

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Невского района Санкт-Петербурга

Информационно-методический сборник материалов по организации
тематической смены

«Мир действий»

в помощь педагогам лагеря дневного пребывания

Разработчики:

Москвина Виктория Эдуардовна

- заместитель директора по УВР

Кузюткина Наталья Валерьевна

- социальный педагог

Елагина Майя Валерьевна

- социальный педагог

Орлов Антон Александрович

- социальный педагог

Медведева Татьяна Григорьевна

- социальный педагог

Санкт-Петербург

2023 год

Пояснительная записка.

В современном мире ребенок сталкивается с различными трудностями. Система образования движется по пути формирования субъектной позиции учеников, вместе с тем и за её пределами всё более значимыми становятся достижения в сфере самореализации. Сложившаяся ситуация требует определённой подготовки, знаний и уровня развития деятельностной и поведенческой сфер личности ребёнка. Те же сферы ложатся и в основу профилактики отклоняющегося поведения. Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Невского района Санкт-Петербурга уже много лет успешно следует в направлении системной работы по развитию этих сфер.

Однако, как мы знаем, комплексный подход в вопросах развития выступает более эффективным инструментом. Для единообразия подходов был создан информационно-методический сборник материалов по организации тематической смены «Мир действий» (далее – Сборник).

Цель сборника: формирование деятельностной позиции, самостоятельности и личной ответственности обучающихся.

Задачи:

- воспитание личной, гражданской и творческой активности;
- снятие психологического напряжения;
- воспитание духа сотрудничества, развитие и формирование навыков взаимодействия;
- создание благоприятной атмосферы для раскрытия личностного потенциала детей;
- содействие приобретению опыта личностного самоопределения в совместной деятельности и социальных практиках.

В сборник вошли только качественные материалы, которые сможет реализовывать любой специалист в рамках летних лагерей, вне зависимости от профильного образования, профессиональных навыков и стажа работы.

Отличительной чертой сборника является постоянный контроль, на всех этапах реализации занятий, эмоционального состояния детей с помощью игрового набора смайликов, что упрощает процесс выстраивания индивидуального подхода педагога к ребёнку.

Программа состоит из четырёх блоков, включающих в себя по три-четыре занятия, выстроенных в логической последовательности.

Описание блоков:

1. **«Сплочение»** (четыре занятия) - комплекс занятий, рассчитанных на детей от 8 до 12 лет. Занятия этого блока направлены на знакомство участников коллектива между собой. Блок полностью интерактивный и состоит из игр и упражнений, позволяющих открыться каждому ребёнку, при этом узнав особенности характера других.

Цель блока: сплочение детского коллектива.

Основные задачи:

- знакомство участников между собой;
- поиск каждого участника места в коллективе;
- формирование умения работать в команде;
- преодоление психологического барьера внутри коллектива.

2. **«Позитивное общение»** (три занятия) - комплекс занятий для детей от 8 до 12 лет.

В период реализации блока рассматриваются типы поведения людей в различных ситуациях, понятия «личные границы» и «уверенный отказ». Каждое занятие предусматривает лекционный блок, который проводится в формате диалога, с обязательной отработкой изученной информации.

Цель блока: научение ребёнка успешному взаимодействию с окружающими.

Основные задачи:

- развитие навыков понимания себя и других;
- приобретение и отработка навыков взаимодействия;
- воспитание навыка осознавать и отстаивать личные границы;
- приобретение и отработка навыков уверенного отказа.

3. **«Мир увлекательных идей»** (три занятия) - комплекс мастер-классов для детей от 8 до 12 лет.

Блок полностью интерактивный и рассчитан на организацию трёх мастер-классов, с учётом возрастных особенностей детей.

Целью блока: снятие психоэмоционального напряжения у детей.

Основные задачи:

- развитие фантазийного мышления и навыков рукоделия;
- воспитание личной, гражданской и творческой активности;
- формирование чувства самоконтроля.

4. **«Я всё смогу»** (четыре занятия) - комплекс занятий для детей от 8 до 12 лет. Блок состоит из четырёх занятий, направленных на формирование позитивной самооценки у детей, навыков произвольного поведения, повышение мотивации к их деятельности. Цель блока: формирование и воспитание позитивной «Я-концепции» у детей.

Основные задачи:

- снижение тревожности у детей при групповой работе;
- развитие внутреннего источника личностной оценки;
- воспитание навыков саморегуляции.

I Блок «Сплочение»

Занятие первое «Все мы чем-то похожи»

Материально-техническое обеспечение: доска/флипчарт, мел/маркер, ватман, карандаши, бумага, стулья, парты по количеству детей, набор смайликов (Приложение 1).

1. Приветствие!

Здравствуйте, ребята! Я рад(а) видеть вас здесь этим чудесным летним днем! Школа позади, пришло время отдыха, игр и развлечений!

Вы готовы?

2. Знакомство.

Сегодня мы с вами будем узнавать друг друга, чтобы на все оставшиеся дни стать одной дружной командой!

Для начала предлагаю познакомиться, давайте каждый из вас будет представляться и называть качества, которые начинаются на первую букву вашего имени (например, Иван: интересный, игривый, изобретательный; Нина: настоящая, настойчивая, надежная).

Здорово! Посмотрите друг на друга, каждый из вас обладает прекрасными качествами!

3. Определение правил коллектива.

Друзья, теперь, когда мы познакомились, посмотрите внимательно друг на друга. Вас окружают ваши товарищи на предстоящую смену, мне очень хочется, чтобы эти дни принесли вам только радость, чтобы каждому из вас было приятно здесь находиться. А для того, чтобы мы могли быть счастливыми и успешными, нам необходимо уважать друг друга, прислушиваться друг к другу, поэтому давайте установим список правил, которые будут соблюдать все члены коллектива!

В ходе разработки правил необходимо услышать каждого ребёнка. Важным моментом является то, что дети сами должны предлагать правила, таким образом, они

чувствуют свою важность и причастность к тому, как взаимодействует коллектив. Выпишите правила на ватмане, корректируйте их при необходимости.

Отлично! Теперь давайте я зачитаю наши с вами правила вслух, и с этого момента мы все будем их соблюдать.

4. Определение эмоционального состояния.

Скажите, как ваше настроение сегодня? *Дети отвечают.*

Спасибо за ваши ответы, и мне хотелось бы предложить вам определить своё состояние по смайликам, которые мы будем использовать. Сейчас я буду показывать смайлик, говорить какое настроение он означает, и если настроение смайлика совпадает с вашим, вы хлопаете в ладоши, договорились?

5. Проведение игры «Мы похожи».

В ходе этой игры проявляется как своеобразие каждого ребенка, так и общие черты, объединяющие его с другими. Каждого успокаивает мысль о том, что в чем-то он не одинок. Эта игра вовлекает детей в интенсивный процесс обмена информацией о себе.

Покажите им, что Вы искренне заинтересованы в этом, разместив в классе получившиеся в результате игры списки, и возвращаясь, время от времени к тому общему, что дети обнаружили у себя и других.

Ребята, сейчас предлагаю вам разделиться на группы из четырёх или пяти человек. Пусть каждая группа сядет и составит список того, что объединяет всех её членов.

В этом списке можно написать: "У каждого из нас есть сестра...", "У каждого из нас есть мягкая игрушка...", "Любимый цвет каждого из нас — синий...", "У каждого из нас мама ходит на работу...", "Мы все очень любим макароны...", "Мы все не выносим, когда кто-нибудь ябедничает", "В каникулы мы все любим ездить на море..." и так далее. У вас есть пятнадцать минут. Победит та команда, которая найдет и запишет наибольшее количество общих черт.

