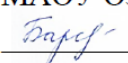
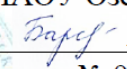


**Муниципальное автономное образовательное учреждение
Озерновская средняя общеобразовательная школа № 3
(МАОУ Озерновская СОШ № 3)**

«Согласовано»

заместитель директора по УВР
МАОУ Озерновская СОШ № 3
 Барсамова Н.Ю.

«Утверждено»

Директор
МАОУ Озерновская СОШ № 3
 Языкина Г.В.
Приказ № 98/1 - ОД от
«01» сентября 2023 г.



ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ»

учителя начальных классов

Бапиновой Светланы Петровны

на 2023-2024 учебный год

Класс: 4а

п. Озерновский

Теоретические и методические основы программы

Представленная программа внеурочных занятий по психологии в начальной школе в своей теоретической основе опирается на понятие психологического здоровья, введенное И.В. Дубровиной и в последующем развитое О.В. Хухлаевой. Ввиду особой значимости концепции психологического здоровья для раскрытия содержания данной программы остановимся на ней подробнее.

Под психологическим здоровьем И.В. Дубровина понимает, прежде всего, психологические аспекты психического здоровья, взаимосвязанные со всей личностью в целом и находящиеся в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа. Она подчеркивает особое отношение психологического здоровья к духовности - к полноте и богатству развития личности, ориентации человека на абсолютные ценности: Истину, Красоту, Добро. Таким образом, если у личности нет этической базы, то нельзя говорить о ее психологическом здоровье. Кроме того, И.В. Дубровина полагает, что психологическое здоровье основано на полноценном и сохранном психическом здоровье.

По мнению О.В. Хухлаевой, психологическое здоровье представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества и являющихся предпосылкой ориентации личности на выполнение своей жизненной задачи. Оно, с одной стороны, является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, а с другой - обеспечивает личности возможность непрерывного развития на протяжении всей жизни. К тому же психологическое здоровье напрямую связано с физическим здоровьем: первое является предпосылкой второго. Об этом свидетельствуют данные и психологии здоровья, и психосоматической медицины.

В отличие от психического здоровья, подразумевающего отсутствие патологических симптомов у человека, психологическое здоровье, напротив, предполагает наличие определенных личностных характеристик. Примерный «портрет» психологически здорового человека выглядит как набор следующих качеств: креативность, спонтанность, жизнерадостность, открытость, стремление к познанию мира через разум и интуицию, принятие себя и окружающих людей, ответственность, доверие к миру, стрессоустойчивость, способность приспосабливаться как к благоприятным, так и неблагоприятным условиям среды. Одним словом, это человек, находящийся в гармонии с собой и окружающими.

О.В. Хухлаева выделяет также структуру психологического здоровья личности:

- Аксиологический компонент - ценность собственного «Я» и ценность «Я» других людей. Развитый аксиологический компонент выражается у человека в принятии себя при относительно полном знании себя и принятии других людей. Этому способствуют умение принять «темные» стороны своей личности и личности другого, а также умение видеть «светлое» начало в каждом и взаимодействовать именно с ним.

- Инструментальный компонент - это владение рефлексией как способом самопознания. Рефлексия позволяет человеку понимать и определять свои эмоциональные состояния и состояния других людей, свободно и открыто выражать чувства без причинения вреда другим (качества эмоционального интеллекта), а также осознавать причины и последствия своего поведения и поведения других.

- Потребностно-мотивационный компонент - наличие у человека внутренней потребности в саморазвитии.

Все эти три компонента динамически взаимодействуют и обуславливают друг друга: например, для развития позитивной, а не невротической рефлексии необходимо положительное отношение к себе, а последнее способно изменяться под действием стремления личности к саморазвитию.

Если говорить о формировании психологического здоровья ребенка, то для этого важно не только удовлетворение его познавательных интересов, которое происходит в школе, но и насыщение его социальной потребности в общении и психологической потребности в уважении к его достоинству, чувствам, способностям. Только в этом случае психологическое здоровье постепенно возвращает в личности самодостаточность и духовность, которые, однако, не появляются сами по себе, а воспитываются в постоянной заботе и внимании к внутреннему миру ребенка. К психолого-педагогическим условиям формирования психологически здорового ребенка можно отнести также: наличие положительного фона настроения у ребенка; наличие в процессе

его развития некоторого напряжения, побуждающего его к активным действиям, которое после сменяется состоянием расслабления; фиксация окружения на прогрессе ребенка. О.В. Хухлаева описала соответствующие уровни развития психологического здоровья, применимые, в том числе к младшим школьникам:

- Креативный уровень (высший) - к нему относятся дети с устойчивой адаптацией к среде, наличием ресурса сил для преодоления стрессовых ситуаций и творческим отношением к действительности. Такие дети не нуждаются в психологической помощи, но, к сожалению, на практике они встречаются редко, это скорее идеальный образ ребенка-творца.

- Адаптивный уровень - к нему относятся относительно «благополучные» дети, которых большинство: они в целом адаптированы к среде, но имеют отдельные признаки дезадаптации (повышенную тревожность, например), что выявляется по результатам диагностических методик. Именно такие дети относятся к «группе риска» и нуждаются в психопрофилактических групповых занятиях.

- Дезадаптивный уровень, или ассимилятивно-аккомодативный (низший) - сюда относятся дети с нарушением баланса процессов ассимиляции и аккомодации, использующие для разрешения своих внутренних конфликтов либо первый, либо второй механизм. Дети с преобладанием ассимиляции стремятся приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб собственным желаниям и потребностям. Их дезадаптация почти никак не проявляется внешне, ее сложно зафиксировать, поскольку это «удобные» и тихие дети, робкие и прилежные. Но на самом деле у таких детей нередко присутствуют различные страхи. Дети с преобладанием аккомодации стремятся изменить окружающий мир и подчинить его своим нуждам. Они часто проявляют агрессивность, эпатаж в поведении, капризы. Ребенок дезадаптивного уровня нуждается в психологической коррекционной помощи.

Конечно, в процессе развития ребенка могут возникать различные объективные (средовые факторы) и субъективные (индивидуально-личностные особенности человека) факторы, нарушающие его психологическое здоровье. Но мы не будем подробно на них останавливаться, поскольку они детально описаны в литературе.

Перейдем к описанию методических средств, использованных в нашей программе психопрофилактических занятий в начальной школе. Поскольку все методы принадлежат к различным теоретическим подходам и имеют разные цели, рассмотрим каждую группу отдельно.

1. Ролевые игры. Одним из условий формирования и сохранения психологического здоровья детей является их полноценное ролевое развитие. К основным нарушениям ролевого развития относятся: ролевая ригидность - неумение переходить из роли в роль, ролевая аморфность - неумение принимать какую-либо роль, отсутствие ролевой креативности - неумение создавать новые образы или принятие на себя патологических ролей.

Ролевые игры предполагают «примеривание» на себя разнообразных по статусу и содержанию ролей, а также проигрывание гротескных или не характерных для ребенка ролей. Ролевые игры могут быть представлены в нескольких видах: в виде «ролевой разминки», ролевых ситуаций или психодрамы.

«Ролевая разминка» обычно используется для эмоционального разогрева детей, чаще всего в начале занятия. Разминка состоит в использовании разных образов: животных, персонажей сказок, социальных и семейных ролей и даже неодушевленных предметов. Дети должны изобразить полученный образ с помощью мимики и жестов, озвучивание обычно запрещается, чтобы усложнить задачу «актеров».

В ролевых ситуациях учащиеся сталкиваются с ситуациями, похожими по своему содержанию на те, которые присутствуют в их жизни и деятельности, и должны изменить в них свои установки и отношение. С помощью этого метода у детей можно сформировать новые, более продуктивные навыки взаимодействия.

Элементы психодрамы на уроках психологии в основном используются в виде разыгрывания какого-либо сюжета: это может быть сюжет прочитанной с детьми сказки, сочиненной детьми истории и т.д. При этом роли могут назначаться как психологом, так и ребенком-протагонистом: это во многом зависит от подготовленности детей к такой форме работы, а также от содержания разыгрываемого сюжета. К примеру, если проигрывается какая-то конкретная ситуация из жизни ребенка, рассказанная им, или его фантазия, сон и т.д., то лучше, чтобы он сам назначил детей на роли. Если же сюжет относительно «безличен» (например, «Суд над Дружбой»), то здесь психолог может взять на себя организаторскую роль. В любом случае

процесс проигрывания направляется и контролируется взрослым. Очень важно по окончании «спектакля» проводить процедуру снятия ролей! Важно отметить, что психодрама может проводить не только «вживую», но и на куклах (за ширмой), пальчиковых игрушках, игрушках из киндер-сюрприза.

2. Коммуникативные и «командные» игры. Коммуникативные игры направлены на обучение детей навыкам эффективного взаимодействия, сотрудничества (например, «Слепой и поводырь»), а также на формирование умения видеть достоинства в партнере по общению и поддерживать его вербально и невербально. Обычно эти игры представлены «командными» формами работы, когда дети в процессе выполнения какого-либо задания делятся на мини-группы, тройки, пары. Кроме того, к коммуникативным играм можно отнести упражнения, направленные на осознание детьми сферы общения (что такое общение, что значит сотрудничать, дружить и т.д.).

3. Методы, развивающие воображение. К методам, развивающим воображение, относятся визуализации, вербальные и невербальные игры. Визуализации «создаются» следующим образом: дети с закрытыми глазами под спокойную музыку представляют какую-нибудь картинку или образ (заданный психологом или свободный), после чего они по желанию могут поделиться увиденным с группой. Увиденную картинку можно и разыграть, как уже отмечалось выше.

Вербальные игры выражаются в придумывании детьми окончания к какой-либо истории или абсурдной ситуации (например, что будет, если дети и взрослые поменяются в жизни местами), в коллективном сочинении сказок, индивидуальном или совместном придумывании ассоциаций к какому-нибудь слову, явлению. Невербальные игры — это изображение без слов чего-либо, но так, чтобы получилось необычно, не похоже на других (пересекаются с ролевыми играми).

