

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ 2011 „Методическая копилка”

Правосуд Любовь Шамилевна

*Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
детей Дом детства и юношества «Кедр» г. Томска*

ЗАНЯТИЯ К КОМПЛЕКСНОЙ МОДИФИЦИРОВАННОЙ ПРОГРАММЕ «Я В ОКРУЖАЮЩЕМ МИРЕ»

Структура занятия №1. Тема: «Имя»

1. Приветствие. Презентация себя и своего имени.
2. Сказка об имени (И. Вачков) – понимание значимости имени, называние. Беседа.
3. Серия игр, связанных с осознанием собственного имени.
4. Рефлексия: Изменилось ли отношение к собственному имени?
5. Домашнее задание.

Обоснование с точки зрения развития структуры самосознания: Имя и фамилия ребёнка и то, как к ним относятся окружающие, обеспечивают ребёнку чувство собственного достоинства, уверенность в себе, дают возможность поддерживать его в притязаниях на признание.

Цель: Осознать значимость своего имени, сформировать отношение к нему.

Задачи: 1. Идентификация ребёнка со своим именем.

2. Формирование позитивного отношения ребёнка к своему «Я».

3. Стимулирование творческого самовыражения.

Литература:

1. Вачков И. В. Сказкотерапия: развитие самосознания через психологическую сказку. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Ось-89, 2007. – 144 с.

2. Сайт школы г. Москвы

http://www.detmir.ru/cntnt/articles/dlya_detey/sokrovishnicha_umnih_detskih_igr1/nachalnaya_shkola2/zanyatie_1._vvedenie_v_mir_psihologii.html

1. **Приветствие. Презентация себя и своего имени.**

- Помните, как меня зовут? Меня зовут Любовь Шамилевна. Ответьте, как зовут моего папу? А что означает моё имя? Любовь – это греческое имя, оно означает ...любовь. По-гречески моё имя звучит так – Агапе. Представьтесь, пожалуйста, по имени, отчеству. «Очень приятно».

Я хочу рассказать вам одну сказку, она длинная, поэтому, пожалуйста, наберитесь терпения, расположитесь удобнее, слушайте внимательно, так как я буду задавать вопросы.

2. **Сказка об имени (см. ПРИЛОЖЕНИЕ). Беседа.**

ВОПРОСЫ:

1. Оборвыш – это имя или прозвище?
2. Какому искусству обучал волшебник Оборвыша? (умение раскрывать Тайну имени).
3. Продолжите фразу: «Тот, кто сумеет узнать подлинное имя предмета или человека, ... (получает полную власть над ним)». При каком условии? Если ты сам не знаешь своего имени.
4. Что мешает человеку, по словам Волшебника, узнать своё настоящее имя? (Путь постижения долгий и трудный, не просто стать хозяином самому себе).
5. Какое слово помогло юному волшебнику справиться и приручить льва, вылечить принцессу, остановить змея? (имя).
6. Что сделало Оборвыша сильным и помогло победить злого брата-близнеца (осознание своего настоящего имени).

3. Серия игр, связанных с осознанием собственного имени.

«Имя начинается с буквы...». Ведущий называет те буквы алфавита, с которых начинаются имена детей из класса. Когда звучит «их буква», дети встают и хлопают в ладоши. Одна подсказка: помните, что у вас есть короткое и полное имя, они могут начинаться с разных букв.

"Имя оживает". Участники представляют себе Страну Имен, в которой все имена превратились в животных (растения). Придумывают, в какое животное (растение) могло бы превратиться их собственное имя.

"Мое имя". Ведущий просит того ребенка, до которого он дотрагивается "волшебным карандашом", называть свое имя сначала шепотом, потом обычным голосом, затем очень громким. Для этого упражнения нужно заранее сделать "волшебный карандаш", то есть прикрепить к карандашу блески, шарик или что-то еще).

"Рисунок имени". Дети представляют себе, что они стали известными людьми: мореплавателем или врачом, ученым или писателем. За большие заслуги перед людьми каждому уже при жизни решено поставить памятник. На нем следует написать имя героя и украсить его интересными рисунками. Дети придумывают рисунки к своим именам, описывают их устно, а затем выполняют их в альбомах, рядом с красиво написанным именем.

«Имя соседа». Ведущий кидает детям мячик. Тот, кому он попадает в руки, должен быстро назвать имена своих соседей слева и справа.

«Я — солнышко». На доску прикрепляется рисунок солнца, вокруг которого расположено несколько планет. Детям нужно представить себя солнышком, посылающим тепло окружающим планетам — людям, и назвать тех ребят, которые сидят рядом с ним. Можно спросить детей, чьи имена были названы, чувствуют ли они тепло, исходящее от ребенка-солнышка.

4. **Рефлексия:** Как вы себя сейчас чувствуете? Как вы думаете, важно ли называть людей по имени? Как приятнее? Зачем люди обзываются?

5. **Домашнее задание.** Раздать план самопрезентации и таблицы «Моё физическое Я» (см. ПРИЛОЖЕНИЕ) для самостоятельного заполнения.