6. Подведение итогов.

Ребята, вы большие молодцы! Мне было очень приятно с вами познакомиться!

Каждый из вас представился, и мы узнали немного о личности нового знакомого.

Давайте ответим на несколько вопросов по итогу нашего занятия:

1. Узнал ли ты что-нибудь интересное о ком-нибудь из других детей? (Да! Вася любит играть в футбол. Катя умеет делать печенье.)

2. Есть ли что-нибудь такое, что объединяет всех детей в коллективе? (Да! Вася, как и я, любит синий цвет. Ира, как и я, любит печенье).

7. Рефлексия.

Надеюсь, наша встреча сегодня оставила у всех приятные эмоции. Поэтому предлагаю оценить своё эмоциональное состояние смайликами, вы же помните как это делать?

Занятие второе «Учимся дружить»

Материально-техническое обеспечение: карточки с кличками котиков (*придумать заранее*), стулья, парты по количеству детей, набор смайликов.

1. Приветствие!

Здравствуй, ребята! Я рад(а) видеть вас этим чудесным летним днем! Как ваши дела? Вы готовы поиграть?

2. Определение эмоционального состояния.

Для начала я предлагаю вам немного разогреться перед предстоящей работой. Давайте потопаем ножками. *Упражнение выполняется сидя.* Молодцы! А теперь соединим наши ладошки и сильно-сильно их потрём друг о дружку. А теперь не переставая тереть ладошками, начинаем топтать ножками. Чувствуете, как разогрелось тело? Теперь может начинать. Для начала предлагаю каждому рассказать какое у него сегодня настроение, помните смайлики? Правила остались такими же, я показываю смайлик, а тот чьё настроение с ним совпадает хлопает в ладоши. Отлично!

3. Проведение игры «Леопольд».

Ребята, теперь предлагаю вспомнить были ли в вашей жизни случаи, когда благодаря чьей-то помощи вам удавалось справиться с трудной работой? (вместе с друзьями/родителями/дедушкой/бабушкой делали уроки, мастерили скворечник для птиц, пекли блины).

Какие дела в вашей семье делаются сообща? (игры, приготовление пищи, спорт, уборка).

Прекрасно! Спасибо, что поделились! А теперь предлагаю вам поиграть, хотите?

Сейчас мы выберем из группы одну «мышку», все остальные становятся «котами». Каждый «кот» получает бумажку со своим именем, одного из них зовут Леопольдом, а всех остальных – прочими кошачьими именами, *например, Василием, Муркой и т.д.* Ребята, Леопольдом может стать участник любого пола (необходимо подчеркнуть это группе).

Помните сюжет мультфильма про Леопольда? (*В этом мультфильме дружелюбный и безобидный кот Леопольд пытается подружиться с мышами, которые постоянно устраивают ему пакости.*) Итак, ребята, котам тоже нужно будет убедить мышь, что они безобидны и с ними можно иметь дело. Фокус состоит в том, что из всех котов только одного зовут Леопольд и именно он хочет подружиться с мышью. Все остальные коты – опасные хищники, которые только притворяются дружелюбными. Задача каждого кота – убедить мышь, что именно он – безобидный Леопольд. Задача мыши – определить настоящего Леопольда.

Помните, какую фразу повторял Леопольд? Правильно: Ребята, давайте жить дружно!

У котов есть 5 минут на подготовку, после чего они выступают, объясняя «мышам», почему они безобидны. (я хочу дружить, я добрый, я не кусаюсь) «Мышь» оценивает выступления и говорит, кому из котов она поверила (Я не поверил, потому что его голос звучал неуверенно. Я поверил, потому что он улыбался по-доброму).

4. Подведение итогов.

Как впечатления от игры? Дети отвечают.

Давайте ответим на несколько вопросов по итогу нашего занятия:

1. Почему мы доверяем одному человеку, но не доверяем другому? (может быть похож на кого-то или на вас, говорит с определенными эмоциями)
2. Легко ли вам было находиться в роли кота или мыши? (да, потому что весело, нет, потому что стеснялся).

3. Доверяете ли вы людям в жизни? (да, но не сразу, нужно узнать человека или в повседневных вопросах, например, как пройти в библиотеку, я доверяю подсказке прохожего).

4. Считаете ли вы, что общение играет важную роль во взаимоотношениях между людьми? (Да, общение- обмен информацией всех видов: знания, опыт, идеи, рекомендации и прочее).
Выполнять упражнение можно несколько раз. Давать котам время настроится 5 минут и поочерёдно спрашивать каждого. Это упражнение позволяет не только находить подход к человеку, но и посмотреть ценности отдельных участников, чем они оперируют в ходе своих выступлений.

5. Рефлексия.

Предлагаю оценить своё эмоциональное состояние смайликами, вы же помните как это делать?

Наше занятие подошло к концу. Помните, какую фразу повторял Леопольд? Правильно: Ребята, давайте жить дружно! В завершении хочу сказать, что доверие- это открытые взаимоотношения между людьми. Спасибо за вашу активность!

Занятие третье «Как я вижу тебя»

Материально-техническое обеспечение: стулья (на один больше, чем участников), расставленные по кругу, один чуть выдвинут вперёд, набор смайликов.

1. Приветствие!

Здравствуйтесь, ребята! Я рад(а) видеть вас этим чудесным летним днем! Как ваши дела?

2. Определение эмоционального состояния.

Для начала я предлагаю вам немного размяться перед занятием. Повторяйте за мной:
*Далее происходит выполнение следующих упражнений:
исходное положение – стоя, руки опущены вдоль тела. На «раз» встать на носки, на «два» поднять руки вверх, на «три» потянуться вверх, стоя на носках, за руками, на «четыре»*

опустить руки через стороны вниз, опуститься на пятки, на «пять» руки перед собой сложить в замок, на «шесть» вытянуть руки, сложенные в замок перед собой, на «семь» потянуться за руками, на «восемь» вернуться в исходное положение. Молодцы!

Теперь можем начинать. Для начала предлагаю каждому рассказать какое у него сегодня настроение, помните смайлики? Правила остались такими же, я показываю смайлик, а тот чьё настроение с ним совпадает хлопает в ладоши. Отлично!

3. Проведение игры.

Перед тем, как мы с вами начнём, хочу задать вам несколько вопросов:

1. Поднимите руки те, кто смотрел фильмы?
2. Какой фильм у вас самый любимый?
3. Вы задумывались как снимают фильмы?
4. А как называется профессия человека, который снимает фильмы? (*режиссёр*)
5. А как называется профессия человека, который исполняет роль в фильме? (*актёр*)

Молодцы, вы очень много знаете о киноиндустрии! И сегодня я предлагаю вам примерить на себя роли актёра и режиссёра, объясняю правила:

Сейчас кто-то из вас будет кинорежиссером, а кто-то актером. Ребята, каждый из вас по очереди садится на стул — стул «презентации» (*выдвинутый вперёд стул*), а остальные участники группы пробуют представить человека, сидящего на стуле в какой-нибудь роли. Роль может быть реальной, то есть это может быть персонаж из известных произведений, кинофильмов (*например, я вижу Петю в роли Чебурашки, потому что он такой же добрый, скромный и милый, обожает сладкие апельсины, дружит с крокодилом Геной, помогает строить клуб Дружбы, большие выразительные глаза, стремится к справедливости. Во время ответов детей корректируем их варианты*). А может быть выдуманной (*например, я вижу Юлю в роли Зины - редактора журнала, у которой блестящая карьера, она раскрывает банду (ограбившую шесть банков), из-за чего попадает в заголовки газет. Она активная, честная, справедливая. Борется с преступностью и выводит мошенников на чистую воду, преодолевая препятствия, которые попадают ей на пути*). Итак, ребята, кто хочет попробовать себя в роли актёра?