4. Терапевтические метафоры. Использование психологических сказок, или терапевтических метафор, подробно описано в разделе, посвященном индивидуальной коррекции детей. В сказках обычно речь идет об определенных ситуациях, схожих с теми, в которые попадают дети в реальной жизни, и герой находит силы для их преодоления в самом себе. Поэтому терапевтические сказки помогают в разрешении затруднительных для детей ситуаций, обеспечивая им доступ к внутренним ресурсам и актуализируя их. В этом и состоит основное достоинство терапевтической сказки: она вооружает ребенка «механизмом самопомощи»: идеей, что в сложных обстоятельствах нужно искать ресурсы внутри себя, и это непременно приведет к успеху. Сказки читаются на занятии или сочиняются вместе с детьми, обсуждаются, рисуются и, если это необходимо, проигрываются (драматизируются).

5. Упражнения, формирующие эмоциональный интеллект детей. Эмоциональный интеллект - это комплекс способностей, который объединяет в себе умение различать и понимать эмоции, а также управлять собственными эмоциональными состояниями и эмоциями своих партнеров по общению: это «способность тщательного постижения, оценки и выражения эмоций; способность понимания эмоций и эмоциональных знаний, а также способность управления эмоциями, которая содействует эмоциональному и интеллектуальному росту» личности. Особую важность и актуальность развитие эмоционального интеллекта приобретает именно в младшем школьном возрасте, поскольку в этот период идет активное эмоциональное становление детей, совершенствование их самосознания, способности к рефлексии и децентрации (умению встать на позицию партнера, учитывать его потребности и чувства). Кроме того, развитый эмоциональный интеллект является противоположностью алекситимии, являющейся предпосылкой к развитию многих психосоматических заболеваний. Поэтому так важно формировать «эмоциональные» способности ребенка с детства.

Упражнения, формирующие эмоциональный интеллект детей, направлены в первую очередь на знакомство с базовыми, фундаментальными эмоциями (по теории К. Изарда), осознание и выражение их, а также приобретение простейших навыков управления ими. Для этого используются различные приемы: проигрывание, арттерапевтические методы (рисование, лепка и др.), групповые обсуждения, сочинение и чтение сказок, визуализация, релаксация и др.

6. Когнитивные методы. Возникновение когнитивных методов психологической работы связано с представлением, что когнитивные факторы являются первопричиной возникновения эмоциональных расстройств. Поэтому когнитивный подход направлен прежде всего на избавление от «умственного мусора», приносящего эмоциональные переживания, от категоричности и абсолютности мышления, внедряющего в сознание идеи долженствования («Ты

должен...», «я должен...»). Когнитивные методы развивают у детей представление о многогранности и неоднозначности окружающего мира: они учат во всем видеть разные аспекты, воспринимать многоликость явлений. Примером такого метода может быть поиск позитивных сторон в каком-либо, традиционно воспринимаемом, негативном событии («Найди плюсы в том, что получил двойку» или «Напиши плюсы и минусы конфликта» и т.д.), эмоции («Что хорошего может принести гнев, как может помочь человеку?» и т.д.). К когнитивным методам относится также игра «Мусорное ведро», в которое дети выкидывают свои записки со злыми мыслями, страхами, тревогами, обидами, огорчениями, тем самым очищаясь и расставаясь с ними навсегда.

7. Групповые дискуссии. Групповая дискуссия построена на принципах субъект-субъектного взаимодействия с детьми и позволяет учащимся проявить и принять различные точки зрения на какой-либо предмет. Считается, что младшие школьники еще не слишком способны к ведению дискуссии, поскольку для них более привычно следовать мнению взрослого. Однако мы позволим себе не согласиться с общепринятым мнением, так как в нашей практике дети показали высокие способности к выработке и отстаиванию собственного мнения. Но, конечно, подобные способности возникают не сразу, для этого необходимо систематическое стимулирование психологом и учителями свободных размышлений и высказываний учащихся. В таком случае уже ко 2-му классу дети овладевают первичными навыками ведения групповой дискуссии, не говоря уже о 3-м и 4-м классах. Групповые дискуссии на уроках психологии могут проводиться, например, при обсуждении прочитанной сказки, тех или иных причин поведения героев и просто в беседе на какую-либо значимую для детей или заданную ведущим тему. Интересной формой проведения групповой дискуссии является импровизированная конференция по какой-то проблеме.

8. Арттерапевтические методы. Отечественное арттерапевтическое направление представлено работами А.И. Копытина, Л.Д. Лебедевой и др. Арттерапия предполагает занятия разнообразными видами искусства и творчества: рисованием, изготовлением поделок, мозаики, резьбой по дереву, лепкой, работой со стеклом, фольгой и др. Арттерапевтические методы снимают психологическое напряжение, тревогу, повышают творческие способности ребенка, содействуют его самовыражению. Важнейший принцип арттерапии - безусловное принятие и одобрение всех продуктов творческой деятельности ребенка независимо от их содержания и качества. В нашей программе психологических занятий активно применяются рисование, лепка (создание образов из пластилина), работа со стеклом, фольгой (создание кукол) и др.

9. Упражнения, развивающие исследовательскую деятельность детей. Эти методы заключаются в том, что дети проводят самостоятельные исследования на выбранные ими или заданные взрослым темы. Известно, что исследовательское обучение развивает познавательную активность и креативность, творческие способности ребенка. Исследовательские методы обычно очень нравятся детям, поскольку возбуждают их природный интерес, любопытство и стимулируют свободные, активные действия.

10. Методы релаксации. Релаксация - это достижение общего состояния покоя, отдыха, расслабленности, которое характеризуется уменьшением нервного напряжения. Релаксация необходима ребенку периодически, чередуясь с напряжением. Обычно состояние релаксации достигается серией повторяющихся упражнений (в том числе и дыхательных), направленных на попеременное напряжение и расслабление различных групп мышц. Поскольку детям младшего школьного возраста зачастую бывает сложно сидеть спокойно и направленно заниматься расслаблением, мы полагаем, что с ними более эффективно использовать релаксацию в сочетании с активной визуализацией каких-либо приятных картин, образов. Вообще, с детьми нужно использовать «легкую» релаксацию, не уходя на ее глубинные уровни. На уроке релаксация может применяться как вначале с целью визуализации какого-то образа, связанного с основным содержанием занятия, так и в заключение, чтобы снять возбуждение и напряжение детей.

Цель и задачи программы

Основной целью программы внеурочных занятий по психологии «Четыре путешествия» является формирование и профилактика нарушений психологического здоровья детей в соответствии с его трехкомпонентной структурой, описанной выше, а также выполнение возрастных задач развития.

Соответственно можно выделить следующие задачи программы:

- 1) формирование у учащихся умения принимать самого себя и других людей, при этом

осознавая свои и чужие достоинства и недостатки;

2) развитие личностной рефлексии детей: умения осознавать свои и чужие эмоции, чувства, причины своих и чужих поступков;

3) формирование потребности в саморазвитии и самоизменении у ребенка;

4) развитие умения в трудной ситуации находить силы внутри самого себя и принимать ответственность за свою жизнь на самого себя;

5) расширение пассивного и активного психологического словаря детей.

Помимо общих задач, характеризующих всю программу в целом, мы выделили также специфические задачи для каждого конкретного класса и возраста. Таким образом, мы учитывали не только универсальные возрастные особенности младших школьников, но и те возрастные задачи и проблемы, которые по научным данным и нашим собственным наблюдениям характерны для учеников каждого класса начальной школы. Ниже в таблице представлены выделенные нами приоритеты в психопрофилактической групповой работе с учениками разных классов начальной школы.

Задачи психопрофилактической групповой работы

<i>Класс</i>	<i>Задачи работы</i>
4-й класс. «Путешествие в Мир Будущего»	1. Работа с психологическим временем личности: осознание прошлого, построение перспективы будущего, целей, средств их достижения. 2. Коррекция страха будущего. 3. Развитие осознания сферы прав и обязанностей. 4. Развитие самостоятельности детей.

Тематический план занятий

4-й класс «Путешествие в Мир Будущего»

Задачи программы:

1. Работа с психологическим временем личности: осознание прошлого, построение перспективы будущего, целей, средств их достижения.
2. Коррекция страха будущего.
3. Развитие осознания сферы прав и обязанностей.
4. Развитие самостоятельности детей.

Тема I. Я взрослою!

Занятие 1. Я — четвероклассник!

Занятие 2. Я стал взрослее — новые грани моего «я».

Занятие 3. Мое детство.

Занятие 4. Однажды, когда я был маленьким...

Занятие 5. Встреча с детством.

Занятие 6. Мои изменения.

Занятие 7. Трудности взросления.

Занятие 8. Я рассуждаю, как взрослый!

Занятие 9. Критерии взрослости.

Тема II. Моя самостоятельность.

Занятие 10. Мои новые возможности.

Занятие 11. Моя ответственность.

Занятие 12. Я самостоятелен!

Занятие 13. Сила моего слова.

Занятие 14. Сила моего «Я».

Занятие 15. Проверка на самостоятельность.

Тема III. Учимся общаться.

Занятие 16. Что такое общение?

Занятие 17. Умение общаться.

Занятие 18. Стили общения.

- Занятие 19. Ведущий – ведомый.
- Занятие 20. Я терпим к Другому.
- Занятие 21. Мои границы.
- Занятие 22. Наше сотрудничество.
- Занятие 23. Наша дружба.
- Занятие 24. Мы – коллектив.

Тема IV. Мои права и обязанности.

- Занятие 25. Что такое права?
- Занятие 26. Что такое обязанности?
- Занятие 27. Моя свобода — мои права.
- Занятие 28. Мои обязанности.
- Занятие 29. Билль о правах и обязанностях четвероклассника.

Тема V. Мое Будущее.

- Занятие 30. Моя будущая жизнь.
- Занятие 31. На распутье дорог.
- Занятие 32. Я ставлю цели.
- Занятие 33. Моя мечта.
- Занятие 34. Я перехожу в 5-й класс!

Тема I. Я взрослею!

Занятие 1. Я- четвероклассник!