6. На всякий случай. «*Море волнуется раз...*». Играющие выбирают водящего, который отворачивается от играющих и произносит (лучше все вместе): **Море волнуется раз, Море волнуется два, Море волнуется три...** (всё это время играющие делают разные затейливые движения, принимают всякие причудливые позы) **Морская фигура замри!** После этих слов водящий поворачивается, а участники замирают. Водящий ходит между «замёрзших» фигур, рассматривает их и выбирает самую оригинальную. После этого водящим становится игрок, изобразивший самую интересную фигуру. Делать фигуры может как один игрок, так и несколько, объединившись в группу.

Сказка об имени

В давние времена в одном царстве жил-был маленький мальчик. Был он круглым сиротой и бродил по дорогам своей страны, прося милостыню и перебиваясь случайными заработками. Он совсем не помнил своих родителей и даже имени своего не знал. Закрепилась за ним кличка Оборвыш.

Однажды ночевал он в лесу у костерка. Только собирался съесть краюху хлеба, поданную ему днем сердобольным землепашцем, как вышел из темного леса высокий седой старик с большим посохом.

- Нельзя ли передохнуть у твоего костра? - спросил старик.

- Пожалуйста, дедушка! У меня и хлебушко есть. Угощайтесь!

Поел старик хлеба и взглянул на мальчика темными глазами, да так, что стало тому жутковато.

- Спасибо тебе, Оборвыш. Доброе у тебя сердце. И еще многое есть в тебе, чего ты сам не ведаешь.

- Откуда вы знаете мое имя? - удивился мальчик.

- Это не имя твое, а прозвище. Но мне и настоящее твое имя известно, - сказал старик. - Но не пришло еще время назвать его.

- Кто вы? - со страхом спросил мальчик.

- Я волшебник. А имя мое пока не скажу. Я знаю, что течет и в тебе кровь колдунов и волшебников. Если хочешь, я возьму тебя в ученики.

Так стал Оборвыш учеником старого волшебника. Главное искусство, которому тот обучал его, - это умение раскрывать Тайну Имени. Много на земле народов и языков, и на каждом языке одна и та же вещь называется по-разному. Мальчику открылось, что все вещи в мире, и все люди, и все животные на земле имеют настоящие - тайные - имена. Тот, кто сумеет узнать подлинное имя предмета или человека, получает полную власть над ним.

- Любым человеком сможет управлять волшебник, знающий его настоящее имя, - рассказывал мальчику старик. - Но только тогда, когда тот сам находится в неведении о подлинном своем имени, принимая за него кличку или прозвище. Нельзя в таком случае волшебнику произносить вслух его подлинное имя.

- А что тогда будет?

- Если оно становится известно его носителю, то он обретает власть над самим собой и познает самого себя. И тогда уже никто не сможет управлять им, как игрушкой.

- Как же узнать человеку свое настоящее имя? Все это могут?

- Могут-то все, да не все хотят. Потому что совсем не просто - стать хозяином самому себе. Да и путь постижения своего имени бывает долгим и трудным.

- А я? Смогу ли я узнать свое подлинное имя?

- Ты узнаешь его, когда придет время. Но прежде я научу тебя определять настоящие имена других людей, животных и вещей.

- Разве это легче, чем узнать свое имя?

- Иногда легче.

Старый колдун десять лет развивал в мальчике умение определять подлинные имена вещей и людей. Оборвыш оказался очень способным учеником. Он мог, например, мысленно обратиться по имени к яблоне, и она протягивала к нему ветки, увешанные плодами. Он произносил в уме настоящее название топора, и тот, подчиняясь приказу, начинал колоть дрова.

Однажды спросил его старый волшебник:

- Скажи, каково мое настоящее имя?

Сначала пожал плечами Оборвыш, но потом понял вдруг и прошептал имя волшебника. При этом тихом звуке произошел обвал в горах, и вышла река из берегов.

- Ну, вот теперь и закончилось твое учение, - сказал старик. - Ты можешь все то, что умею я сам. Иди в мир. Используй свое искусство, но делай это только во благо людям. А мне осталось жить совсем немного...

- А как же мое подлинное имя, учитель? - воскликнул юноша. - Ты не скажешь его мне?

- Уже очень скоро ты сам узнаешь его. Прислушайся к себе.

И действительно, с недавних пор юный волшебник испытывал ощущение, будто внутри него горит маленький огонек, освещающий его собственные мысли и переживания. Этот огонек позволял ему как бы насквозь видеть предметы, окружающие его, и чувствовать удивительную, странную связь между ними и собой.

Простился Оборвыш со своим учителем и отправился странствовать по свету. Однажды в пустыне встретился ему разъяренный лев, готовый разорвать человека на части. Но посмотрел на него ласково молодой волшебник, мысленно назвал его по имени (а звучало оно приблизительно так - Гр-р-ау-рр), и сразу успокоился зверь, стал ластиться, как кошка. Вместе пришли они в большой город, где правил злобный властитель. Этот царь творил несправедливость и беззаконие, притеснял и обижал своих подданных. Была у него дочь, которая давно и тяжело болела. Никто из врачей не мог ее исцелить, потому что не удавалось определить ее болезнь. Узнав об этом, явился Оборвыш во дворец и попросил встречи с царем, обещая излечить принцессу.