Желающий садится на стул «презентации», ничего не говорит, только слушает мнение других.

Остальные кинорежиссеры! (*Не обязательно высказываться всем, говорят только те, у кого уже сложилось четкое представление о возможной роли кандидата.*)

4. Подведение итогов.

Друзья, спасибо вам большое за работу, каждый из вас прекрасно справился со своей задачей! Давайте, обсудим!

1. Были ли, на ваш взгляд, точные попадания?
2. Какие роли, «увиденные» кинорежиссерами, вызывали у вас недоумение или даже протест?
3. Что вы чувствовали, когда находились на «стуле презентации»?
4. Какую роль вы бы сами для себя определили?
5. Трудно ли, будучи кинорежиссером, определить роль, наиболее подходящую для каждого конкретного человека?
6. В каких случаях это удавалось достаточно легко? Почему?

5. Рефлексия.

Предлагаю оценить своё эмоциональное состояние смайликами, вы же помните как это делать?

Наше занятие подошло к концу. Сегодня мы с вами потренировались в самовосприятии и восприятии других людей! Уверен(а) всем было интересно узнать как нас видят окружающие, и как на самом деле ощущаем себя мы.

Занятие четвертое «Мы вместе»

Материально-техническое обеспечение: стулья, парты по количеству участников, набор смайликов.

1. Приветствие!

Здравствуйтесь, ребята! Я рад(а) видеть вас этим чудесным летним днем! Как ваши дела? Вы готовы поиграть?

2. Определение эмоционального состояния.

Для начала я предлагаю вам немного разогреться перед предстоящей работой. Давайте потопаем ножками. *Упражнение выполняется сидя.* Молодцы! А теперь соединим наши ладошки и сильно-сильно их потрём друг о дружку. А теперь не переставая тереть

ладошками, начинаем топтать ножками. Чувствуете, как разогрелось тело? Теперь может начинать. Для начала предлагаю каждому рассказать какое у него сегодня настроение, с помощью смайликов? Отлично!

3. Проведение упражнения «Мы вместе».

Сегодня я предлагаю вам справиться с очень непростой задачей, а именно обратить большое внимание на наш коллектив, попробовать действовать сообща. Как думаете, у вас получится?

Тогда слушайте внимательно правила. Я буду называть числа, абсолютно любые. Сразу же после того, как число будет названо, должны встать именно столько человек, какое число прозвучало (не больше и не меньше). Например, если я говорю «четыре», то как можно быстрее должны встать четверо из вас. Сесть они смогут только после того, как я скажу «отлично». Выполнять задание надо молча, это самое сложное. Тактику выполнения задания следует вырабатывать в процессе работы, ориентируясь друг на друга. Вам необходимо быть внимательными к вашим товарищам.

Вначале лучше назвать 5—7, в середине — 1—2, в конце – число участников. В ходе выполнения упражнения воспитатель блокирует попытки участников группы обсудить и принять какую-либо форму алгоритмизации работы.

4. Подведение итогов

Друзья, на мой взгляд вы отлично справились с такой серьёзной задачей и действовали слаженно, как одна команда. Предлагаю теперь обсудить упражнение и подвести итоги.

1. Что помогало нам справляться с поставленной задачей и что затрудняло ее выполнение? *(помогало: посмотреть по сторонам, сделать действие для налаживания контакта, посмотреть на другого человека. Затрудняло: стеснительность, страх не справиться, если рассчитываю только на себя).*

2. На что вы ориентировались, когда принимали решение вставать? *(смотрел по сторонам, считал, сколько человек уже встало. Не смотрел по сторонам, думал только о себе).*

3. Какая у вас была тактика? *(невербальное общение, подмигнуть, поднять руку).*

4. Как можно было организовать нашу работу, если бы у нас была возможность заранее обсудить способ решения этой задачи? *(договориться, в какой последовательности и кто за кем встает).*

5. Рефлексия.

Предлагаю оценить своё эмоциональное состояние смайликами. Наше занятие подошло к концу. Сегодня мы с вами пробовали повысить уровень доверия друг другу, поднять уровень открытости, эмоциональной свободы и сплоченности. Спасибо за занятие!

Блок II «Позитивное общение»

Занятие первое «Ассертивное (уверенное) поведение»

Материально-техническое обеспечение: карточки с ситуациями для тренировки навыка «Я-высказываний» (*Приложение 2*), доска/флипчарт, мел/маркер, стулья, парты по количеству участников,

1. Приветствие!

Здравствуйтесь, ребята! Я рад(а) видеть вас этим чудесным летним днем! Как ваши дела? Вы готовы узнать много нового сегодня?

2. Определение эмоционального состояния.

Для начала предлагаю каждому рассказать какое у него сегодня настроение, с помощью смайликов.

3. Типы поведения.

Сегодня мы поговорим о типах (или стилях) поведения в нашей повседневной жизни, о том, как мы себя ведем во время общения с другими людьми, в каких ситуациях используем тот или иной тип поведения и чем они отличаются между собой. *Типы поведения лучше выписывать на доске/флипчарте.*

Существует 3 основных типа поведения:

1. Пассивное (неуверенное). Как вы думаете какие признаки неуверенного человека? *Тихий, безынициативный, со всем соглашается, уступает, мягкая речь, приниженная осанка, обида, беспокойство, чувствует бессилие, чужие интересы выше своих.*

А какие эмоции вызывает такой человек у других?

Раздражение, власть, превосходство, жалость, негодование.

А как выглядит такой человек?

Всегда стоит позади (сидит в последних рядах), мало или вообще не смотрит в глаза, улыбается, даже будучи расстроенным, ерзает.

Как звучит его речь?

Извиняющимся тоном, робко, неуверенно.

Как себя ощущает такой человек?

Что его просто используют, обиженно, беспокойно, разочарованно, бессильно.

Таким образом, пассивное поведение, как мы видим, не помогает достичь поставленных целей, поэтому такой человек чувствует себя жертвой и винит других за то, что происходит с ним. Будучи пассивным, человек позволяет другим делать выбор за себя.

2. Агрессивное (противоположно пассивному): чувствует превосходство, своё мнение правильное.

Как вы думаете, какие признаки агрессивного человека?
У других вызывает страх, раздражение, свой интерес превышает других, пытается навязать своё мнение другим; всегда принимает решения за других; обвиняет во всем других, ведет себя враждебно и оскорбляет других, ведет себя непредсказуемо, "взрывается".

Как выглядит агрессивный человек?

Наклоняется вперед, показывает пальцем, пронизывающе или пристально смотрит в глаза другому человеку, говорит без остановки.

Как звучит его речь?

Громко, подчеркнуто выразительно, высокомерно.

Как он себя ощущает?

Контролирует других, одиноко, властвующим.

Что при этом чувствуют люди?

Необходимость защищаться, унижение, страх, презрение.

Итак, агрессивное поведение помогает человеку достичь поставленных целей до определенных пределов. Однако это происходит за счет других людей. Люди не хотят сотрудничать с таким человеком, поскольку никому не понравится, если кто-то будет принимать за него все решения.

3. Ассертивное (уверенное): спокойный, комфортный, уверенный, устойчиво несет ответственность.

Как выглядит такой человек?

Спокойно, комфортно, уверенно, несет ответственность, расслаблен.

Как он себя чувствует?

Позитивно по отношению к себе, уверенно, ответственным за свои действия, внутренне сильным.

Как себя чувствуют другие люди рядом с ним?

Равноправие, комфорт, уверенность, учёт всех интересов.