Оборудование: листы А3; маленькие листы бумаги; большая коробка; цветные карандаши, краски, фломастеры.

I. Ритуал приветствия.

Дети становятся в круг. Ведущий предлагает каждому из них представить, на какой образ или предмет похоже их сегодняшнее настроение. Далее первый участник символически лепит из воздуха свое настроение и передает его своему соседу, тот переделывает его и отдает дальше и т.д. до тех пор, пока образ не вернется к первому ребенку. Передавая эти образы, дети озвучивают, что они «слепили». (Во всех остальных занятиях используется этот же ритуал приветствия.)

II. Психологическая разминка.

Игра «Ассоциации». Дети по кругу называют свои ассоциации на тему: «Четвероклассник похож на...»

III. Основное содержание занятия:

1. *Беседа «Мои изменения».* Ведущий беседует с детьми на тему того, что такое изменения, и предлагает им вспомнить, как они менялись в течение обучения в начальной школе. Дети с закрытыми глазами вспоминают себя в течение всех этих лет. Затем психолог предлагает ребятам образно представить символ их роста, изменения. Дети открывают глаза и на больших листах бумаги рисуют то, что увидели.

2. *Работа в парах.* Дети объединяются в пары по принципу непохожести образов. В парах они рассказывают о своей работе, проговаривая конкретные изменения и достижения в своей жизни.

3. *«Пожелания самому себе».* Каждый ребенок на маленьком листе бумаги пишет самому себе пожелание, напутствие на предстоящий учебный год: «В 4-м классе я желаю себе ...» Все записки кладутся в коробку и зачитываются в конце года.

IV. Ритуал прощания.

Игра «Салют». Все участники занятия кладут свои ладошки на ладонь ведущего. Когда они кладут свою ладонь, они отвечают на вопрос ведущего, касающийся темы занятия. Вопрос:

«Четвертый класс для меня...» По сигналу 1—2—3 все отпускают свои руки и вместе поднимают их вверх, запуская салют с криком: «Ура!» (Во всех остальных занятиях используется этот же ритуал прощания, меняется только вопрос к детям.)

Занятие 2. Я стал взрослее – новые грани моего «Я»

Оборудование: краски (гуашь); салфетки; альбомы.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Игра «Ассоциации». Дети по кругу дают свои ассоциации к слову «взросление» или «взрослый».

III. Основное содержание занятия:

1. *Беседа «Грани моего «Я».* Ведущий беседует с детьми на тему того, что такое грани или стороны «я». Психолог предлагает детям нарисовать в альбоме себя (своеобразный центр «Я»), а вокруг изобразить, чем наполнен и из чего состоит их внутренний мир. При этом сфокусироваться надо именно на изменениях, на тех качествах, которые появились недавно и являются признаками взросления. Дети рисуют красками и пальцами (без кисточек). Затем каждый ребенок рассказывает о своей работе и о гранях своего «я». Ведущий задает следующие вопросы:

- Что за грани есть у твоего «Я»? Какую роль они играют в твоей жизни?
- Какая грань стала сильнее, особенно развилась за недавнее время?
- Что ты еще хочешь в себе развить? и т.д.

2. *Игра «Скульптура».* Ведущий предлагает детям построить из самих себя скульптуру под названием «Я повзрослел». Скульптуры можно составлять индивидуально или из нескольких человек или даже всего класса сразу.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Я изменился в том, что...»

Занятие 3. Мое детство

Оборудование: цветные карандаши, фломастеры, краски; ватман.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

«Детство нужно!». Дети по кругу продолжают фразу: «Детство нужно для того...»

III. Основное содержание занятия:

1. *«Плакат детства».* Ведущий говорит о том, что детство -любимое и незабываемое время в жизни каждого человека, и оно, несомненно, влияет на нашу дальнейшую жизнь. Он предлагает классу составить яркий плакат со списком плюсов и достоинств, которые есть у детства, а также с рисунками, изображающими образы детства. Затем дети проводят презентацию того, что они сделали.

2. *«Случаи из детства».* Ведущий предлагает детям в парах вспомнить самые смешные и удивительные случаи, поступки, ситуации, которые были у них в детстве. По желанию дети потом делятся ими в общем кругу.

3. *«Любимая игра».* Ведущий предлагает детям вспомнить игры, в которые они играли в детстве, и поиграть в них. Если есть время, то ведущий может задать пару вопросов:

- Что вам напомнила эта игра?
- Ваши чувства, ощущения после того, как вы в нее поиграли?

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Мое самое любимое блюдо из детства...»

Занятие 4. Однажды, когда я был маленьким...

Оборудование: цветные карандаши фломастеры, краски; альбомы; мяч.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

«Когда я был маленьким.,» Дети, по кругу перекидывая мяч, продолжают фразу: «Когда я был маленьким...»

III. Основное содержание занятия:

1. *Сказка.* Ведущий предлагает детям сочинить сказку, используя опыт детства каждого. Первый ребенок начинает рассказ со слов: «Однажды, когда я был маленьким...» Далее каждый по кругу добавляет свои детали истории. Ведущий записывает то, что говорят дети. Затем возможно два варианта работы с текстом. Первый вариант: дети с помощью взрослого разыгрывают сочиненный сюжет. Второй вариант: ведущий зачитывает получившийся рассказ, а дети рисуют иллюстрации к нему (например, самый запоминающийся или интересный момент). В обоих вариантах важно побеседовать с детьми на следующие темы:

- Что напоминает вам данная история? Есть ли какая-то связь с вашим детством?
- Ваши чувства, мысли, ощущения от этой сказки?
- Какой момент или герой вам особенно понравился?

2. *Игра.* Если есть время, то ведущий может предложить детям снова поиграть в любимую игру из детства, например в «прятки».

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «В детстве я был похож на...»

Занятие 5. Встреча с детством

Оборудование: цветные карандаши; альбомы.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

«*Походи как...*». Ведущий предлагает детям походить по комнате: как младенцы, годовалые дети, трехлетние малыши и т.д.

III. Основное содержание занятия:

1. *Упражнение «Моя любимая игрушка».* Ведущий предлагает детям вспомнить свои любимые игрушки из детства и ответить на вопрос: «Если бы я превратился в детскую игрушку, то какой игрушкой я бы стал...» Дети называют игрушки и объединяются в пары по принципу непохожести образов. В парах они рассказывают друг другу о себе из своих ролей. Например, Маша в образе матрешки рассказывает о себе самой, какая она сейчас, какая была в детстве и т.д. После этого проводится обсуждение в общем кругу: что нового узнали друг о друге.

2. *Упражнение «Путешествие по моему детству».* Ведущий предлагает детям закрыть глаза и приглашает их в путешествие по своему детству: «Представьте, что вы сидите в комнате и замечаете в дальнем углу комнаты старый сундук. Вы подходите к нему и достаёте старый альбом с фотографиями. Вы открываете его и начинаете путешествовать по своему детству. Вы видите себя маленькими на фотографиях и вспоминаете события того времени (1 минута). Вы переворачиваете страницу и видите себя чуть постарше и снова пускаетесь в воспоминания (1 минута). Далее вы путешествуете по альбому самостоятельно, вспоминая себя вплоть до сегодняшнего момента, до 4-го класса (2—3 минуты). Мы подошли к концу путешествия. Поблагодарите альбом за возможность встречи с детством. Вы закрываете его и идёте к тому месту, с которого началось ваше путешествие. По моей команде вы открываете глаза». После визуализации дети в общем кругу делятся своими впечатлениями от увиденного.

3. *«Чемодан».* Ведущий предлагает детям нарисовать три предмета из детства, которые они хотели бы взять с собой в свое взрослое будущее. После этого дети рассказывают, почему именно эти предметы они захотели взять с собой.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Я благодарен маме и папе за...»

Занятие 6. Мои изменения

Оборудование: листки с написанными фамилиями одноклассников; цветные карандаши; альбомы.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Детям предлагается изобразить людей разных возрастов: младенцев, дошкольников, школьников, подростков, взрослых, стариков.

III. Основное содержание занятия:

1. *«Раньше - Сейчас - в Будущем».* Дети в альбомах рисуют и заполняют таблички с тремя столбиками: «Раньше», «Сейчас», «В будущем». Каждый столбик они заполняют по следующему принципу:

Раньше	Сейчас	В будущем
Не умел...	Умею...	Буду уметь...
Не знал...	Знаю...	Буду знать...
Не стремился...	Стремлюсь...	Буду стремиться...
Не любил...	Люблю...	Буду любить...

Дети по желанию зачитывают свои таблички. Делается вывод о том, что человек постоянно меняется, развивается, узнает что-то новое.

2. *Игра «Как ты изменился».* Детям раздаются листки с написанными (чужими) фамилиями одноклассников. Задача - написать автору листка его положительные изменения за время учебы в начальной школе. Листки раздаются адресатам и по желанию зачитываются.

3. *Рисунок «Я в прошлом, настоящем и будущем».* Дети делят лист на 3 равные части и рисуют себя в прошлом, настоящем и будущем.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Больше всего я изменился в том, что...»

Занятие 7. Трудности взросления

Оборудование: цветные карандаши; альбомы.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Дети загадывают какую-либо эмоцию и изображают ее без слов, а остальные должны догадаться, что это за эмоция.

III. Основное содержание занятия:

1. *«Копилка трудностей четвероклассника».* Ведущий говорит детям о том, что в жизни людей всех возрастов встречаются трудности. «Давайте подумаем и составим те трудности, которые характерны для учеников 4-го класса». Дети называют «трудности», группа решает, подходят ли они для четвероклассника, и если да, то они записываются на доске.

2. *Упражнение «Чему учат трудности?».* Детям предлагается представить, что каждая трудность — это своеобразный урок, который нас чему-то учит. Ведущий просит учеников подумать и сказать, чему именно учит каждая трудность, собранная в «Копилку четвероклассника».

3. *Упражнение «Трудности детства».* Дети выстраиваются в линию. Каждый шаг обозначает их возраст (1 год, 2 года и т.д.). Они делают шаг вперед и называют трудности, с которыми они сталкивались в этом возрасте. В конце проводится общее обсуждение и выделение универсальных для всех людей трудностей.

