналу начинают толкать своего партнера, стараясь сдвинуть его с места. Тот, кто устает, может сказать «Стоп!»

III. Основная часть.

Маленький принц предлагает отправиться в путешествие на машине времени.

Машина времени – стульчики. Дети сидят в кругу, закрывают глаза. Психолог включает «космическую» музыку. После того как дети открывают глаза, они оказываются в каком-либо временном отрезке.

Игра «Динозаврики».

Дети попадают в эру динозавров. Чтобы не погибнуть они должны «слиться» с динозаврами. Быть такими, как они. Дети представляют себя динозаврами, делают страшные мордочки, высоко подпрыгивают, бегают по залу и издают душераздирающие крики.

После игры дети отправляются в машину времени и отправляются далее.

Игра «Спасительный плот».

Дети попали во времена великого потопа. Кругом подступает вода и надо как то спастись.

На пол кладется две развернутые газеты, на которые встают по 3-4 человека. Затем газету складывают пополам, все дети должны снова встать на нее. Газету складывают до тех пор, пока кто-то из участников не сможет встать на нее. (Выбывший, «плывет» к «Машине времени»).

В процессе игры дети должны понять, что чтобы победить, им нужно обняться.

После игры все в «Машине времени» отправляются далее.

Дети попадают на пиратский корабль. Пират украл у короля клад. Дети должны его найти и незаметно доставить королю.

Игра «Старый пират».

Чтоб добраться до клада нужно обмануть дух старого пирата. Но сделать это можно только всем вместе. Двое участников группы, спина к спине, сцепившись локтями, идут в другой конец комнаты, затем обратно возвращаются в позе «каракатицы» - на четвереньках. После берут еще одного участника, спина к спине повторяют те же движения. Так повторяется до тех пор, пока все участники группы не будут задействованы в игре, и пока «клад» не будет перенесен в одну сторону зала (кладом может быть что угодно).

Клад добыт, теперь его надо незаметно вернуть королю, так чтобы он не испугался мальчишек и девчонок из будущего. Поэтому дети превращаются в маленьких привидений.

Игра «Маленькое привидение».

Дети превращаются в маленьких добрых привидений. Как только зазвучит музыка, дети сгибают в локтях руки, пальцы растопырены и произносят страшным голосом «У!». Музыка звучит тише, дети пугают тише. Но дети не должны забывать, что они добрые привидения и хотят слегка пошутить и сделать доброе дело.

Вернув клад королю, дети возвращаются в машину времени и переносятся к себе в группу.

Игра – релаксация «Сон».

Психолог просит детей лечь на коврики и читает:

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем (2 раза).

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Напряжение улетело...
И расслаблено все тело (2 раза).
Будто мы лежим на травке.
На зеленой мягкой травке...
Греет солнышко сейчас...
Руки теплые у нас...
Жарче солнышко у нас...
Ноги теплые у нас...
Дышится легко... ровно... глубоко.
(Длинная пауза, звучит спокойная музыка).

IV. Ритуал прощания.

Идет обсуждение прошедшего занятия.

Дети стоят в кругу, взявшись за руки, улыбаются друг другу, затем произносят стихотворение.

Мы славно потрудились,
Немало мы узнали,
Чуть-чуть добрее стали,
И дружно поиграли.

Прощаются до следующего занятия.

Занятие 8 «Царство чувств».

Цели:

- создание атмосферы доверия в группе;
- обогащение внутреннего мира детей;
- развитие произвольности поведения, эмпатии;
- научить детей справляться с отрицательными эмоциями и , не подавляя их, направлять в рациональное русло;
- снижение уровня агрессивности у детей.

Материалы и оборудование: мяч, кукла «Маленький принц», музыкальные композиции, пиктограммы эмоций, мешочки на каждого ребенка.

Ход занятия.

I. Ритуал приветствия.

Дети стоят в кругу и здороваются друг с другом с помощью мяча, передавая его по кругу и говоря следующие слова: «имя ребенка, я очень рад(а) тебя видеть!»

II. Разминка. Игра «Мы – играем».

Мы играем целый день.	Руки на поясе. Дети выполняют
-----------------------	-------------------------------

Целый день играть не лень.	полуприседания с поворотами вправо
----------------------------	------------------------------------

Ты, смотри, не отставай,	- влево.
--------------------------	----------

Все за нами повторяй.

Мы поднимем руки вверх,	Дети идут на носках руки
-------------------------	--------------------------

Сразу станем выше всех.	поднимают вверх.
-------------------------	------------------

Ноги тонки, ноги быстры.	Бег с высоким подниманием
--------------------------	---------------------------

Мы играем целый день,	ног. Руки на поясе. Дети выполняют
-----------------------	------------------------------------

Целый день играть не лень.	приседания с поворотами вправо –
----------------------------	----------------------------------

влево.

III. Основная часть.

Маленький принц знает, что существует множество чувств, таких как радость, грусть, обида и т.д. предлагает детям отправиться в путешествие. На этот раз дети очутятся в «Царстве чувств».

Заклинание: Вокруг себя мы покружились,

И в «Царстве чувств» мы очутились.

Игра «Сказочная тропинка».

Дети идут по извилистой тропинке (как змейкой). Когда звучит веселая музыка, настраивающая на положительные эмоции, то дети идут весело и быстро, подскакивая, бегая. Если же иная музыка, предупреждение об опасности, то нужно идти медленно, плавно, чуть пригнувшись, не шуметь.