Такой человек защищает свои собственные права, выражает мысли и чувства прямо, честно и открыто способами, уважающими права других. Уверенный в себе человек действует без ненужного беспокойства или чувства вины. Уверенные люди уважают себя и

других людей и отвечают за свои действия и свой выбор. Они понимают свои потребности и просят открыто и прямо о том, что они хотят. При получении отказа они могут загрустить или быть разочарованными, но их самовосприятие не омрачается. Они не слишком полагаются на одобрение других людей и чувствуют безопасность и уверенность в самих себе. Уверенные люди показывают другим, как они хотели бы, чтобы с ними обращались. Они самодостаточны.

А знаете ли вы, что такое - явное поведение?

Вот что я думаю. Вот что я чувствую. Вот как я оцениваю ситуацию. А как насчет Вас? Если наши потребности не совпадают, я, конечно же, готов рассмотреть различия, и, возможно, буду готов к компромиссу.

Уверенное поведение помогает нам достичь поставленных целей без причинения ущерба другим. Мы должны делать выбор и отвечать за свои поступки. Такого рода поведение может вселить в нас внутреннюю уверенность и придать сил. В любой ситуации люди видят и реагируют на то, как мы себя ведем.

Какой тип поведения вам нравится больше и почему?

Как вы думаете нужна ли человеку уверенность в себе и зачем?
Уверенность крайне необходима, так как если человек уверен в себе, то сможет выразить свои желания и потребности так, чтобы это не задело чувств окружающих. Уверенный в себе человек способен выстраивать отношения «на равных», умеет обращаться к человеку с просьбой и, в случае необходимости, вежливо отказать.

Итак, обобщим: «Что значит быть уверенным в себе»:

- Делать то что хочешь, как хочешь и когда хочешь.
- При сравнении себя с другими не ставить себя выше.
- Не волноваться сверх меры о том, что о тебе подумают другие.
- Знать свои права и уметь их отстаивать.
- Уметь сказать «Нет», если нет желания что-либо делать.
- Позволять себе ошибаться, проигрывать с достоинством.
- Верить в себя и свои возможности.
- Действовать уверенно, даже если на самом деле волнуешься.
- Делать комплименты и с благодарностью их принимать.

Скажите ребята, а часто ли вы сталкиваетесь с конфликтными ситуациями? К сожалению, все мы с ними встречаемся, и от того, как мы себя в них поведем будет зависеть разрешатся они хорошо или станут только хуже. По определенным признакам в

своих действиях или в действиях партнера мы можем понять какой тип поведения сейчас используется.

Сейчас мы с вами рассмотрим несколько ситуаций, в которых можно повести себя по-разному. В зависимости от выбранного вами типа поведения развитие ситуации будет отличаться.

4. Упражнение «Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы».

Упражнение направлено на формирование умения реагировать на ситуацию соответствующим ей образом.

Инструкция: каждому члену группы предлагается продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, уверенный и агрессивный типы ответов. Ситуации можно предложить следующие:

- *Друг разговаривает с вами, а вы хотите уйти.*
- *Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором.*
- *Ваш сосед отвлекает вас от интересного урока, задавая глупые на ваш взгляд вопросы.*
- *Учитель говорит, что ваша прическа не соответствует внешнему виду ученика.*
- *Друг просит вас одолжить ему какую-либо вашу дорогостоящую вещь, а вы считаете его человеком неаккуратным и не совсем ответственным.*

Ребята, кто из вас хочет поучаствовать в упражнении? Мне нужно, для начала, два добровольца.

Желающие выходят к доске, им даётся ситуация и они должны её проиграть в разных стилях поведения.

5. Рефлексия после упражнения «Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы».

Сейчас предлагаю обсудить упражнение: как вы себя чувствовали, когда реагировали на ситуацию спокойно? А как, когда уверенно или агрессивно? Как вы воспринимались в каждой роли ответа? Какие ответы сохраняли отношения и безопасность в жизни? Какие ответы могут привести к конфликтам и опасным ситуациям?

6. Упражнение «Я-высказывания».

Теперь хочу предложить ещё одно упражнение, которое поможет вам научиться выстраивать диалог с другими людьми таким образом, чтобы вас услышали. Как думаете это важно?

Это очень хорошая техника, которая помогает справиться с чувствами, не дает их загонять внутрь и учит выражать их словами.

С помощью «Ты-высказываний» мы не выражаем себя, напряжение нас не покидает также потому, что с помощью «Ты-высказываний» мы не приближаемся к разрешению ситуации.

Можно сделать так, чтобы другому (обидчику) стало плохо. Помогает ли это нам в дальнейшем? Поэтому «Я-высказывания» так эффективны, мы выражаем наши чувства, не обидев другого и повлияв на ситуацию.

События бывают разные, но за наши чувства отвечаем только мы. Вместо того, чтобы обвинять кого-то, мы можем рассказать о своих чувствах. Это не вызывает более бурного ответа от собеседника.

Схема: Я чувствую (мне...), когда ты (действия другого)..., и я хочу (считаю, думаю, надеюсь, предпочитаю)...

Можно привести примеры высказываний:

- мне страшно, когда ты начинаешь кричать...,

- мне неловко, когда они смотрят на нас...,

- мне ничего непонятно, когда ты начинаешь беседовать с Колей о компьютерах и поэтому становится скучно и неинтересно.

После этого ребята тренируют навык «Я-высказывания», сначала в паре придумывает вариант ответа в ситуации (нужно распечатать карточки с ситуациями), в общем кругу проговаривают своё решение, затем остальные ситуации разбираются вместе.

7. Рефлексия.

Друзья, какие у вас впечатления от нашего занятия? Предлагаю оценить своё эмоциональное состояние смайликами.

Наше занятие подошло к концу. Сегодня мы с вами узнали много нового: какие типы поведения существуют, какое поведение самое эффективное и учились строить «Я-сообщения». Спасибо за занятие!

Занятие второе «Выстраиваем личные границы»

Материально-техническое обеспечение: листы бумаги, карандаши стулья, парты по количеству участников.

1. Приветствие.

Здравствуйтесь, ребята! На прошлом занятии мы говорили с вами о том, как важно в отношениях с другими людьми вести себя уверенно, уметь выражать свои потребности и желания, не задевая чувств другого. Умение выстраивать свои личные границы, и уважать границы других людей – важная составляющая конструктивного общения.

2. Определение эмоционального состояния.

Для начала предлагаю каждому рассказать какое у него сегодня настроение, с помощью смайликов.

3. Беседа на тему: «Что такое личные границы?»

Целью беседы является выявить определение психологических границ.

Ребята, как вы думаете что же такое личные границы?

Прежде, чем я скажу определение, интересно ваше представление – что вы понимаете под личными границами? Зачем они нужны? А что было бы, если бы этих границ не было? Обращали ли вы внимание на то, когда ваши личные границы нарушались? В каких ситуациях это происходило? И что вы с этим делали?

Пояснение. Личная граница – это четко очерченная разграничительная черта между вами и окружающими вас людьми. Личное пространство – это тот набор сугубо ваших принципов, правил, которые вы избрали для себя сами и считаете это нормой своей жизни.

Личные границы начинаются на расстоянии вытянутой руки. Чем более близкий человек, тем ближе мы его подпускаем к себе. Когда кто-то подходит слишком близко, вам хочется отступить или отодвинуть приближающегося. Таким образом, мы инстинктивно сохраняем себя, потому что не знаем, что можно ожидать от чужого человека. Защищать свои границы необходимо, так как они обеспечивают наше эмоциональное и физическое благополучие.