«Если не сумеешь помочь дочери - встретишься с палачом!» - грозно предупредил его властитель. Пришел юноша в спальню принцессы, заговорил с нею, сказал ей о ее чувствах и переживаниях, точно определив их, а затем назвал и болезнь, приковавшую ее к постели. И болезнь сжалась в комочек, струсила и была с позором изгнана юным волшебником. Но даже радость от исцеления дочери не растопила злобное сердце царя. Тогда Оборвыш сказал ему несколько слов и произнес имя - то самое ласковое имя, которым когда-то

давным-давно, в детстве называла правителя мать. Словно заклятие снялось: царь расплакался, смягчился и больше никогда уже не допускал злобы и несправедливости по отношению к своим подданным.

Так и жил Оборвыш со своим другом львом в этом городе, лечил больных, разговаривал с животными, раскрывал тайны, содержащиеся в древних книгах. Но как-то раз стряслась беда: многоголовый змей напал на город, сжег много домов и утащил нескольких девушек. Пришли жители к Оборвышу и умоляли спасти их от этой напасти с помощью его волшебного искусства. Когда в следующий раз прилетел многоголовый змей, вышел Оборвыш на площадь и, взмахнув магическим посохом, мысленно произнес подлинное имя чудовища. Присмиривший змей опустился неподалеку. Был он так огромен и страшен, что даже лев, дрожа, спрятался за спиной Оборвыша. Поговорив со змеем, понял молодой волшебник, что тот - всего лишь игрушка в руках какого-то злого колдуна, также владеющего Тайной Имени. Тогда Оборвыш потребовал от змея показать дорогу к жилищу злодея.

Долго ли, коротко летел змей, но доставил он Оборвыша и его льва к подножию скалистых гор, где в пещере жил колдун. Только сделал Оборвыш шаг по направлению к пещере, как раздался ужасный грохот, земля задрожала под ногами, и между ним и пещерой образовалась трещина. Лев, прижав уши, перепрыгнул через пропасть и устремился к черной дыре в скале. Оттуда вышел человек в черном плаще с накинутым на голову капюшоном. Лицо, мелькнувшее под капюшоном, показалось Оборвышу знакомым. Человек махнул рукой, и Оборвыш уловил его мысленный приказ льву, сопровождаемый именем животного «Гр-р-ау-рр!». Лев остановился, заскулил и пополз на брюхе к ногам колдуна. А тот откинул капюшон, и Оборвыш увидел... себя!

- Да. Ты не ожидал встретить здесь свою копию? - усмехнулся колдун. - Все просто. Мы братья-близнецы, рожденные в семье разными путями: ты -

белой, а я - черной магии. Я знаю твое подлинное имя, а ты - теперь, наверное, ты уже знаешь мое. И тебе, и мне понятно, какая мощь заложена в Настоящем Имени. Но обоим нам неизвестны наши собственные имена.

- И если кто-то из нас воспользуется сейчас своим знанием и произнесет в уме имя другого... - начал догадываться Оборвыш.

- ...то навсегда лишит его волшебного искусства и может превратить его в своего раба, - жестко сказал его двойник.

- И что же ты предлагаешь? - спросил Оборвыш.

- Давай объединимся. Два таких сильных колдуна, как мы, способны поработить весь мир. Ведь стоит нам произнести вслух имена друг друга, и мы многократно усилим нашу колдовскую мощь. На земле остались только мы двое, умеющие раскрывать подлинные имена. Владение миром или потеря этого великого дара. Выбирай!

- Объединиться с тобой - значит стать таким же, как ты, злодеем. Оставить тебе возможность творить зло было бы преступлением, - медленно проговорил Оборвыш (пылавший в нем огонек разгорался все ярче). волшебников. Нас разлучили с рождения, и мы пошли в жизни

- Значит, ты готов стать моим слугой? - насмешливо спросил колдун.

Оборвыш отчетливо почувствовал его страх, тщательно спрятанный за усмешкой. И он понял причину этого страха: его противник знал, что никогда ему самому не удастся узнать своего подлинного имени, а Оборвыш, единственный, кто мог назвать его, отказывался сделать это. И вдруг юному волшебнику стало совершенно ясно, чего больше всего боится злой колдун: что его противник окажется способен сам познать свое имя.

- Нет, никогда я не стану твоим слугой, - уверенно сказал Оборвыш и взглянул в глаза двойнику.

Словно скрестились два невидимых меча, когда одновременно произнесены были в умах два имени, очень похожих - и очень разных.

Оборвыш вплотную приблизился к своему противнику. Нескрываемый ужас отразился на лице его брата, и фигура его вдруг расплылась, потеряла форму. Словно легкое облачко окутало Оборвыша, питая его перетекающей силой. И растаяло.

Он стоял и улыбался. Он уже не был Оборвышем. Он чувствовал себя настоящим хозяином — самому себе. Потому что он сам осознал своё подлинное имя, опередив своего противника всего на несколько мгновений.