4. *Рисунок «Как я преодолеваю трудности».* Рисунки по желанию детей показываются классу.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Самая большая трудность для меня...»

Занятие 8. Я рассуждаю, как взрослый!

Оборудование: цветные карандаши; альбомы.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Детям предлагается пройтись, как взрослые, показать своей походкой свою значимость и возраст.

III. Основное содержание занятия:

1. *«Взрослые разговоры».* Группа делится на пары. Каждая пара получает одну тему для разговора и за 5 минут должна подготовить «диалог взрослых», а затем показать его классу. В разговоре участники должны изображать взрослых, называть друг друга по имени-отчеству, на «вы». Примерные темы диалогов: как быть, если ребенок не хочет учить уроки; за что и как надо наказывать детей; как отвлечь ребенка от компьютера; как помочь ребенку не расстраиваться из-за плохих отметок; почему дети врут и т.д. После выступления пар обсуждается, насколько получилось изобразить «взрослые разговоры», как дети чувствовали себя в этой роли.

2. *Рисунок.* Ученики должны нарисовать одну из ситуаций, обсуждавшихся в диалогах, а также возможные пути выхода из нее.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Взрослый — это тот, кто...»

Занятие 9. Критерии взрослости

Оборудование: ручки, карандаши; листы бумаги.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Упражнение «Что значит взрослый?». Дети отвечают на вопрос ведущего: «Взрослый человек - это значит какой?» Ответы записываются на доске.

III. Основное содержание занятия:

1. *Беседа «Критерии взрослости».* Ведущий беседует с детьми на тему того, чем взрослые отличаются от детей. Дети разбиваются на две команды. Они придумывают критерии взрослого человека и чем он отличается от ребенка. Затем они зачитывают свои критерии и аргументируют свой выбор. Все критерии взрослости снова выписываются на доске и дети путем голосования выбирают три главных критерия взрослости.

2. *«Измерение взрослости».* Ведущий предлагает детям измерить степень своей взрослости. На ковре он условно проводит линию и с помощью вспомогательных средств обозначает на ней три отметки: первая обозначает высокий уровень развития взрослости (можно обозначить числом 10 или 100), вторая — средний уровень и соответственно третья — «нулевой» уровень развития этого качества. Далее ведущий предлагает детям разместиться на линии (встать в том месте) так, как, по их мнению, у них развита взрослость. После того, как все дети расположились, психолог может задать каждому из них несколько вопросов: «На сколько баллов из 100 ты считаешь себя **взрослым? Почему ты считаешь, что у тебя высокий (низкий) уровень этого качества? Как ты думаешь, куда бы тебя поставили родители?» и т.д.**

3. *«Сценки».* Дети разбиваются на три команды, и каждая из них получает один из обсуждавшихся критериев взрослости. Задача каждой команды — в течение короткого времени придумать сценку-презентацию этого критерия взрослости и показать, что нужно делать, чтобы его в себе развить.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Я хочу развить в себе...»

Тема II. Моя самостоятельность

Занятие 10. Мои новые возможности

Оборудование: цветные карандаши; альбомы.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

«Я могу стать...» Дети придумывают, кем они могут стать в будущем, входят в этот образ и изображают его. Можно менять свои образы по несколько раз.

III. Основное содержание занятия:

1. *Упражнение - «Наши возможности».* Ведущий обсуждает с детьми, что такое возможности и как они реализуются в жизни. Класс разбивается на 2—3 команды, в которых они обсуждают и пишут на листе, какие возможности открываются перед ними в 5-м классе. Далее дети выступают с тем, что написали. Ведущий может задавать уточняющие вопросы.

2. *Рисунок «Чего я могу достичь?».* Каждый ребенок в альбоме рисует себя в образе пятиклассника, изображая в виде символов те способности и качества, которые он может в себе развить.

3. *«Работа в парах».* Дети объединяются в пары и обсуждают свои рисунки с партнером. Акцент в обсуждении делается на том, каким способом и благодаря чему можно достичь изображенные качества и способности. Далее происходит общее обсуждение:

- Что нового узнали о партнере?
- Что удивило, поразило? и т.д.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Кем я хочу стать в будущем...»

Занятие 11. Моя ответственность

Оборудование: доска, мел; альбомы; цветные карандаши.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

«*Что такое ответственность*». Дети по кругу продолжают фразу: «*Ответственность - это...*»

III. Основное содержание занятия:

1. *Беседа.* Ведущий рассуждает с детьми на тему «*Что такое ответственность и как она проявляется в жизни, в частности в школе*». После этого дети придумывают, в каких областях или делах они могли бы быть более ответственными. Дети высказываются, а психолог записывает их ответы на доске. Далее он предлагает каждому ребенку выбрать какую-либо «зону» своей ответственности и в течение следующей недели быть в ответе за нее. Напротив каждой «зоны» ответственности дети пишут на доске свою фамилию.

2. «*Мы в ответе за тех, кого приручили*». Психолог напоминает детям сюжет сказки «*Маленький принц*» А. Сент-Экзюпери, спрашивая детей, как они понимают слова Лиса:

«*Мы в ответе за тех, кого приручили*». Делается вывод о том, что ответственным можно быть не только за себя и свои дела, но и за других существ — растения, животные, друзей, родных и т.д. Ведущий просит детей привести примеры из жизни, когда они были ответственны за кого-то другого. После этого дети рисуют, как они несут ответственность за другого. По желанию детей рисунки показываются группе.

3. *Игра «Тренировка ответственности».* Часть детей превращается в «*маленьких проказников*». Один человек - «*взрослый*» - его задача - не позволять детям делать какие-либо поступки. Задача «*проказников*» - добиться своего. При этом они не могут просто так брать то, что им хочется, а должны получить это из рук водящего «*взрослого*». Примерный список «*запретных*» действий «*проказников*»: рисовать на доске, выходить в коридор, брать игрушки, рыться в бумагах и т.д. Водящих может быть двое или трое. После этого групповое обсуждение. Примерные вопросы:

- Насколько водящие справились с заданием? Что было легко/ тяжело?
- Как в этом упражнении проявилась ваша ответственность?
- Каковы ваши чувства, ощущения после того, как вы в нее поиграли? и т.д.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «*Я готов быть ответственным за...*»

Занятие 12. Я самостоятелен!

Оборудование: цветные карандаши, фломастеры, краски, кисти; ножницы, клей; пластилин, картон; ватман; игрушечный микрофон.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Игра «Такие разные предметы». Ведущий предлагает детям найти в классе и поочередно прикоснуться к самому умному предмету, самому честному, самому спокойному, самому решительному и т.д.

III. Основное содержание занятия:

1. *Беседа «Образ самостоятельности».* Ведущий просит детей вспомнить, что такое самостоятельность и как она проявляется в жизни. Дети с помощью различных художественных средств на ватмане делают групповой рисунок на тему «Наша самостоятельность». В конце ведущий беседует с ними о том, что они изобразили. Приблизительные вопросы;

- Что вы изобразили? Как самостоятельность отображена в вашем рисунке?
- Как вы работали вместе? Насколько каждый из вас был самостоятелен в работе? и

т.д.

2. *Игра «Интервью со звездой».* Дети по одному выходят к доске, и становятся «звездами». Все остальные - журналисты. Задача журналистов: взять интервью у «звезды» и выяснить, в чем она самостоятельна, а в чем — нет.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Я самостоятелен, потому что...»

Занятие 13. Сила моего слова

Оборудование: цветные карандаши; альбомы.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

«Добрые слова». Дети по кругу передают мячик и говорят друг другу добрые слова.

III. Основное содержание занятия:

1. *Упражнение «Говорящие предметы»* (по мотивам упражнения К. Фопеля «Говорящие вещи»). Ведущий предлагает детям представить, что окружающие их вещи и предметы могут говорить. Он предлагает детям выбрать один любой предмет из предлагаемого списка и от его имени придумать и написать в альбоме небольшой рассказ о самом себе: «Какой я». Список предлагаемых предметов: зубная щетка, автобус, пальто, ботинки, шкаф, расческа, шариковая ручка, зеркало, обеденный стол, кровать, телевизор, тарелка, велосипед, радио, учебник по русскому языку, мыло, письменный стол, лампа, футбольный мяч, мягкая игрушка. После этого дети разбиваются на пары, и беседуют о том, что они написали.

2. *Беседа «Сила моего слова».* Ведущий вместе с детьми обсуждает, что такое «сила слова» и как она проявляется в жизни. Делается вывод, что слова могут как подарить счастье и радость человеку, так и больно ранить и обидеть его, поэтому со словами нужно быть очень осторожным (поговорка «Слово не воробей, вылетит — не поймаешь»). Кроме того, за свои сказанные слова человек несет ответственность (например, за обещание, данное другому), и это тоже важно помнить. Дети приводят примеры из жизни, когда их слово проявило свою силу: созидательную или разрушительную,

3. *«Как мое слово проявило свою силу».* Дети рисуют в альбомах ситуацию из своей жизни, в которой сказанное ими слово помогло кому-то или, наоборот, обидело, расстроило другого человека. По желанию рисунки показываются группе.

ГУ. Ритуал прощания. Вопрос: «Я использую свои слова, чтобы...»

Занятие 14. Сила моего «Я»

Оборудование: пластилин или глина; альбомы; спокойная музыка.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Игра «Ассоциации». Дети по кругу дают свои ассоциации к слову «сила».

III. Основное содержание занятия:

1. *«Сила «Я».* Ведущий вместе с детьми обсуждает, что такое «сила «Я» и как она проявляется в жизни. Делается вывод, что сила «я» не имеет ничего общего с физической силой, а относится прежде всего к характеру и внутренним качествам человека. На доске ведущий вместе с детьми записывает, из каких качеств, по их мнению, складывается «сила «Я». Дети записывают обсуждаемые качества в альбомы. Психолог просит детей вспомнить и рассказать о тех ситуациях из жизни, в которых они проявляли силу или слабость своего «я».