Как вы думаете кто такие нарушители личных границ? Это люди, которые, не интересуясь вашими потребностями, занимают ваше время или рассказывают, спрашивают о слишком личных для вас вещах.

А какие сигналы, на ваш взгляд, может подавать тело при общении с нарушителями личных границ? *Неловкость, раздражение, тревога.*

Как вы думаете как можно бороться с нарушителями границ? *См. Первое занятие «Ассертивное (уверенное) поведение».*

4. Упражнение «Круги безопасности»

Раздайте участникам листы бумаги и карандаши.

Ребята, сейчас у каждого из вас есть лист бумаги, на котором я предлагаю нарисовать в центре круг – это будет ваше «Личное». Внутри этого круга напишите или нарисуйте то, что является только вашим, что без вашего согласия не вправе никто трогать (тело, личные вещи, записи). Далее нарисуйте рядом с кругом еще один круг - «Круг близких» и запишите или нарисуйте то, что можете доверить близким, сюда же записывайте тех людей, кто относится к этому кругу. Затем нарисуйте еще дальше круг - это «Знакомые люди», запишите или нарисуйте там то, что вы можете им доверить и какие люди к ним относятся».

5. Рефлексия упражнения «Круги безопасности».

Сейчас я предлагаю вам обсудить ваши рисунки, я не буду их смотреть, и не настаиваю на том, что вы должны мне рассказать о том, что там нарисовано, но если хотите, вы можете этим поделиться:

1. Что вы для себя обнаружили?
2. Что является только вашим?
3. Кто относится к близким вам людям?
4. Что вы готовы им доверить?

6. Упражнение «Нарушители личных границ».

Мы с вами уже говорили о том, что есть люди, которые являются нарушителями личных границ – которые, не интересуясь вашими потребностями, занимают ваше время или рассказывают, спрашивают о слишком личных для вас вещах. В общении с такими людьми вы часто чувствуете неловкость, раздражение, тревогу. Это сигналы, которые подает тело о том, что личные границы нарушены.

Обозначьте их на своем рисунке, в каком круге доверия они находятся для вас и куда пытаются попасть.

7. Рефлексия упражнения «Нарушители личных границ».

Теперь я предлагаю вам обсудить что вы нарисовали на своих листочках.

1. Есть ли у вас такие люди?
2. Каким образом они нарушают ваши границы?
3. Как вы защищаете себя?
4. Бываете ли вы нарушителем?

8. Рефлексия.

Друзья, какие у вас впечатления от нашего занятия? Предлагаю оценить своё эмоциональное состояние смайликами.

Наше занятие подошло к концу. Сегодня мы с вами отлично поработали и узнали много нового, в первую очередь и о себе, и самое главное обсудили как помочь себе, если нарушаются границы.

Занятие третье «Ассертивный (уверенный) отказ»

Материально-техническое обеспечение: стулья, парты по количеству участников.

1. Приветствие.

Здравствуйтесь, ребята! На прошлом занятии мы говорили о том, как определить свои личные границы и как понять, что их нарушают. Сегодня мы обсудим как не допустить нарушения своих границ и научиться уверенно отказывать в ситуациях, когда вас убеждают сделать что-то против воли.

2. Определение эмоционального состояния.

Для начала предлагаю каждому рассказать какое у него сегодня настроение, с помощью смайликов.

3. Разминка.

Прежде, чем мы начнём предлагаю поприветствовать друг друга самыми разнообразными способами, для этого вам необходимо встать со своих мест. А теперь мы с вами будем ходить по кабинету и здороваться, но здороваться необычными способами:

ладошками, одной рукой, сжимая руку партнера двумя руками, спинами, ногами, локтями, коленками, обнимаясь. Для кого-то из вас тот или иной способ поздороваться может быть неприемлем. Тогда он знаком «руки крест-накрест» отказывается от этого способа, но взамен обязательно предлагает свой.

После окончания разминки все возвращаются на свои места.

4. Обсуждение «Как научиться отказывать».

Как прошла разминка? Есть ли среди нас те, кому не захотелось здороваться, но он это делал?

Если вы никому не отказываете, это еще не значит, что вы действуете во благо. Если вы не умеете говорить «нет», другим людям будет нетрудно заставить вас поступать так, как им хочется. Научиться твердо отказывать — важный этап в борьбе за самостоятельность мышления и поведения, за твердое следование своим намерениям.

Первая группа — это ситуации, в которых вы точно знаете, что не сможете выполнить просьбу. Тем не менее, вы соглашаетесь, а затем ее не выполняете. Так вы подводите человека, который на вас рассчитывал. Вы бы не причинили ему такого вреда, если бы сразу сказали, что не хотите ничего делать.

Вторая группа ситуаций обычно связана с близкими отношениями. Если человек к вам хорошо относится, но вам он не нравится, а вы с ним общаетесь для того, чтобы не расстроить его отказом, вы причините ему еще большую боль позже, когда будете вынуждены сказать правду. Вы глубоко раните человека на более продолжительное время, потому что в самом начале не сумели сказать ему «нет».

Третья группа ситуаций относится к тем случаям, когда выполнение просьбы влечет за собой нарушение закона или может причинить кому-нибудь вред, а вы этого не хотите.

Если вы никому не отказываете, это еще не значит, что вы действуете во благо. В конце концов, страдают оба: один — от обманутых надежд, другой — от ощущения беспомощности и укоров совести, а впоследствии еще и от чувства вины.

Две группы ситуаций, когда другой человек пытается заставить вас сделать то, что не в ваших интересах:

1. Вас просят что-то сделать, в чем-то уступить, чтобы помочь просящему.
2. Вам предлагают то, что вам не нужно, «ради вашего блага».

В обоих случаях необходимо очертить личные границы.

Сейчас предлагаю разобраться в том, как можно безопасно отказать человеку:

1. Отказ-опасение. Например:

«Боюсь, что это невозможно».

2. Отказ-сожаление. Например:

– «Мне очень жаль, но я не смогу этого сделать»;

– «Мне очень не хочется вас огорчать, но мой ответ отрицательный».

3. Отказ-вынужденность. Например:

– «Я вынужден(а) отказаться от этого предложения»;

– «Увы! Другие мои обязательства требуют, чтобы я отказался»;

– «Придется мне все же ответить отказом».

5. Упражнение «Учусь отказывать».

Чтобы научиться выбирать нужную форму отказа, давайте выполним упражнение.

Разделитесь на пары.

Сейчас один из вас будет настойчиво просить о чем-то. Другой будет отказывать:

– сначала он будет говорить «нет» без аргументов;

– потом «нет» в одной из форм отказа с аргументами;

– а потом «нет» в одной из форм отказа с аргументами и предложением чего-либо другого.

Переходить к каждой форме можно только по моему сигналу.

Ведущий подает сигнал к переходу через каждые 3 минуты. После выполнения партнеры *меняются* *ролями.*

Если участникам сложно придумать просьбы, можно предложить следующие:

1. *Ты уже написала свою работу. Помогите мне, а то я не успеваю.*

2. *Займи мне, пожалуйста, 1000 рублей. Я послезавтра верну.*

3. *Дай поносить твои кроссовки.*

6. Рефлексия упражнения «Учусь отказывать».

Ребята, поделитесь впечатлениями от выполнения упражнения. Какую форму отказа вам было воспринять легче всего? Какая форма больше всего раздражала? И в какой форме вам было легче всего отказывать?

7. Ролевая игра «Провокация».

Ребята, сейчас мы с вами попробуем отработать навык отказа в ситуации провокации, для этого мне нужны два добровольца.