«Моё физическое Я». Ф. И. _____

| | |
|------------------------|--|
| Рост | |
| Вес | |
| Цвет глаз | |
| Цвет волос | |
| Объём груди | |
| Объём талии | |
| Объём бёдер | |
| Размер обуви | |
| Размер одежды | |
| Размер головного убора | |
| Форма носа | |
| Форма глаз | |
| Длина пальцев | |
| Форма ногтей | |
| Родинки (место) | |
| Размер ушной раковины | |
| Что-то уникальное (!?) | |

План САМОПРЕЗЕНТАЦИИ

1. Фото (можно показать через диапроектор).
2. Расскажите о значении своего имени, почему родители тебя так назвали, как тебе нравится, чтобы тебя называли (например, ласково или по имени и отчеству, как в «Папиных дочках»).
3. Кратко расскажите о своём хобби (если есть) и покажите.
4. Расскажите о своём любимом домашнем животном (если есть).
5. Поведайте, если хотите, о своей мечте.

Структура занятия № 2. Тема: «Физическое Я»

1. Приветствие.
2. Беседа по упражнению «Моё физическое Я».
3. Серия игр, связанных с осознанием собственного тела, мудры.
4. Упражнения, направленные на мышечное расслабление, медитация, релаксация (на выбор).
5. Рефлексия: как вы относитесь к своему телу?
6. Самопрезентации.

Обоснование с точки зрения развития структуры самосознания: В форме телесного или физического Я представлена не столько личность, сколько ее материальный субстрат – тело, через посредство которого она проявляет себя и иначе проявить себя не может. Физическое Я детерминирует направление и уровень активности субъекта, динамику его личностных качеств.

Цель: Осознать значимость своего физического Я.

Задачи:

1. Сформировать установку на восприятие себя в единстве физического и духовного начал.
2. Научиться внимательно относиться как к своим чувствам и переживаниям, так и к своему телу, которое во многом определяет наше отношение к жизни.
3. Увидеть новое в знакомом, его символический смысл.
4. Обучить расслаблению, способам саморегуляции.

Литература:

1. И-Шен. Мудры. Начинаем с нуля. – СПб.: Вектор, 2005. – 94 с. – (Целительные практики Востока).
2. Прутченков А. С. Социально-психологический тренинг в школе. 2-е изд., доп. и перераб. - М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 640 с. (Серия «Практическая психология»).
3. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. Игры в сказкотерапии. – СПб.:Речь, 2006. – 208 с.
4. Вачков И. В. Сказкотерапия: развитие самосознания через психологическую сказку. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Ось-89, 2007. – 144 с.
5. Практика сказкотерапии / Под ред. Н. А. Сакович. – СПб.: Речь, 2007. – 224 с.

Приветствие.

1. Беседа по упражнению «Моё физическое Я».

«Моё физическое Я». Знаете ли вы свое тело? Когда вы последний раз измеряли свой рост и вес? Когда вы заполняли таблицу, какие чувства у вас возникли? Если не сделали, то делать на занятии. В виде коллоквиума – «у кого 27 размер ноги, поднимите эту ногу» и т.д.

3. Серия игр, связанных с осознанием собственного тела.

«Я могу...» - подумайте 1 минуту и скажите, начиная фразу со слов «Я могу...», то, что вы можете делать вашим телом и с вашим телом.

«Мурашки»: Встать, чтобы не мешать друг другу, присесть и пальцы рук положить на ботинок правой ноги (на пальцы ноги) и мелкими движениями перебирая (будто бегают жучки) от пальцев ног пробежаться до самых глаз. Затем то же самое сделать от левой ноги. Какие ощущения возникли, на что эти ощущения похожи, испытывали ли вы подобные ощущения?

Мудры. А знаете ли вы, что, делая определенные жесты, вы можете помочь себе в избавлении от болезней, справляться с отрицательными эмоциями, жить в гармонии с собой и окружающими людьми. Мудры - это древнее искусство индийцев, которое помогает понять, что движение рук, наши привычные жесты могут что-то значить, большее, чем просто движение рук. Вы удивитесь, но, может, вы делали подобные движения, не зная, что каким-то образом помогаете себе. Теперь вы узнаете значение своих движений и поймете их пользу.

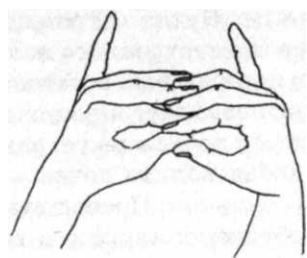
Мудра знания. Одна из наиболее важных для совершенствования человека и устранения отрицательных эмоций. Она помогает улучшить память, стимулирует мыслительные процессы. Благодаря этому снимается общее напряжение, преодолевается депрессия. Мудра нацелена на избавление от печального, меланхолического. Ее можно назвать мудрой просвещенных, потому что к ней обращались и обращаются мыслители, ученые.

Методика выполнения. Указательным пальцем слегка прикасаемся к подушечке большого. Три других пальца остаются выпрямленными, но без напряжения.