2. *Упражнение «Мое «Я».* Ведущий акцентирует внимание детей на том, что «я» каждого — это своеобразный внутренний стержень человека, делающий его сильным. Он предлагает детям закрыть глаза и представить, на что похожа сила их «Я», затем открыть глаза и слепить увиденный образ с помощью глины или пластилина. По окончании работы с образом каждый показывает и рассказывает о том, что у него получилось. Приблизительные вопросы к детям:

- Что вы слепили? Расскажите подробнее о своем образе.
- Где и в каких ситуациях сила вашего «я» особенно ярко проявляется?
- Если бы ваш образ мог говорить, что бы он сказал вам или о вас? и т.д.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Мое "Я" похоже на...»

Занятие 15. Проверка на самостоятельность

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Игра «Я сам!». Ведущий называет детям разные действия из жизни (одеваюсь, моюсь, мою посуду, вожу машину и т.д.), если эти действия они могут делать самостоятельно, без помощи взрослых, они должны громко крикнуть: «Я сам!», если нет, то они должны промолчать.

III. Основное содержание занятия:

Игра «Необитаемый остров». Ведущий предлагает каждому выбрать ту профессию, которая ему больше всего нравится. После того как все выбрали, он предлагает детям встать и выйти на ковер. Он объявляет им, что они попали на необитаемый остров. Им необходимо продержаться на нем некоторое время до того, как их спасут. При этом он говорит, что неизвестно, сколько времени они на нем проживут до того, как их спасут. Ключ к спасению — это быть активным и самостоятельным. Каждый ребенок должен существовать и взаимодействовать с другими, исходя из своей профессии. Ведущий может вносить свои коррективы в жизнь острова, подкидывая детям различные «стрессовые» ситуации. Например, «На вас скоро нападут дикари», «Скоро будет продолжительный ливень», «Один из вас ранен» и т.д. В конце игры ведущий предлагает детям аргументированно оценить себя, насколько они проявляли самостоятельность в процессе этой игры. После игры проводится групповое обсуждение.

Приблизительные вопросы:

- Кто в вашей команде был лидером?
- Кто был наиболее самостоятельным и активным?
- Получилась ли у вас командная работа или все были сами по себе?
- Что было самым тяжелым/легким на острове?
- Что изменилось в вас после этого упражнения? и т.д.

IV. Ритуал прощания. Вопрос:

«Сегодня я узнал, что...»

Тема III. Учимся общаться

Занятие 16. Что такое общение?

Оборудование: аудиозапись спокойной музыки.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Игра «Общаемся по-разному». Детям предлагается изобразить общение друг с другом по-разному: например, общение друзей, общение врагов, общение незнакомых людей, общением только руками, глазами, ногами и т.д.

III. Основное содержание занятия:

1. *Беседа «Что такое общение».* Дети вместе с ведущим рассуждают на тему того, что такое общение. Психолог подчеркивает, что общение — это прежде всего передача информации другому человеку, и общение может протекать не только с помощью слов, но и мимики, жестов. Ведущий также говорит о том, что общение не всегда приносит радость и удовольствие, так как общению могут препятствовать разные вещи; непонимание, антипатия, различные эмоции (обиды, страх и др.). Дети приводят примеры из жизни.

2. *«Общение в тройках».* Ведущий делит детей на команды по три человека. Каждой команде дается определенная тема, связанная с общением. Задача детей — подробно обсудить эту тему в «тройках» и прийти к общему мнению, а затем дать «отчет» о своем обсуждении всему классу. Возможные темы для обсуждения: общение без слов, общение детей разных возрастов, общение и уступчивость, общение и конфликт, общение взрослого и ребенка и т.д. По окончании обсуждения «тройкам» задаются следующие вопросы: «Как вам работалось в команде, были ли сложности», «Что мешало или помогало в общении друг с другом», «Что нового вы узнали о своих партнерах».

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Меня сегодня удивило...»

Занятие 17. Умение общаться

Оборудование: доска, мел; темы для «неинтересного» разговора в парах; листы; карандаши, фломастеры; мяч.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Игра «Передай сообщение». Дети выстраиваются в шеренгу. Последнему участнику в шеренге ведущий на ухо называет какую-либо профессию. Он должен изобразить, «передать» ее дальше без слов, пока образ не дойдет до первого ребенка. Тот называет «переданную» ему профессию.

III. Основное содержание занятия:

1. *Беседа «Из чего состоит умение общаться».* Ведущий с детьми обсуждает, из чего складывается эффективное общение. На доске составляется список умений, необходимых для общения. Далее с помощью голосования выбираются три главных умения.

2. *«Умеем ли мы общаться».* Ведущий предлагает детям потренироваться в применении некоторых умений, необходимых для общения.

1) *«Тренировка терпения».* Класс делится на пары (рассчитавшись на «1» и «2»). «Первые номера» получают инструкцию говорить на нудную и неинтересную тему, показывая своим видом, что собеседник им не очень нравится. Задача «вторых», не раздражаясь, спокойно выслушивать своего партнера, проявляя к нему интерес. Темы для разговора даются отдельно каждой паре. После выполнения упражнения обсуждается, насколько детям удалось проявлять терпение друг к другу, какие были сложности, достижения.

2) *«Тренировка доброжелательности».* Дети делятся на 3—4 команды. Каждая команда получает задание составить список самых любимых игр на прогулке. При обсуждении игр, а также возникновении разногласий дети должны обращаться друг к другу исключительно доброжелательно и вежливо, используя фразы: «Не мог бы ты...», «Мне не совсем приятно...»,

«Спасибо тебе за...», «Пожалуйста, не перебивай меня!», «Могу я тебе чем-нибудь помочь?» и т.д. «Доброжелательные фразы» выписываются на доске. После выполнения упражнения обсуждается, насколько детям удалось проявлять доброжелательность друг к другу, какие были сложности, достижения.

3. *Игра «Спасибо тебе».* Дети садятся в круг и, передавая мячик, говорят своему соседу справа слова благодарности: «Я благодарен, за то, что, общаясь с тобой...»

V. Ритуал прощания. Вопрос: «Сегодня я понял, что...»

Занятие 18. Стили общения

Оборудование: карточки с ролями для диалогов; альбомы; листы бумаги, ручки.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Игра «Диалоги». Дети разбиваются на пары. Каждому ребенку из пары дается одна карточка, на которой написано одно из следующих слов: «взрослый», «ребенок», «родитель», «учитель»,

«сын», «дочь», «мама», «папа», «дедушка», «бабушка». Это та роль, которую должен сыграть ребенок. Двое детей из пары должны разыграть диалог двух людей из тех ролей, которые они получили.

III. Основное содержание занятия:

1. *«Стили общения».* Ведущий рассказывает детям о существовании разных стилей общения, зависящих от того, кто общается: ребенок с ребенком, взрослый со взрослым или взрослый с ребенком. Дети разбиваются на 3 группы, и каждая группа в течение 5 минут должна придумать и записать правила общения для этих трех категорий людей (например, в общении взрослый—взрослый нужно называть друг друга по имени-отчеству, на «вы» и т.д.). Затем дети зачитывают то, что они написали, и психолог добавляет свои комментарии.

2. *Сочинение «Как я общаюсь с разными людьми».* Дети в альбомах пишут маленькое сочинение на тему того, как они общаются с разными людьми -- мамой, папой, братом, сестрой, незнакомыми взрослыми людьми, учителями, друзьями. Для удобства категории этих людей можно выписать на доске. По желанию дети зачитывают свои сочинения классу.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Я люблю общаться, потому что...»

Занятие 19. Ведущий-ведомый

Оборудование: аудиозапись подвижной музыки; доска, мел; альбомы; ручки, карандаши.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Игра «Ведущий танца». Дети встают в круг и выбирают ведущего. Ведущий встает в центр круга, задача детей - под музыку в точности выполнять все движения, которые демонстрирует ведущий. Затем ведущий (ребенок) смотрит на кого-то из круга и кивает ему головой. Тот, на кого он посмотрел, становится следующим ведущим, встает в центр и показывает свои движения.

III. Основное содержание занятия:

1. *Беседа «Ведущий-ведомый».* Дети совместно с психологом обсуждают, как в общении проявляются эти две позиции: ведущего и ведомого. Выделяются «плюсы» и «минусы» этих ролей, они выписываются на доску. Делается вывод, что невозможно всегда придерживаться только одной из этих ролей, в разных ситуациях нужно вести себя по-разному.

2. *«Совместный рисунок».* Дети делятся на пары. Они должны нарисовать на листе бумаги любой совместный рисунок. При этом один из них держит ручку за основание и руководит процессом, а другой - держит ее за кончик и следует за своим партнером. После окончания рисования дети могут поменяться местами. Затем проводится обсуждение. Примерные вопросы: «Кто определил, что рисовать», «Кому было легко/тяжело при выполнении этого задания», «Что мешало/помогало при его выполнении», «Кто был ведущим, а кто ведомым» и т.д.

3. *Игра «Спина к спине».* Дети разбиваются на пары, встают спиной к спине и садятся на карточки. Задача - синхронно встать и снова сесть. Упражнение делают все одновременно. После дети могут составить другие пары и выполнить его еще раз. Затем проходит обсуждение: кто был ведущим в выполнении упражнения, а кто ведомым, что было делать легко, что сложно, с кем получилось найти контакт, а с кем нет. Главное, чтобы дети отследили, с кем у них получилась наибольшая синхронность.

4. *Игра «Тюльпан».* Дети встают в круг, берутся за руки и садятся на корточки. Они должны встать и отклониться, как бы показывая, как распускается цветок. Делать это они должны синхронно и молча. Ведущий не дает сигнала начала упражнения, дети должны сами определить его.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Когда я общаюсь с одноклассниками, я похож на..?»

Занятие 20. Я терпим к Другому

Оборудование: доска, мел; альбомы; цветные карандаши; краски, кисти; аудиозапись спокойной музыки.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Игра «Качества предметов». Детям предлагается найти в классе предмет и встать рядом с ним в зависимости от той характеристики, которую называет ведущий. Например, найти и прикоснуться к самому дружелюбному предмету, самому спокойному, самому трудолюбивому, самому терпимому и т.д.