Представьте такую ситуацию: один из вас находится дома, второй приходит в гости и просит дать ему дорогую вещь на время (игровую приставку, одежду). Хозяин этого делать не хочет, и к тому же, знает, что родители будут ругаться. Задача хозяина квартиры – отказать любыми способами, несмотря на уговоры. Задача друга – уговорить любыми способами.

После окончания происходит смена ролей.

8. Обсуждение игры «Провокация».

- В какой роли было комфортнее?
- Легко ли было отказать?
- Что было легче: отказать или согласиться?

Обратите внимание, что каждый из вас по-разному реагировал в ситуации давления: кому-то трудно было отказать, кому-то легко, кто-то пытался быть агрессивным, кто-то миролюбивым.

- Какие приемы отказа показались самыми убедительными?

Как отказать, когда тебя о чем-то просят.

1. Выслушать другого (его просьбу, предложение) спокойно, доброжелательно.
2. Попросить разъяснения, если что-то неясно (спросить: «Что вы имеете в виду?» или перефразировать: «То есть вы хотите, чтобы я..»).
3. Оставаться спокойным и сказать «нет».
4. Объяснить, почему вы говорите «нет»
(Объяснять, почему вы говорите «Нет», можно только в том случае, если вы находитесь «в равных весовых категориях» с тем, кто пытается оказать на вас давление, т.е. в разговоре «один на один» и с человеком, которого вы хорошо знаете. Но если это малознакомый человек или их несколько, и вы чувствуете, что на вас начинают давить, объяснять причины вашего отказа не следует. Лучше твердо сказать НЕТ.)
5. Если собеседник настаивает, повторить «нет» без объяснений.

9. Рефлексия.

Друзья, какие у вас впечатления от нашего занятия? Предлагаю оценить своё эмоциональное состояние смайликами.

На этом подошёл к концу наш блок занятий об уверенном поведении, надеюсь, что всё, что мы с вами изучили было полезным.

Блок III «Мир увлекательных идей»

Занятие первое «Полезные штучки»

Материально-техническое обеспечение: столы, парты по количеству участников. доска/флипчарт, мел/маркеры, цветная лента, пуговица, резинка для волос/канцелярская резинка, иголка, нитки (в цвет ленты), ножницы.

1. Приветствие.

Здравствуйтесь, ребята! Сегодня мы с вами поговорим на тему увлечений и хобби. Вы узнаете о способах проведения досуга, о том, как можно с пользой и интересом провести свободное время. Мы познакомимся с удивительным миром творческих идей.

2. Определение эмоционального состояния.

Для начала давайте настроимся на наше увлекательное путешествие: для этого закроем глаза и представим какого цвета у вас сейчас настроение? А как оно выглядит? *Варианты выписываются на доску и обсуждаются.*

3. Теоретический блок.

Ребята, в жизни каждого человека есть увлечение. Люди рисуют, поют, собирают марки, разводят рыбок или слушают музыку, читают или выращивают кактусы. У каждого свое хобби.

А кто знает, что означает слово «хобби»? (*звучат ответы*). Слово «хобби» означает увлечение чем-либо.

Увлечение не приносит ни денег, ни славы. Это занятие для души. Оно помогает скрасить трудные минуты жизни, сближает человека с миром природы, науки, искусства, с миром людей, помогает найти смысл жизни. Человеку свойственно увлекаться. Ведь в жизни столько всего интересного!

Какие виды увлечений вы знаете?

1. *Собирание различных предметов (марок, монет, пуговиц и т.д.) (Коллекционирование);*

2. *Занятия на музыкальных инструментах (фортепиано, скрипка, гитара, баян и т.д.) (Музыка);*

3. *Развитие физических качеств (быстрота, выносливость и т.д.) (Спорт);*

4. *Любимое хобби мужчин, когда они ловят рыбу (Рыбалка);*

5. *Занятия по развитию красоты голоса (Вокал);*

6. Увлечение шитьём, вышиванием, вязанием (Рукоделие);
7. Путешествия, походы, покорение горных вершин (Туризм);
8. Создание рисунков красками, карандашами, мелками и т.д. (Рисование);
9. Собираание роботов из специального конструктора (Робототехника);
10. Работа с фотоаппаратом (Фотографирование);
11. Создание образов несуществующих людей (Театр).

В мире увлечений и хобби есть очень много удивительных стран!

Например, там есть СТРАНА КОЛЛЕКЦИОНЕРОВ.

Как вы думаете, ребята, что может коллекционировать человек? (Марки, монеты, мягкие игрушки, спичечные этикетки, значки, модели машин, самолетов, фантики, книжки)

СТРАНА МУЗЫКИ. Игра на арфе, ксилофоне, виолончели, рояли, скрипке, трубе, флейте. (можно продемонстрировать фотографии или аудиозаписи игры на музыкальных инструментах)

СТРАНА СПОРТА. Это страна ловких, сильных, смелых. Ребята, какие виды спорта вы знаете?

СТРАНА ЮНЫХ ХУДОЖНИКОВ И ПОЭТОВ. Некоторые ребята могут выразить свои чувства, переживания, взгляд на мир через рисунки, стихи. Это юные художники и поэты.

СТРАНА ОЧЕНЬ УМЕЛЫХ РУЧЕК. В этой стране обитают те, которые обожают шить, вязать, клеить, что-нибудь мастерить.

И вот в эту страну, СТРАНУ ОЧЕНЬ УМЕЛЫХ РУЧЕК, мы с вами сейчас и совершим удивительное путешествие.

И совершим мы его с помощью проведения мастер-классов.

А кто-нибудь знает это означает это очень современное понятие? (вариант ответа: это когда кто-то кого-то учит делать что-нибудь интересное...)

Да! Это обучение участников мастер-класса определенным навыкам и умениям, передача профессионального опыта и знаний.

4. Игра «Угадай хобби».

Прежде чем мы начнём, предлагаю вам попытать счастье в отгадывании хобби. Сейчас я описываю увлечение, а вы отгадываете. Готовы?

1. Командная игра, в которой игроки клюшкой забивают шайбу в ворота соперника. (Хоккей)

2. Вид спорта - групповые походы, имеющие целью физическую закалку организма. (Туризм)

3. Рыбная ловля. *(Рыбалка)*

4. Командная игра, в которой игроки ударами ног забивают мяч в ворота соперника.
(Футбол)

5. Коллекционирование монет. *(Нумизматика)*

6. Искусство пения. *(Вокал)*

Вот и в Мире Увлечений появились новые граждане. И жизнь их станет интересной, яркой и красивой.

Отдохнули? А теперь, за дело!

5. Мастер-класс «Полезные штучки».

Поднимите руки те, кто любит читать? Отлично! Скажите, а какую вещь мы используем в процессе чтения, чтобы не забыть где остановились? *(Закладка для книги)*

Совершенно верно, это закладка для книги и сегодня мы с вами её будем создавать.
Материалы для изготовления закладки: цветная лента, пуговица, резинка для волос/канцелярская резинка, иголка, нитки (в цвет ленты), ножницы.

Процесс изготовления:

1. отрезать нужную для закладки длину ленты;
2. один конец аккуратно подшить и к нему пришить пуговицу;
3. на другом конце завернуть кончик ленты и в него вшить резинку;
4. перекинуть ленту через книгу и резинку закрепить на пуговице.

6. Подведение итогов.

Ребята, вы все большие молодцы, сейчас предлагаю поднять свои закладки вверх, чтобы все видели вашу работу. *(На этом моменте можно сделать фото).* Давайте похлопаем другу! Ну а впереди нас ждёт ещё несколько увлекательных мастер-классов.

Занятие второе «Я хочу рисовать»

Материально-техническое обеспечение: стулья, парты по количеству участников. доска/флипчарт, мел/маркеры, акварель, кисти рисовальные, губка, стакан с водой для рисования, бумага для рисования (лучше матовая).