Мудра «Окно Мудрости». С ее помощью открываются важнейшие жизненные центры, активизируется мышление. Она связана с током крови от сердца к головному мозгу и оттоку из него. Поэтому к этой мудре прибегают при нарушениях мозгового кровообращения, склеротических повреждениях сосудов головного мозга.

Методика выполнения. Безымянный палец (сердечный) правой руки прижат первой фалангой большого пальца этой же руки. Другие пальцы свободны. Точно так же нужно поступить с левой рукой.

Мудра «Лестница Небесного храма». Человек в своей жизни вступает в разного рода контакты с окружающими его людьми. Пересекается множество судеб, что порождает многочисленные исторические взаимосвязи поколений.



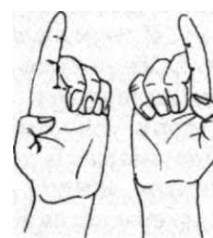
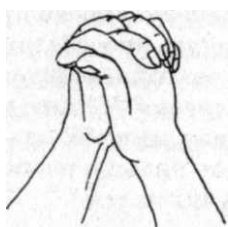
При этом оказывается важным уметь сохранять себя при таком личностном взаимодействии и не навредить ближнему. Эта мудра выполняется, если вы впали в депрессию или чувствуете безысходность.

Методика выполнения. Кончики пальцев левой руки прижимаются между кончиками пальцев правой так, чтобы пальцы правой руки находились внизу. Мизинцы обеих рук остаются в свободном положении, выпрямленными. Обращены они кверху.

Мудра «Черепашка». У многих народов черепаха — священное животное. В Индии она символизирует стабильность. Это высказывается и в

представлении о том, что мир держит слон, стоящий на черепахе. Кроме того, с ней связана мысль о долголетию и плодovitости. При выполнении данной мудры замыкаются все пальцы, тем самым создается неразрывный круг и перекрываются основы всех меридианов. Энергия не может «выйти», оставаясь в организме человека и давая ему необходимую подпитку. Мудра помогает приободриться, снять общее переутомление, восстановить нарушенные функции сердечно-сосудистой системы.

Методика выполнения. Пальцы правой и левой рук сомкнуты. Большие пальцы соединены между собой таким образом, чтобы образовалась «голова черепахи».



Мудра «Зуб дракона». Зуб символизирует власть и рождение жизни. В восточных мифах дракон связывается с ритмами природных элементов и одновременно со сверхъестественными силами. Выполняя эту мудру, человек как бы повторяет порождение элементов, облекается космической мощью. Мудра предназначена для нормализации сферы чувств и эмоций при стрессе, а также для улучшения состояния человека, у которого возникают проблемы с сознанием.

Методика выполнения. Большие пальцы обеих рук прижать к внутренней поверхности ладоней. Указательные пальцы выпрямлены, обращены вверх. Три последних пальца каждой руки согнуты.

Мудра «Девять драгоценностей». Драгоценности у разных народов символизируют духовное просветление и богатство. Они означают, кроме того, преобразование, долговечность. Из них состоят тело, ум и сознание человека, как и вообще весь мир. На духовном уровне это единство веры, знания и благочестивого поведения. Собирая их вместе, человек стремится к единству души и тела, неразрывному соединению с космосом. Помимо обретения чувства исполненности предназначения, непротиворечивости мудра способствует лучшему пищеварению, устраняет застойные явления.

Методика выполнения. Четыре пальца правой руки поддерживаются снизу, ими обхватывают те же пальцы левой руки. Большие пальцы располагаются так, что как бы создаются ручки чаши.

4. Упражнения, направленные на мышечное расслабление, медитация, релаксация.

Моя ладонь

Устройтесь удобно на ковре. Включите магнитофон с приятной музыкой.

Скажите игрокам: «Есть такое выражение: "Знать, как свои пять пальцев". Это означает, что человек что-то очень хорошо знает и никогда в этом не ошибается. Например, так хорошо мы знаем свое имя, имя мамы, свой домашний адрес и др. А хорошо ли мы знаем свои пять пальцев?! Сейчас мы это проверим! Очень внимательно рассмотрите свою правую ладошку. Рассмотрите линии, которые есть на ней. Найдите самую длинную. Проведите по ней несколько раз указательным пальцем левой руки. Следите за движением своего пальца. А теперь попробуйте проделать это движение с закрытыми глазами. Получилось? Молодцы! (Тем ребятам, кому трудно выполнять это

задание помогает ведущий или игрок, сидящий рядом). Теперь найдите на своей ладошке самую короткую линию и проведите по ней указательным пальцем левой руки. Сделайте это движение несколько раз. Получилось? Молодцы! А теперь то же, но уже с закрытыми глазами! Очень внимательно и подробно, линию за линией исследуйте свою руку. Обратите внимание, как и где пересекаются линии на ваших ладошках. "Пройдитесь" пальцем по местам пересечений линий. Постарайтесь запомнить их. Найдите эти места на ваших ладонях с закрытыми глазами.