III. Основное содержание занятия:

1. *Беседа «Что такое терпимость».* Дети обсуждают совместно с ведущим, что такое терпимость к Другому, как она проявляется, в каких ситуациях она больше всего нужна.

2. *«Терпимость к Другому состоит из...».* На каждую букву слова «терпимость» дети придумывают качество или характеристику, входящую в ее состав. Все эти качества выписываются на доску и записываются в альбомы.

3. *«Визуализация».* Дети закрывают глаза и под музыку слушают следующий текст:

«Представьте себе, что ранним утром вы идете по лесу. Дует легкий ветерок, приятно колышутся деревья, ярко светит солнце. Вы идете все дальше и дальше, наслаждаясь приятной погодой. И неожиданно видите тропинку уходящую в глубину леса. Вы встаете на нее и идете по ней. Чаша стужается, идти становится все труднее. И вдруг неожиданно лес расступается и вы оказываетесь на огромной зеленой поляне. В самом центре поляны вы видите большой сундук, и вы сразу каким-то необыкновенным чутьем понимаете, что этот сундук стоит здесь для вас. Вы подходите к нему и внимательно его осматриваете. И тут неожиданно он открывается, и вы видите перед собой образ своей Терпимости к Другому. Вы начинаете ее внимательно рассматривать, запоминая ее цвет, форму, запах. У каждого из вас возник свой неповторимый образ. Вы начинаете общаться с ней (1—2 минуты). Но тут вы понимаете, что пришло время идти обратно. Вы благодарите свое качество «терпимость» за возможность встречи с ним. Вы идете к тропинке и пускаетесь в обратную дорогу. Постепенно чаща редет, и вы выходите к началу тропинки. Вы сходите с нее и идете обратно к тому месту, откуда началось ваше путешествие. И открываете глаза». Ведущий предлагает нарисовать на листе бумаги с помощью красок и карандашей тот образ своей терпимости к Другому, который дети увидели. После того как все нарисовали, ведущий предлагает каждому ребенку показать свой рисунок и рассказать о нем.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Терпимость к Другому нужна для того...».

Занятие 21. Мои границы

Оборудование: альбомы; цветные карандаши; мяч.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Игра «Услышь меня!». Дети встают в две шеренги, друг напротив друга на далеком расстоянии. По команде ведущего они должны шепотом прокричать вопрос своему партнеру, стоящему' напротив них. Вопрос может быть любой: например, «Что ты делал вчера вечером?» Если партнер его услышал, он отвечает ему на вопрос также шепотом. После этого дети делают шаг навстречу друг другу, увеличивая силу голоса. Дети шагают навстречу друг другу, пока две шеренги вплотную не приблизятся. Вопросы меняются шаг от шага, дети могут придумывать их самостоятельно.

III. Основное содержание занятия:

1. *Беседа «Мои границы».* Дети совместно с ведущим обсуждают, что такое границы в общении. Делается вывод: границы в общении проявляются в том, насколько мы вторгаемся во внутренний мир другого и насколько допускаем его в свой мир. Наши границы

определяют, с кем мы готовы общаться близко, а с кем предпочитаем иметь дело на расстоянии. Дети кидают друг другу мяч в кругу и говорят, какого человека они бы никогда не допустили к себе близко (называют не имя, а качества этого человека). Затем они говорят, какого человека они бы с радостью пустили в свой внутренний мир. Делается вывод о том, какие люди нам приятны, а какие нет и почему.

2. *Рисунок «Мои границы».* Дети в альбомах рисуют себя и вокруг себя — образ своих границ. Затем они располагают (рисуют) значимых людей в своей жизни вокруг себя настолько близко, насколько они тесно общаются с ними и впускают их в свой внутренний мир. Затем дети по желанию показывают свои рисунки классу. После этого ведущий предлагает с помощью стрелок «приблизить» или «отдалить» от себя каких-либо людей на рисунке, как бы им хотелось, чтобы это было в дальнейшем. Затем по желанию дети высказываются, что они изменили и почему и т.д. Стоит отметить, что эти рисунки несут в себе богатый диагностический потенциал.

3. *Игра «Мне нравится, что ты...».* Дети, сидя в кругу, передают друг другу мяч, продолжая фразу: «Мне нравится общаться с тобой, потому что...».

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Сегодня я узнал, что...»

Занятие 22. Наше сотрудничество

Оборудование: листы бумаги А4 и А3; карандаши, фломастеры, краски, клей, кисти, цветная бумага, пластилин; аудиозапись спокойной музыки.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

«Тяжелый и легкий камень». Детям предлагается представить, что им надо перенести тяжелый камень с одного берега на другой. Дети все вместе «поднимают» и «несут» тяжелый камень.

Обратно они должны уже «перенести» легкий камень.

III. Основное содержание занятия:

1. *«Оцени сотрудничество».* Дети вспоминают, что такое сотрудничество и выделяют качества, необходимые для него. После этого каждый из детей в альбоме оценивает, насколько их классе проявляется сотрудничество от 1 до 10 баллов. Соответственно чем больше балл, тем больше уровень сотрудничества.

2. *Игра «Наше сотрудничество».* Дети делятся на две команды. За определенное время они с помощью различных средств (бумага, карандаши, фломастеры, цветная бумага, пластилин и т.д.) должны создать коллаж на тему «Наше сотрудничество». При этом разговаривать либо совсем запрещается, либо разрешается только шепотом. После окончания работы дети представляют свои коллажи и отвечают на следующие вопросы: «Как вам работалось команде»,

«Было ли у вас сотрудничество», «Что помогало или мешало при выполнении задания», «Как можно было бы улучшить ваше взаимодействие» и т.д.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Для меня сотрудничество — это...»

Занятие 23. Наша дружба

Оборудование: альбомы; цветные карандаши.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Игра «Ассоциации». Дети по кругу говорят свои ассоциации к слову «дружба».

III. Основное содержание занятия:

1. *Упражнение «Сценки Дружбы».* Дети делятся на команды и в них придумывают и разыгрывают две сценки: сценку про Дружбу и сценку про «Недружбу». После этого обсуждается, что может помешать дружбе в классе. Все ответы записываются на доску. Далее в командах придумываются способы преодоления указанных препятствий.

2. *Сказка «Как Волчонок и Бельчонок поссорились»* (И.В. Самойлова). *Дети рисуют иллюстрации к сказке.*

Это случилось в один из морозных дней. Волчонок Тема по-прежнему ходил в школу, он больше не вспоминал про то, как расстроился из-за своей первой четверки. Внешне, конечно, он подрос: он стал выше росточком, размер его лап также увеличился, а шерсть стала густой и черной. Он любил ходить в школу, и больше всего на свете любил играть в волчьи салочки: когда надо было одновременно осалить соперника правой ногой и левой рукой. Больше всего он играл со своим любимым другом: Бельчонок Скином. Они дружили ещё со времени посещения лесного детского сада. Там они вместе играли, спали рядом в дуплах, да и вообще куда один, туда и другой. Все звери не могли нарадоваться на них.

- Какие замечательные друзья, их водой не разольешь, — говорили лесные звери.

- Наверняка они ценят дружбу и уважают друг друга, — вторили им птицы.

Когда Волчонок узнал, что Скин идет в ту же школу, в тот же класс, его радости не было предела.

Но наступила зима, и Волчонок Тема стал замечать, что с ним и его другом творится что-то неладное. Во-первых, Тема стал чаще злиться на Скина, если тот не играл с ним, а разговаривал с Барсучонок Федей и Мартышкой Лукой. Во-вторых, все чаще и чаще он обижался на своего друга и что-то бурчал себе под нос. В-третьих, ему казалось, что Скин не хочет с ним больше дружить и специально его избегает. Тема специально придумывал различные способы, чтобы привлечь внимание Бельчонка: закручивал хвост кренделем, рассказывал веселые анекдоты, а иногда, бывало, от радости и любви к своему другу ударял его по спине своей могучей лапой (как ты наверняка знаешь, это «фирменный жест» семьи волчонка, означающий искреннюю радость и дружбу). Но со временем они стали все меньше и меньше общаться. А Бельчонок Скин тоже стал задумываться, что происходит с ним? Во-первых, он устал оттого, что Волчонок вечно к нему пристает, таскается за ним, ни с кем не хочет дружить, кроме него, Во-вторых, он тоже стал ловить себя на мысли, что злится на Волчонка. Очень часто на его рыжей спинке оставались следы от волчьей лапы, хотя он понимал, что Тема не хотел причинить ему боли, но, тем не менее, чувство горечи оставалось. В-третьих, думал Скин, «я же не его собственность, я хочу общаться со всеми!». Так и случилось, что все чаще и чаще они ссорились, ругались, обвиняя друг друга в предательстве. Конечно же, они хотели дружить, но каждый из них вкладывал свое значение в понятие «ДРУЖБА».

И, в конце концов, однажды они так поругались, что прекратили дружить совсем. Каждый дулся от обиды и обвинял другого. Помириться им помог только случай. В один прекрасный день в классе кончилась краска для рисования, и учительница послала друзей за ней на другой конец Леса. Шли они долго и всю дорогу молчали. У каждого на душе «скребли кошки».

Проходя по мосту, Волчонок оступился и повис на нем.

- Как страшно! — закричал он.

- Не бойся, я тебе помогу, — крикнул встревоженный Бельчонок.

Он бросил плетеную корзину и своей небольшой лапкой схватил лапку Темы. Бельчонок напряг все силы и вытащил Волчонка, который чуть не упал в воду. Уставшие, они доползли до берега и решили отдохнуть.

- Спасибо, что не бросил в беде, — сказал Тема.

- Не за что, ты ведь мой друг, — ответил Скин.

- Друг... — не веря, прошептал Волчонок, — а я думал, я тебе не нужен, ты вообще перестал меня замечать, не обращал на меня внимания, я решил, что ты не хочешь дружить, даже мои шуточки перестали радовать тебя.