1. Приветствие.

Здравствуйте, ребята! На прошлом занятии мы с вами обсуждали какие существуют хобби, а сегодня мне хотелось бы остановиться на одном из увлечений, которое может быть, в том числе, и профессией. Есть мысли? (*Художник, рисование*)

2. Определение эмоционального состояния.

Но для начала предлагаю настроиться на наше увлекательное путешествие: для этого закроем глаза и представим какого цвета у вас сейчас настроение? А как оно выглядит? *Варианты выписываются на доску и обсуждаются.*

3. Теоретическая часть.

Сегодня я расскажу вам о рисовании. Рисование – это искусство изображать на плоскости действительно существующие или воображаемые предметы. У всех вас в школе есть урок по изобразительному искусству, где вас этому учат. Поднимите руку те, кому нравится рисовать? Люди, которые зарабатывают написанием картин, называются – художники. Как вы думаете, где может работать художник? (*издательство, студии, художественной мастерской, музеи, выставочных залах, художественных залах, учебных заведениях*).

А вы знали, что с помощью рисования можно снимать напряжение? Такой метод называется «арт-терапия» и смысл его заключается в том, чтобы решать свои психологические проблемы через творчество. Процесс рисования повышает настроение, помогает расслабиться и развивается воображение человека.

Поэтому я предлагаю сегодня окунуться в мир искусства.

4. Мастер-класс «Рисование на мокрой бумаге».

Материалы для рисования: акварель, кисти рисовальные, губка, стакан с водой для рисования, бумага для рисования (лучше матовая).

Процесс рисования:

1. смачиваем лист бумаги толстой кисточкой для рисования или губкой;
2. закрепляем его на толстом листе картона скрепками или скотчем, чтобы он не морщился при высыхании;
3. акварель наносим легким прикосновением кончика кисточки;
4. краска должна растекаться на 1-2см в диаметре вокруг кисточки. Если краска не растекается, значит, плохо смочили лист. Если краска очень растекается, значит смочили очень сильно и лишнюю воду можно убрать сухой кисточкой или губкой;

5. рисуем только кончиком кисти и только акварельными красками. Можно не смачивать весь лист, а только то место, куда наносится рисунок.

Особенно правдоподобно получаются рисунки моря, рыбок, облаков, дождя и всего, что связано с водой. Очень красиво получаются разнообразные цветы.

7. Подведение итогов.

Ребята, вы все большие молодцы, сейчас предлагаю поднять свои закладки вверх, чтобы все видели вашу работу. (На этом моменте можно сделать фото).

Давайте похлопаем другу! И до новых встреч!

Занятие третье «Моя мечта»

Материально-техническое обеспечение: стулья, парты по количеству участников. доска/флипчарт, мел/маркеры, проектор, компьютер, колонки, гуашь, лист бумаги (формат А-3), баночка с водой, кисти, клей, ножницы

1. Приветствие.

Здравствуйтесь, ребята!

На прошлом занятии мы с вами обсуждали какие существуют хобби, а сегодня мне хотелось бы остановиться на одном из увлечений, которое может быть, в том числе, и профессией. Есть мысли? (Художник, рисование)

2. Определение эмоционального состояния.

Но для начала предлагаю настроиться на наше увлекательное путешествие: для этого закроем глаза и представим какого цвета у вас сейчас настроение? А как оно выглядит? *Варианты выписываются на доску и обсуждаются.*

5. Разминка.

Прежде, чем мы приступим к нашей теме предлагаю немного подвигаться.
ссылка на видео «Помогатор»: <https://disk.yandex.ru/i/7x5Du737J9pH5Q>

6. Теоретическая часть.

Ребята, а вы любите мечтать? Может кто-то хочет поделиться своей мечтой? Как вы думаете - а полезно ли мечтать? Учёные говорят о том, что мечты очень полезны для человека, потому что когда человек мечтает, он становится спокойней, более собранным, а также, находит эффективные решения трудностей, которые у него есть.

Процесс мечтания очень мотивирует людей, потому что представляя себе как может сложиться то или иное событие, человек хочет достигнуть его и в жизни.

Так что, мечтать очень даже полезно!

И именно поэтому я предлагаю вам сегодня много-много помечтать! Готовы?

7. Мастер-класс «Коллаж из журнальных вырезок».

Сегодня вы принесли с собой журналы и газетные вырезки, они нам понадобятся для того, чтобы собрать мечту.

Процесс изготовления:

1. делаем эскиз, к примеру, это будет море и горы;
2. выбираем в журналах различные оттенки, цвета, картинки, которые нужны в работе;
3. вырезаем и наклеиваем разноцветные кусочки из журналов, согласно созданному эскизу.

Наша встреча незаметно подходит к концу. И перед тем как мы подведем итоги и простимся, ребята, расскажите немного о своих увлечениях и хобби?

7. Подведение итогов:

Какой из мастер-классов вам показался интересным, неожиданным? Какие полученные сегодня навыки могут помочь в жизни, пригодиться в будущем? Итак, сегодня мы узнали друг о друге гораздо больше и узнали о том, как важно иметь любимое дело, ценить время.

8. Определение эмоционального уровня

Давайте напоследок, снова представим себе цвет своего настроения, какое оно у вас теперь? (выслушать ответы)

До свидания, ребята! Новых интересных вам увлечений!

Занятие четвёртое «Моя Родина»

Материально-техническое обеспечение: стулья, парты по количеству участников. доска/флипчарт, мел/маркеры, проектор, компьютер, колонки, гуашь, лист бумаги (формат А-3), баночка с водой, кисти, клей, ножницы, вата, цветная бумага, листья деревьев, фольга, вырезки из журнала по количеству участников.

1. Приветствие.

Здравствуйтесь, ребята! На прошлом занятии мы с вами создавали коллаж, посвящённый нашей мечте, а сегодня мне хочется затронуть очень важную тему для каждого из нас. Как вы думаете, что такое – Родина? (*дети отвечают*) Молодцы!

2. Определение эмоционального состояния.

Думаю, вы уже поняли о чём сегодня пойдёт речь, но прежде, чем мы приступим, предлагаю настроиться на наше увлекательное путешествие: для этого закроем глаза и представим какого цвета у вас сейчас настроение? А как оно выглядит? *Варианты выписываются на доску и обсуждаются.*

3. Лекционный блок.

Я не зря спросил(а) сегодня у вас, что же такое Родина. Ваши ответы были абсолютно разными, и это говорит о том, что для каждого Родина – это что-то своё, может быть это домик у бабушки в деревне, родной город, любимая улица или семья.

Сейчас мне хочется познакомить вас с определением слова «Родина», согласно словарю Ожегова: РОДИНА – это Отечество, родная страна. Место рождения, происхождения.

Согласны с этим? (*дети отвечают*)

Теперь, когда мы познакомились с определением Родины, поделились друг с другом своим пониманием этого слова, хочу спросить у вас – а что же такое Государство? (*дети отвечают*) Какие символы Государства вы знаете?

Теперь я хочу предложить посмотреть небольшой мультик, который расскажет нам немного больше о нашем Государстве (*мультик находится по ссылке <https://disk.yandex.ru/i/76M3gTXyehpdww>*).

Что мы узнали нового из этого мультика?

Ребята, а как вы думаете кто такой патриот? Что важно для человека-патриота?

4. Разминка «Синкейн».

Необходимо выписать на доске слово «патриот».

Ребята, что написано на доске? И сейчас мы с вами будем писать синквейн. Знаете что это? Это творческая работа, которая имеет короткую форму стихотворения, состоящего из пяти нерифмованных строк.