Молодцы! Но на ваших ладонях есть и другие отметины, которые, как и линии, есть только у вас. Да, конечно же, это царапины, мозоли, родимые пятнышки и др. Рассмотрите их. Потрогайте. Вспомните, как они появились на ваших ладонях. А теперь, сможете ли найти их с закрытыми глазами?

Рассмотрим свои пальцы. Кто из вас знает их "имена"? Самый короткий и толстый какое имя носит? А самый длинный? И т. д. Рассмотрите каждый свой палец, исследуйте его с помощью другой руки. Постарайтесь запомнить свои пять пальцев.

Возьмите лист бумаги и карандаш. Обведите свою правую руку. У вас на листе получился контур вашей ладони. Чего нет на нем? Конечно же, вы правы, нет линий, их пересечений, мозолей и царапинок... Можете ли вы их нарисовать? Давайте попробуем! (Может быть, кто-то из игроков сумеет нарисовать по памяти, кому-то необходимо срисовывать со своей руки, а кому-то будет нужна и помощь ведущего. Если ребенок не может держать в руке карандаш, то можно рисовать на песке). Нарисовали? Чудесно! Давайте сравним рисунки с оригиналом — вашей ладонью! Похоже?! Молодцы! Как будто вы сфотографировали свою ладонь!»

Сравните полученные рисунки, изучая индивидуальность каждой руки.

Обсудите игру, задавая вопросы о том, что было трудно, что узнали о себе и своей руке интересного и нового; на что раньше не обращали внимание, а теперь увидели.

Ладонь друга

В игре принимают участие четное количество игроков. Разместитесь удобно за столом, на диване, на ковре, как удобно. Пусть звучит приятная музыка. Распределите игроков по парам. Скажите игрокам: «Мы уже знаем как много интересного таит в себе наша рука. Сегодня нас ждут новые открытия. Мы отправляемся в путешествие по руке друга! И в этом путешествии каждого из вас будет сопровождать друг. Именно он приоткроет вам тайны своей страны-ладони, покажет широкие и длинные дороги, узенькие и едва заметные тропы, горные вершины и глубокие моря, начертанные на его руке». Ведущий показывает на своей руке одному из игроков линии и их пересечения, бугорки и впадинки. Так ведущий дает образец позитивного взаимодействия с партнером.

Игра начинается. Игроки работают в парах. Ведущий внимательно наблюдает за ходом игры в каждой паре. При необходимости оказывает различные виды помощи. Вербализирует действия игроков. Совместно с парой исследует руку одного из партнеров...

По окончании игры, обсуждение строится на следующих вопросах:

Что вы чувствовали, когда «вели» друга по своей руке? О чем хотелось рассказать, что показать, а что скрыть, спрятать? Приятны ли были прикосновения партнера?

Что чувствовали, когда путешествовали по руке партнера? Что нового узнали?

Приятны ли были прикосновения к руке друга? Расскажите об этом.

Эту игру необходимо провести как минимум два раза, чтобы оба партнера побывали в ролях хозяина страны и путешественника. Чувственный и

социальный опыт ребят станет богаче, если игрокам удастся поиграть с каждым членом коллектива.

Модификации игры: поиск отличий и сходства в ладонях друг друга.

Психодинамическая медитация «Заколдованная фигура» (Н. Сакович)

Эта медитация помогает быстро расслабиться детям в тех случаях, когда они сильно напряжены. Прекрасно подходит для гиперактивных детей.

Пожалуйста, все расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Представьте себе, что мы оказались на поляне в волшебном лесу. Эта поляна заколдована злой волшебницей, и кто попадает на нее — застывает, как каменная фигура. Застыньте, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно так (можно показать детям на собственном примере).

И тут мимо пролетала добрая фея. Она взмахнула волшебной палочкой — и все мы раскол девались. Наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались, как тряпки. Покажите, что вы уже не «деревянные». Стаете мягкими и подвижными. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, суставы очень подвижными. Только фея обрадовалась, увидевдвигающихся по поляне детей, как злая волшебница налетела тучей и опять заколдовала всех. Все стали негнушимися, застыли, как дерево и камень (10 секунд).

(Можно просить детей быть попеременно то в одном, то в другом состоянии, до полного расслабления).

Но фея не привыкла отступать, она снова взмахнула волшебной палочкой и «разморозила» детей. Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины. Теперь стряхните воду с волос. А сейчас — с верхней части ног и ступней.

Давайте поблагодарим фею за спасение. Потянитесь, выпрямитесь. Мы бодрые и свежие.

«Улыбка» (релаксация)

«Во время каждого выдоха ты можешь почувствовать, как твое лицо все больше и больше расслабляется. Пусть с каждым выдохом расслабляется твой рот, нос, уши, лоб, глаза... Теперь вдохни глубоко-глубоко и задержи дыхание. Откинь голову назад, сделай сильный выдох, выдувая воздух как можно выше, чтобы он долетел до потолка... Повтори это еще раз. Теперь снова вдохни. И когда будешь сейчас выдыхать, постарайся улыбнуться. Почувствуй, как во время улыбки растягиваются твои губы и как напрягаются мышцы щек... Сделай это еще раз и попробуй улыбнуться пошире. Представь себе, что видишь перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой дружеской улыбке. (Важно увидеть улыбку на лицах всех детей.)