- Ты не прав. Я по-прежнему дружу с тобой, и очень хорошо отношусь к тебе. Просто я не могу быть всегда вместе с тобой, мне хочется узнавать что-то новое, искать разных друзей, общаться с разными зверями. Ты попробуй делать то же самое, это очень интересно — иметь много друзей, никогда не бывает скучно. А по поводу шуток, ну смотри... И размахнувшись, он легко ударил Волчонка.

- Больно! Ты чего, ты чего дерешься? — удивленно вскрикнул Тема..

— А как ты думаешь, что я чувствовал, когда ты регулярно «так шутил»? Честно говоря, было очень-то смешно. Все-таки я Белка, а ты Волк, и силы у нас разные.

- Прости, я думал, это будет смешно и весело, я не знал, что тебе было плохо.

- Да ладно, что уж там, главное мы помирились и честно все рассказали друг другу.

И ребята весело зашагали за красками по солнечной тропинке. И еще долго потом удивленныебукашки шептались о необычном разговоре Волчонка и Бельчонка.

После рисования сказка обсуждается. Кроме того, ведущий может предложить детям придумать и разыграть разные концовки этой истории.

3. *Игра «Статуя Дружбы».* Ведущий предлагает детям построить из самих себя «Статую Дружбы». Они могут сделать это всем классом или разделиться на мини-группы для этого задания.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Дружба нужна для того, чтобы...»

Занятие 24. Мы - коллектив

Оборудование: доска, мел; альбомы; цветные карандаши.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Дети ходят по комнате и дотрагиваются до тех предметов, которые называет ведущий: до чего-то самого легкого, пушистого, тяжелого, красивого и т.д.

III. Основное содержание занятия:

1. *«Признаки коллектива».* Дети совместно с ведущим обсуждают, что такое коллектив. После этого они придумывают и записывают на доске свои идеи относительно того, какие признаки указывают на то, что данная группа людей является коллективом.

2. *Упражнение «Чемодан».* Ведущий говорит о том, что одним из важных признаков коллектива является умение выслушать другого, готовность прийти на помощь в нужный момент, а также наличие чего-то общего между членами коллектива — общего дела, воспоминаний, эмоций и т.д. Психолог предлагает детям представить, что вскоре они разъедутся на лето, и они могут взять с собой в «чемодане» только три вещи, напоминающие им о классе и одноклассниках. Это могут быть реальные вещи, а могут быть ситуации, эмоции, общие переживания. Он просит детей нарисовать или написать в своих альбомах эти три вещи. После этого он предлагает детям в полной тишине походить со своими рисунками по классу так, чтобы их видели другие и внимательно прочесть написанное. Потом по хлопку ведущего все останавливаются и образуют круг на ковре. Происходит групповое обсуждение: «Что удивило, поразило», «Почему ты решил взять именно это», «Насколько легко и комфортно вам было делиться друг с другом», «У кого совпали рисунки» и т.д.

3. *Игра «Благодарность».* Дети, сидя в кругу, выражают благодарность любому ребенку в классе или всему классу в целом: «Я благодарен тебе (или классу) за то, что...»

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Я люблю мой класс, потому что...»

Тема IV. Мои права и обязанности

Занятие 25. Что такое права?

Оборудование: альбомы; ручки, карандаши.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Игра «Такие разные предметы». Ведущий предлагает детям найти в классе и по очереди прикоснуться к самому смелому предмету, к самому серьезному, к правдивому, лживому и т.д.

III. Основное содержание занятия:

1. *Беседа «Что такое права».* Ведущий беседует с детьми на тему того, что такое права и как они проявляются в нашей жизни. Особый акцент он делает на том, как проявляются права в детском возрасте, в школе. Психолог рассказывает детям о том, что существует Конвенция о правах ребенка, принятая во всем мире. Можно принести этот документ на урок и зачитать отрывки из него детям. Дети с помощью метода «мозгового штурма» называют 10 основных прав ребенка, ведущий записывает их на доске.

2. *Упражнение «Оцениваем свои права».* Дети переписывают с доски в альбомы придуманные ими права ребенка и оценивают по 10-балльной шкале, насколько они реализуются в их жизни. Затем проводится групповое обсуждение, в ходе которого каждый рассказывает, почему он поставил своему праву ту или иную оценку. Особое внимание психолог должен уделить тем детям, у кого низкие баллы по большинству прав.

3. *Игра «Отстаивание прав».* Ведущий предлагает детям представить, что сейчас они будут выступать перед родителями и бороться за свои права. Дети разбиваются на три команды и выбирают одно право ребенка, которое им больше всего нравится. Они придумывают и разыгрывают сценку, в которой отстаивают это право перед взрослыми. Задача детей — подобрать аргументы, для чего данное право нужно ребенку.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Я имею право на...»

Занятие 26. Что такое обязанности?

Оборудование: альбомы; листы бумаги, ручки.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

«*Обязанности — это...*». Дети по кругу продолжают фразу: «Для меня обязанности — это...»

III. Основное содержание занятия:

1. «*Анкета обязанностей*». Ведущий беседует с детьми на тему того, что такое обязанности и какую роль они играют в нашей жизни. После этого каждый ребенок самостоятельно заполняет анкету в своем альбоме.

Анкета содержит следующие вопросы:

1. Что я обязан делать дома...
2. Что я могу и должен выполнять в школе...
3. Обязанности, которые мне не нравятся...
4. Обязанности, которые мне нравятся....
5. Что было бы, если бы не было обязанностей...
6. Какие обязанности можно добавить в мою жизнь...
7. Я могу делать...

После этого дети в парах обсуждают свои заполненные анкеты.

2. *Игра «Новые обязанности»*. Класс разбивается на три команды. Каждая команда придумывает и обосновывает тему «Новые обязанности ребенка». При этом каждая группа получает от ведущего тему своего выступления. Например: одна группа получает «новые обязанности, которые бы нравились детям»; другая — «новые обязанности, которые бы нравились педагогам»; третья — «новые обязанности, которые бы нравились родителям». Ведущий подчеркивает, что каждая нововведенная обязанность должна четко аргументироваться. Психолог может задавать поясняющие вопросы каждой команде:

- Почему вы думаете, что эта обязанность нужна?
- Какова необходимость введения этого правила в школьную или личную жизнь?
- Как можно наказать ребенка, не выполнившего данное правило? и т.д.

После выступления всех команд дети голосуют за те обязанности, которые хорошо аргументировались и была доказана их необходимость и актуальность.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Обязанности нужны для того...»

Занятие 27. Моя свобода—мои права

Оборудование: цветные карандаши; альбомы.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Игра «Ассоциации». Дети дают свои ассоциации к слову «свобода».

III. Основное содержание занятия:

1. Сказка *«О свободном человеке Иване Гаврикове и несвободной мухе»* (О.В. Хухлаева). Однажды Иван Гавриков разозлился на весь белый свет. Все заставляют его что-то делать. В школе — нужно учиться, сидеть смирно, не драться, не толкаться, не плевать, не болтать — всего не упомнить. Дома — опять: учить уроки, делать уборку, посуду за собой мыть. К бабушке в выходные поедешь — и она туда же: «Повтори английский! Почитай книжку! Совсем ты, Ванечка, мало читаешь, один компьютер у тебя в голове...»

«Все! Надоело! Вечно я должен что-то делать! Не буду», — твердо решил Иван Гавриков, лег на диван и принялся разглядывать узор на обоях и ползущую по стене муху. «Вот мухе хорошо, — подумал он, — свободное она существо!» Долго смотрел он на муху, а потом уснул.

Сон ему приснился очень нравоучительный. Будто мама лежит на кровати и спит, папа в кресле газету читает, а бабушка по телевизору сериалы смотрит. Каждый своим делом занимается, а Ивану есть хочется. А холодильник пустой. Папа денег не заработал — не хотел на работу ходить. Мама из остатков продуктов даже каши не сварила — спать ей хотелось. А бабушка Ивановы брюки не заштопала, так что к пустому холодильнику он в одних трусах бегал.

«Мы решили стать свободными! — заявила мама, когда Иван робко насчет завтрака осведомился. — Отойди, я еще сегодня долго спать буду».

Сел Иван в одних трусах на холодный пол и зарыдал — так ему есть хотелось, но делать он всеравно ничего не хотел.

Так прошел первый день, второй, а на третий приполз Иван к холодильнику, нашел сырую картошку и начал ее грызть. Да еще и с кошкой Жмуркой поделился. Увидела это мама, стало ей стыдно, и пошла она варить кашу. Папа на работу собрался, а бабушка достала штопальную иглу и надела очки.

И понял Иван Гавриков, что каждый должен что-то делать в меру своих сил, иначе жизнь станет совсем плохая, никчемная.

Открыл Иван Гавриков глаза, посмотрел на муху и сказал: «Эх, муха, никакая ты не свободная. Свободный человек — это я! Я сам себя заставляю что-то делать, не мама, не бабушка, а я сам!» Так сказал Иван... и потянулся за учебником. Медленно потянулся, неохотно. Потому что это довольно трудно — самому заставлять себя что-то делать.

После прочтения сказка обсуждается, дети рисуют к ней иллюстрации.

2. *Групповая дискуссия на темы: «Что такое свобода?», «Кто свободен больше — взрослый или ребенок?», «Свобода — это права или обязанности?».* Из дискуссии делаются выводы: наши права обеспечивают нам свободу, а также что «свобода одного человека заканчивается там, где начинается свобода другого», т.е. необходимо уважать и не нарушать права других людей. Приводятся примеры из жизни.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Для меня свобода — это...»

Занятие 28. Мои обязанности

Оборудование: цветные карандаши; альбомы; скотч.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Игра «Обязанности похожи на...». Дети по кругу продолжают фразу: «Мои обязанности похожи на...» (называют образы).

III. Основное содержание занятия:

1. *«Мои главные обязанности».* Каждый ребенок в альбоме пишет свои главные обязанности в школе и дома. После этого класс разбивается на пары и обсуждает написанное в парах. Если у пары есть общие, совпадающие обязанности, дети подчеркивают их. После этого проводится групповое обсуждение:

- У кого и сколько совпадений в обязанностях?
- Что удивило и поразило в обязанностях другого?
- Какие обязанности вам не нравятся и вы бы хотели, чтобы их не было? и т.д.