Игра «Назови эмоцию».

Дети стоят в кругу и передают друг другу мяч. Игроки, передавая мяч, называют какую – либо эмоцию, например, «злость», «радость», «восторг», «удивление», пока не иссякнет запас названий эмоций. Назвать нужно как можно больше и не повторяться. Затем делят на хорошие и плохие чувства, т.е. те от которых хорошо и те, от которых плохо.

Игра «Изобрази эмоцию»

Психолог раздает каждому по пиктограмме с изображением эмоции. Дети по очереди изображают свою эмоцию. Остальные игроки отгадывают.

Игра «Мешочки со злостью».

Психолог раздает детям по тканевому мешочку с завязочками. (Мешочки шьются дома, как задание на дом, и приносят на занятие. Побывав в Царстве чувств, они становятся волшебными). Объясняет, что они стали волшебными. Все плохое, что накопится в душе, можно класть именно в него, и станет сразу тепло и радостно.

Возвращение из царства чувств. Заклинание. Прощание с маленьким принцем до следующего занятия.

IV. Ритуал прощания.

Идет обсуждение прошедшего занятия.

Дети стоят в кругу, взявшись за руки, улыбаются друг другу, затем произносят стихотворение.

Мы славно потрудились,
Немало мы узнали,
Чуть-чуть добрее стали,
И дружно поиграли.

Прощаются до следующего занятия.

Занятие 9 «Игрляндия – 1»

Цели:

- создание атмосферы доверия в группе;

- снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- развитие произвольности поведения, чувства эмпатии;
- развитие самоконтроля;
- снижение уровня агрессивности.

Материалы и оборудование: кукла «Маленький принц», мяч, платок, колокольчик.

Ход занятия.

I. Ритуал приветствия.

Дети стоят в кругу и здороваются друг с другом с помощью мяча, передавая его по кругу и говоря следующие слова: «имя ребенка, я очень рад(а) тебя видеть!»

II. Разминка. Игра «Мы – играем» (см. пред. занятие).

III. Основная часть.

Маленький принц сделал вывод, что дружно играть – это самое лучшее занятие, которое помогло ему «выздороветь». И самая лучшая на свете страна – это Игрляндия. И отправляться никуда не надо, просто прийти в гости к ребятам и поиграть.

Игра «Глаза в глаза».

Дети стоят в парах и держатся за руки. Смотрят друг другу только в глаза и, чувствуя руки, пробуют молча передать разные состояния: «я грущу», «я радуюсь», «мне обидно», «мне весело, давай играть!». После игры обсуждают, удалось ли понять своего партнера, и было ли приятно вот так стоять, взявшись за руки.

Игра «Жмурки с колокольчиком».

С помощью считалки выбирается водящий. Психолог завязывает ему глаза платком. Задача водящего – поймать игрока с колокольчиком. Пойманный становится водящим.

Игра «Тише едешь, дальше будешь. Стоп!»

Выбирается водящий, он становится с одной стороны зала, остальные игроки с другой. Водящий произносит слова, стоя задом к сверстникам.

Слово «едешь» можно растягивать и повторять либо многократно, либо 1-2 раза, на усмотрение водящего. В это время дети идут к нему. На слове «Стоп!» ребенок поворачивается, дети замирают, кто пошевелится, выбывает из игры. И так пока один из детей не дотронется до водящего. Выигравший, становится на его место и игра продолжается.

IV. Ритуал прощания.

Идет обсуждение прошедшего занятия.

Дети стоят в кругу, взявшись за руки, улыбаются друг другу, затем произносят стихотворение.

Мы славно потрудились,
Немало мы узнали,
Чуть-чуть добрее стали,
И дружно поиграли.

Прощаются до следующего занятия.

Занятие 10 «Игрляндия – 2»

Цели:

- развитие произвольности поведения, самоконтроля и эмпатии;
- снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- снижение уровня агрессивности.

Материалы и оборудование: мяч.

Ход занятия.

I. Ритуал приветствия.

Дети стоят в кругу и здороваются друг с другом с помощью мяча, передавая его по кругу и говоря следующие слова: «имя ребенка, я очень рад(а) тебя видеть!»

II. Разминка. Игра «Мы – играем» (см. пред. занятие).

III. Основная часть.

Психолог объявляет, что сегодня последнее занятие и ему грустно расставаться с детьми, но они уже могут сами играть и радовать друг друга.

И маленький принц тоже прощается, но знайте, что он – это ваша частица. Когда станет грустно, то вспомните про него и про все наши путешествия. А пока, поиграем.

Игра «Мартышки».

Дети выполняют все по тексту.

Мы – веселые мартышки,

Мы играем громко слишком,

Мы в ладоши хлопаем,

Мы ногами топаем,

Надуваем щечки,

Скачем на носочках.

И друг другу даже

Языки покажем.

Как скажу я раз, два, три.

Все с гримасами замри!

Раз, два, три.

Игры (1-2) на выбор детей.

Игра релаксация «Сон» (см. выше).

IV. Ритуал прощания.

Дети стоят в кругу, взявшись за руки, улыбаются друг другу, затем произносят стихотворение.

Мы славно потрудились,

Немало мы узнали,

Мы все добрее стали,

И дружно поиграли.

Прощаются.