Когда ты снова улыбнешься, почувствуй, как улыбка переходит в твои руки, доходит до ладоней. Дыши и улыбайся... И ощущай, как твои руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка.

Когда ты улыбнешься снова, почувствуй, как твоя улыбка спускается все ниже и доходит до ног, до самых кончиков ступней. Ощути тепло солнца под подошвами ног.

Ощути улыбку во всем своем теле. Улыбаясь, ты хорошо чувствуешь себя с ног до головы, ощущаешь радость всеми клеточками своего тела. Ты любишь и принимаешь себя.

Теперь снова глубоко вдохни и задержи на мгновение дыхание. Представь, что в твоей груди находится большой золотой шар. Это настоящее солнце внутри тебя, внутри твоего сердца. Когда ты будешь сейчас выдыхать, пусть это солнце улыбается. Снова набери побольше воздуха, задержи дыхание и почувствуй, как солнце внутри тебя широко и дружелюбно улыбается. Иногда

ты еще пару раз так же глубоко вздохнешь и позволишь солнцу улыбнуться, ты сможешь заметить, как спокойно, безмятежно и радостно стало у тебя на душе. Ты и потом сможешь вызывать в себе это приятное чувство, вспоминая картину улыбающегося солнца.

Теперь немного потянись и выпрямись. Открой глаза и снова окажись с нами в этой комнате».

5. Рефлексия: как вы относитесь к своему телу теперь?

6. Самопрезентации.

Структура занятия №3. Тема: «Круги и линии»

1. Приветствие.
2. Арт-терапевтическое занятие.
3. Рефлексия.
4. Самопрезентации.

Обоснование с точки зрения развития структуры самосознания: В межличностных отношениях и восприятии другого всегда отражается собственное Я человека.

Цель: Выявить межличностные и групповые взаимоотношения, их динамику.

Задача: 1. Познакомить детей друг с другом или узнать что-то новое друг о друге.

2. Прояснить личностные особенности, ценности, притязания каждого участника.

3. Способствовать развитию спонтанности, рефлексии.

4. Сплотить коллектив детей.

5. Сформировать взаимное доверие.

Необходимые материалы: рулон обоев, фломастеры, карандаши, пастель, маркеры, краски, скотч, кисти.

Литература:

1. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб.: Речь, 2007. – 256 с.

2. Кузьмина Е. Р. Нарисуй мне о себе: практическая психология для детей и взрослых. – М.: Когелет, 2001. – 48 с.

1. Приветствие.

2. Арт-терапевтическое занятие.

ИНСТРУКЦИИ:

I этап: В любом месте листа бумаги нарисуйте три кружка величиной со свою ладонь.

II этап: Еще раз обведите свои кружки.

III этап: В одном кружке обозначьте своё имя, в другом нарисуйте что-нибудь, третий закрасьте каким-либо цветом.

IV этап: Проведите линию от своих кружков к ближайшему краю листа бумаги, затем соедините любыми линиями свои три кружка с тремя другими, понравившимися вам.

V этап: Раскрасьте пространство между линиями каким-либо цветом, будьте внимательны и не закрывайте пространство в самих кружках.

VI этап: По очереди расскажите о том, что и почему вы нарисовали в своих кружках.

В процессе работы появляется возможность понаблюдать друг друга в деятельности, не связанной с учебной работой, ребята получают навыки рефлексии, осмысления собственного творчества и тех чувств, которые оно вызывает.

VII этап: Ребята прикрепляют получившееся полотно к стене.

3. Рефлексия.

4. Самопрезентации.

Структура занятия №4. Тема: «Ты, я, он, она – вместе дружный коллектив»

1. Приветствие.
2. Набор игр для реализации поставленных задач.
3. Рефлексия.
4. Самопрезентации.
5. Подведение итогов по пункту «Уникальность» из таблицы «Моё физическое Я». Комментарий.
6. Статическая медитация «Путешествие на облаке» (К. Фопель).

Обоснование с точки зрения развития структуры самосознания: В межличностных отношениях и восприятии другого всегда отражается собственное Я человека.

Цель: Исследовать специфику межличностных отношений детей.

Задачи: 1. Развивать у детей понимание и чувствование друг друга.

2. Развивать способность к эмпатии.
3. Снять напряжение, получить позитивный двигательный опыт.
4. Формировать навыки общения.
5. Развивать навыки бесконфликтного общения.
6. Развивать умение договариваться друг с другом.
7. Сплотить коллектив детей.

Литература:

1. Белинская Е. П. Сказочные тренинги для дошкольников и младших школьников. – СПб.: Речь, М.: Сфера, 2008. – 125 с.
2. Большаков В. Ю. Психотренинг, социометрия, упражнения, игры. – М.: Социально-психологический центр, 1996. – 380 с.
3. Практика сказкотерапии / Под ред. Н. А. Сакович. – СПб.: Речь, 2007. – 224 с.

1. Приветствие.

2. Набор игр для реализации поставленных задач.