2. *Рисунок «Обязанности».* Дети выбирают обязанность, которая им больше всего понравилась из списка своего партнера и рисуют ее. После этого рисунки развешиваются или выставляются в классе, и дети рассматривают их. Ведущий просит каждого подойти к той работе, на которой изображена обязанность, больше всего ему понравившаяся. Затем ведущий просит, наоборот, подойти к рисунку той обязанности, которая отталкивает детей. Он может задавать следующие вопросы:

- Почему ты выбрал именно этот рисунок?
- Чем тебе нравится / не нравится данное правило? и т.д.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Моя главная обязанность в жизни...»

Занятие 29. Билль о правах и обязанностях четвероклассника

Оборудование: заготовленный для билля лист ватмана; альбомы.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Игра «Прав или обязан?». Ведущий называет права и обязанности различных персонажей, если дети согласны с ним, то они подпрыгивают. Если нет, то они остаются на местах. Например:

«лягушка имеет право на воздух», «папа обязан ходить на работу», «учитель имеет право проспать», «рыба обязана быть всегда вкусной», «погода должна быть всегда хорошей» и т.д.

III. Основное содержание занятия:

1. *«Мои главные права и обязанности».* Ведущий говорит о том, что большинству людей хочется иметь больше прав и меньше обязанностей, но в реальности их количество примерно одинаково. Каждый ребенок в альбоме пишет 5 своих основных прав и 5 обязанностей.

2. *«Билль о правах и обязанностях четвероклассника».* На основе записанных каждым учеником прав и обязанностей составляется Билль, куда заносятся только те права и обязанности, которые признает большинство класса. Количество прав и обязанностей ученика 4-го класса должно быть примерно равным. Ведущий записывает права и обязанности на специально подготовленный и оформленный лист ватмана. Билль торжественно зачитывается, принимается и размещается на стене класса.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Я имею право в школе...»

Тема V. Мое Будущее

Занятие 30. Моя будущая жизнь

Оборудование: игрушечный микрофон; цветные карандаши; альбомы.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Каждый загадывает какую-нибудь профессию и изображает ее без слов так, чтобы другие отгадали.

III. Основное содержание занятия:

1. *«Моя будущая жизнь».* Представим, что в нашу школу приехали журналисты с радиостанции и хотят сделать передачу о том, как ученики 4-го класса планируют свою будущую жизнь — какая у них будет семья, сколько детей, где они будут работать, жить, как проводить свободное время и т.д. Один ребенок играет журналиста, другой дает интервью. Психолог стимулирует

«журналиста» к задаванию различных вопросов. Желательно, чтобы все дети успели высказаться и побывать в роли респондента.

2. *Рисунок «Мои будущий дом».* Дети рисуют свое будущее жилище, а также тех, с кем они будут жить. По желанию рисунки показываются всему классу. Ведущий может задавать вопросы. Например:

- Почему ты хочешь жить именно с этими людьми?
- Что отличает твой дом от других?
- Какое название ты дашь своему дому?

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Мое будущее похоже на...»

Занятие 31. На распутье дорог

Оборудование: листы А3; цветные карандаши, фломастеры.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Дети выбирают один предмет в классе и от имени этого предмета рассказывают о себе. Например: «Я — кактус, я...».

III. Основное содержание занятия:

1. *Беседа «На распутье дорог».* Ведущий беседует с детьми о разных путях и дорогах, которые открываются перед нами на разных этапах нашей жизни. Он предлагает детям представить, какие возможности откроются им в 5-м классе и какие пути они могут выбрать, чтобы достичь своих целей. Далее он предлагает детям нарисовать на листах А3 себя и те дороги, пути жизни, которые перед ними открываются. Важно пометить тот путь, который кажется детям наиболее верным и привлекательным. После рисования дети представляют свои работы и рассказывают, что они нарисовали. Ведущий может задавать следующие вопросы:

- Почему ты выбрал именно эти пути? Какой путь тебе наиболее близок?
- Какие трудности могут возникнуть при достижении твоих целей?
- Как ты думаешь, какую дорогу выбрали бы для тебя родители? Почему?

2. *Упражнение «Я в будущем».* Ведущий предлагает детям выбрать один из путей, которые они нарисовали. После этого он просит их закрыть глаза и мысленно пройти по нему: начиная с сегодняшнего дня и заканчивая где-то возрастом 30 лет. Он просит представить, как они выглядят, где работают, как живут, отдыхают и т.д. Затем дети открывают глаза, и ведущий просит их войти в тот

образ, на котором они «символически» закончили свое путешествие (например, образ 30-летнего человека). Далее он предлагает всем пообщаться и повзаимодействовать друг с другом, исходя из этих образов. Затем дети делятся на пары по принципу непохожести жизненного пути (например, банкир — художник) и рассказывают друг другу о том, как проходил их жизненный путь, с какими трудностями они столкнулись, что помогло их преодолеть, какой главный ресурс им помогал, какие цели они ставят перед собой на будущее и т.д. В конце по желанию дети могут высказать свои общие впечатления от беседы.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Я хочу, чтобы моя жизнь...»

Занятие 32. Я ставлю цели

Оборудование: альбомы; листы бумаги; ручки, карандаши, фломастеры.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Упражнение «Оркестр» (по мотивам упражнения К. Фопеля «Инструментальная фантазия»). Дети садятся в круг. Ведущий по кругу передает воображаемый пакет, каждый кладет в него руку и достает оттуда какой-либо музыкальный предмет. Когда у всех в руках оказались «инструменты», дети по команде ведущего начинают играть на них, издавая различные звуки.

III. Основное содержание занятия:

1. *Упражнение «Я ставлю цели».* Ведущий предлагает детям в альбомах написать 10 своих целей в 5-м классе: «Чего я хочу достичь в средней школе?». Потом предлагает детям их проранжировать от 1 до 10, где «1» означает самую главную и важную цель, а «10» -наименее значимую. Затем психолог просит детей выписать свою самую главную цель отдельно на листке бумаги. Дети зачитывают свои главные цели классу, и если цель у кого-то повторяется, то эти дети объединяются в пары или микрогруппы. Затем они в течение некоторого времени придумывают различные пути и способы достижения этой цели: «Что нам сейчас надо сделать, чтобы наша цель была достигнута». В конце дети защищают свои цели и пути их достижения, аргументируя свою позицию. Ведущий и остальные дети могут задавать группе вопросы. Например:

- Почему вы решили, что именно это поможет в реализации вашей цели?
- Не думаете ли вы, что развитие этого качества никак не повлияет на вашу успешность в этом деле?

- Какие качества вам еще надо развить? и т.д.

2. *«Рисунок реализовавшейся цели».* Ведущий предлагает детям нарисовать ту их цель, которая уже реализовалась в их жизни.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Сейчас моя главная цель — это...»

Занятие 33. Моя мечта

Оборудование: альбомы; ручки, карандаши, фломастеры; краски, картон, художественный уголь, пластилин; ватманы.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Игра «Наши фантазии». Дети по кругу отвечают на различные вопросы ведущего.

Например:

«Что было бы, если бы школой управляли дети?», «Куда ты полетишь, если у тебя будет ковер-самолет?», «Что бы ты загадал Джину?» и т.д.

III. Основное содержание занятия:

1. *«Рисунок мечты».* Ведущий предлагает детям закрыть глаза и помечать о чем-либо. Среди множества желаний он предлагает детям выбрать одно, самое главное и важное для них. После этого дети открывают глаза и рисуют свою мечту. В конце они представляют свои работы и рассказывают, о чем больше всего мечтают.

2. *«Наши мечты».* Дети разбиваются на две группы и в течение определенного времени с помощью различных вспомогательных средств создают групповой рисунок на тему

«Наши мечты». В конце обсуждение. Приблизительные вопросы:

- Как вам работалось вместе? Что понравилось, что нет?
- Какие вы мечты изобразили? и т.д.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Я мечтаю о...»

Занятие 34. Я перехожу в 5-й класс!

Оборудование: фотографии детей; аудиозапись спокойной музыки; листки бумаги; скотч; ручки, карандаши.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Игра «Мои ожидания». Дети по кругу говорят о своих ожиданиях относительно 5-го класса.

III. Основное содержание занятия:

1. *Упражнение «Мои воспоминания».* Для этого упражнения дети приносят свои фотографии за все четыре года обучения в школе. Дети разбиваются на пары и в парах рассказывают о каждой фотографии, вспоминая свои самые значительные моменты в жизни. **После** этого дети по желанию высказываются и показывают свои самые любимые фотографии группе.

2. *Упражнение «Двери времени»* (по мотивам упражнения К. Фопеля «4 двери»). Ведущий просит детей закрыть глаза и под спокойную музыку читает следующий текст: «Представь, что ты стоишь в пустом помещении с белыми стенами. Прямо перед тобой дверь. На ней написано: «Прошлое». Ты поворачиваешь голову и видишь другую дверь, на которой написано: «Будущее». Ты делаешь шаг и открываешь дверь, где написано: «Прошлое». Ты начинаешь исследовать это помещение и видишь различные картины своего прошлого. Ты делаешь все, что хочешь, в этой комнате (2 минуты.) Ты понимаешь, что время истекло, кидаешь последний взгляд на комнату и выходишь. Следующая дверь, в которую ты заходишь, это «Будущее». Ты также внимательно ее осматриваешь, видишь различные картины и сцены (2 минуты). Ты выходишь из нее, и когда я произнесу «10», открываешь глаза». Потом дети в парах или в общем кругу делятся своими впечатлениями от увиденного. Приблизительные вопросы:

- Что тебя больше всего удивило в «прошлом» ?
- Что бы ты хотел взять на память из «прошлого»?
- Что важное ты понял для себя после этого упражнения? и т.д.

3. *«Благодарности».* Каждому ребенку на спину прикрепляется лист бумаги, дети ходят по классу и пишут на спинах друг друга пожелания и благодарности. В конце они их зачитывают.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Я хочу перейти в 5-й класс, потому что...»