1. Игра "*Фруктовый салат*" состоит в следующем: ребята образуют круг. Ведущий раздает каждому участнику виртуальный фрукт (набор и количество "фруктов" колеблется в зависимости от численности участников). Затем голящий из числа участников становится в круг (здесь игра начинает походить на всем известную "третий лишний") и называет какой-нибудь фрукт из перечисленных. Объявленные фрукты встают со своих мест и должны занять любое свободное, но не соседнее. В это время задача голящего также заключается в том, чтобы успеть занять свободное место. В результате в кругу, на месте голящего, должен остаться "новенький". Можно называть сразу два фрукта, а можно сказать: "Фруктовый салат", тогда все "фрукты" начинают двигаться и занимать свободные места, кроме соседнего.

2. «*Атомы и молекулы*» - эта игра нужна для того, чтобы произвольно разделить ребят на пары. Ребята закрывают глаза и начинают двигаться, словно атомы в броуновском движении. По команде ведущего они объединяются в молекулы по трое и т.д., открывают глаза и смотрят, с кем наощупь они объединились, – это отвлекающий маневр. Заканчивая игру, ведущий называет то число, из которого и будут состоять необходимые команды. В нашем случае – два.

3. Развернувшись *лицом друг к другу*, по очереди первый, а в ответ и второй участник говорят такие слова, сопровождая их действиями: «Здравствуй, друг!» - жмут руки. «Как ты тут?» - хлопают ладонью друг друга по плечу. «Где ты был?» - наклоняются к уху. «Я скучал!» - обеими руками хлопают друг друга по плечам. «Вот ты здесь!» - разводят руки в стороны. «Хорошо!» - обнимаются. Темп выполнения может нарастать.

4. «*Молекула*». Играющие стоят, рассчитываясь по порядку номеров. Запоминают свои номера и перемешиваются. Затем ведущий называет цифру,

например, 48, и ребята, которые присвоили себе эти номера, 4 и 8, образуют пару.

5. *«Слепой и поводырь»* – разделившись на пары, ребята договариваются о том, кто из них будет поводырем, а кто слепым (потом все равно применяются). Включается музыка, «слепые» закрывают глаза, и поводырь начинает водить его, осваивая пространство. Затем меняются ролями. После того как каждый прочувствовал себя в двух ролях, все возвращаются, и начинается рефлексия.

6. *«Кошки-мышки»*. Ведущий встает напротив ребят, которые выстроились в линию на некотором расстоянии от ведущего. Вместе со словами эти две линии начинают медленно приближаться друг к другу: «Вышли мышки как-то раз, посмотреть который час, но, увидев вдруг кота, разбежались кто куда!». На последней фразе кот-ведущий хватается кого-нибудь из разбегающихся детей и ведет к своей «линии». Теперь котов стало больше. Игра повторяется со словами. Ловят мышей до тех пор, пока все они не станут котами.

7. *«Море волнуется раз...»*. Играющие выбирают водящего, который отворачивается от играющих и произносит (лучше все вместе): **Море волнуется раз, Море волнуется два, Море волнуется три...** (всё это время играющие делают разные затейливые движения, принимают всякие причудливые позы) **морская фигура замри!** После этих слов водящий поворачивается, а участники замирают. Водящий ходит между «замёрзших» фигур, рассматривает их и выбирает самую оригинальную. После этого водящим становится игрок, изобразивший самую интересную фигуру. Делать фигуры может как один игрок, так и несколько, объединившись в группу. Ведущий выстраивает скульптуры в линию. Они отмирают.

8. *«Скала»*. Оказавшись бок о бок друг к другу на одной линии, ребята образуют скалу, перед которой обрыв. Легенда гласит, что каждый из них

должен пройти от одного конца скалы до другого как будто над пропастью, держась и близко прижимаясь к своим товарищам, которые и образуют этот «обрыв». Ноги можно ставить между ног живой скалы.

9. «*Орлянский круг*» - объединившись в круг и держась за руки, мы нажатием рук, передаем друг другу дружеский заряд. Ведущий в две стороны одновременным нажатием передает свою искорку по кругу. В результате, пройдя полный круг, обе искры должны вернуться обратно к ведущему. Эта игра проводится до тех пор, пока не будет сделано правильно с первого раза.

10. «*Дай 5*». В этом задании ребята из круга превращаются в линию, вытягивают правую руку вперед и, как в футболе, проходя мимо друг друга, хлопают по ладошкам, как бы говоря: «Дай 5».

3. Рефлексия.

4. Самопрезентации.

5. Подведение итогов по пункту «Уникальность» из таблицы «Моё физическое Я». Комментарий.

6. Статическая медитация «Путешествие на облаке» (К. Фопель).

«Путешествие на облаке» (К. Фопель).

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните...

Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Сейчас я буду обращаться к каждому из вас. Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твое лицо? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твое облако перенесет тебя сейчас в волшебную страну, где ты будешь счастлив. Постарайся мысленно «увидеть» эту страну как можно более подробно. Здесь

ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-то чудесное и волшебное (30 секунд). Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, на твое место. Слезь с облака и благодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило. Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.