Правила написания синквейна:

- 1 строка – одно существительное, выражающее главную тему синквейна.
- 2 строка – два прилагательных или два причастия, выражающих главную мысль.
- 3 строка – три глагола, или деепричастия, описывающие действия в рамках темы.
- 4 строка – фраза, несущая определённый смысл (крылатое выражение).
- 5 строка – заключение, в форме 1-2 существительных, ассоциация с первым словом.

5. Мастер-класс «Коллаж из журнальных вырезок».

Таак, мы с вами немного размялись, подумали, посочиняли и теперь я хочу предложить вам подойти к теме патриотизма творчески. Сегодня мы узнали что такое Родина, Государство, что значит быть патриотом, и в связи с этим, давайте создадим картину, которая будет отражать вашу Родину. Это может быть что угодно, что вы считаете для себя родиной (любимая улица, квартира родителей, дом в деревне, любимый город, город, в котором родился и т.д.). Главное, это необходимо изобразить на бумаге. А делать мы это будем в формате картины с элементами аппликации, то есть на рисунке мы разместим объёмные фигуры из материалов, которые у нас сегодня есть.

Сначала дети создают рисунок, затем на некоторые предметы размещают объёмные элементы (например, вата – это облака, на деревья листок, озеро – это фольга и т.д.).

6. Определение эмоционального уровня.

Ребята, вы сегодня отлично поработали, давайте поделимся своими эмоциями и настроением, какое оно у вас сейчас?

7. Подведение итогов.

Ребята, вы все большие молодцы, сейчас предлагаю поднять свои работы вверх, чтобы все видели вашу работу. *(На этом моменте можно сделать фото).*

Давайте похлопаем другу! И до новых встреч!

Блок IV «Я всё смогу»

Занятие первое «Формирование самооценки»

Материально-техническое обеспечение: воздушные шарик или мячи по количеству человек, история имени каждого ребёнка, что оно означает (можно дать как подготовку домашнего задания или вместо имени дать краткую характеристику о положительных чертах ребёнка, или на месте рассказать о нём что-то хорошее всем классом), стулья (на один больше, чем участников), парты по количеству участников, корона.

1. Приветствие.

Здравствуй, ребята! Как ваше летнее настроение?

У нас с вами начинается блок занятий, посвященный целеполаганию, кто знает, что это и для чего?

Для того чтобы мы с вами могли масштабно мечтать и не просто мечтать, а претворять свои мечты в жизнь, ставить цели и достигать их, нам нужно узнать что-то новенькое, чем мы и займемся на наших занятиях. И сегодня мы с вами начнем с того, что немного повеселимся, поиграем, будем делиться позитивными эмоциями, радовать друг друга и в процессе узнавать себя с новых сторон, потому что наша сегодняшняя тема - самооценка!

2. Определение эмоционального состояния.

Для начала предлагаю каждому рассказать какое у него сегодня настроение, с помощью смайликов.

3. Вступление –дискуссия.

1. Как вы понимаете, что такое самооценка?

Если мы обратимся к словарю, то увидим, что “самооценка - оценка человеком самого себя, своих достоинств и недостатков, своих поступков”.

2. Как вы думаете, как человек может оценивать себя?” (*позитивно, негативно; дети могут приводить примеры оценок: трусливый, вредный, жизнерадостный и тд.*)

3. А как это связано с умением ставить и достигать своих целей?”

4. Разминка.

Давайте сейчас попробуем на себе, как может чувствовать себя уверенный человек, и человек сомневающийся. И для этого сыграем в несколько игр. Начнём с игры “Зайки и слоники”.

Игра 1. “Зайки и слоники”.

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется “Зайки и слоники”. Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся” и т.д.

Дети показывают.

“Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?”

Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т.д.

А что делают зайки, если видят волка?

А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра”

Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

А сейчас давайте попробуем все вместе, одной командой достичь поставленной цели. Примерим на себя другую роль- роль гусеницы.

Игра 2 «Гусеница»

Цель: игра учит доверию.

Сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту.

Обсуждение игры:

Как думаете, что нам помогло\помешало выполнить правила игры и не уронить мяч?

А если бы мы по-прежнему были зайками и слониками, кому было бы проще в этой игре?

Почему?

5. Игра «Волшебный стул».

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

Предварительно взрослый должен узнать “историю” имени каждого ребенка — его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и “Волшебный стул” — он должен быть обязательно красивым.

Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне.

Это были наши разминочные игры, а сейчас давайте снова станем собой, мальчиками и девочками. И узнаем немного друг о друге, побывав королями. Кто хочет быть первым? Я пока расскажу правила. У нас выбирается «Король» - он надевает корону и садится на трон, гордо слушая небольшую историю про себя (*м/б вариант - рассказать что хорошего есть в Короле. Тогда говорим: Пока король сидит наша задача рассказать ему, что хорошего в нём есть, почему мы дружим с человеком, общаемся, отчего нам приятно с ним дружить; можно ласково называть по имени этого человека*).

В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

6. Завершение. Игра «Рычи, Лев, рычи!»

Что ж ребята, сегодня мы с вами немного познакомились, узнали много хорошего друг о друге; обсудили, как влияет наше поведение и наша самооценка на наше достижение целей. И, конечно, стали ближе! Давайте в завершение сыграем еще в одну игру.

Цель: завершение занятия, эмоциональная разрядка.

«Все мы - львы, большая львиная семья. Давайте мы устроим соревнование, кто громче рычит. Как я только скажу: «Рычи лев, рычи!», пусть раздаётся громкое рычание.

Занятие второе «Произвольное поведение»

Материально-техническое обеспечение: стулья, парты по количеству участников, колокольчик или погремушка, предмет – «Сокровище» для пирата.

1. Приветствие.

Здравствуйтесь, ребята! Сегодня мы с вами продолжим наши занятия. Как вы думаете, что важно уметь, чтобы достигать своих целей?

Верно, ставить цели, писать планы достижения этих целей и уметь действовать по правилам. Сегодня мы с вами как раз проверим, кто из вас умеет соблюдать правила, правда, для начала – играя.

2. Определение эмоционального состояния.

Но прежде, чем мы начнём предлагать каждому рассказать какое у него сегодня настроение, с помощью смайликов.

3. Разминка.

Надеюсь, вы не начали зевать от скуки! Ведь наша следующая игра “Зеваки”. Встаньте в круг, а я расскажу правила. Сейчас мы начнём двигаться в кругу по часовой стрелке. По сигналу, подаваемому колокольчиком или погремушкой, вы поворачиваетесь, хлопаете в ладоши четыре раза и идёте в обратном направлении. Кто прозевает хлопнуть, поворачиваться или продолжать движение - выбывает из игры.

Дети становятся в ряд или в круги и идут в какую-нибудь сторону. По сигналу, подаваемому колокольчиком или погремушкой, они разворачиваются, хлопают в ладоши четыре раза и идут в обратном направлении. Запоздавший с выполнением инструкции выбывает из игры. Сигнал может подаваться через разные промежутки времени, что усложнит задачу для детей.

4. Упражнение «Море волнуется раз»

Смотрите-ка по сторонам! Пока мы с вами кружились и зевали - чуть не пропустили остановку - море! И теперь все оказались в нём, теперь мы - морские жители!

Сейчас будут звучать слова, пока они звучат вы изображаете волны, хаотично двигаетесь, но по сигналу должны замереть в какой-то морской фигуре! Поехали!

Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три — морская фигура на месте замри!

Отлично! Вы молодцы! У нас с вами получились красочные и смешные фигуры! Но наш подводный мир прервал... Пират! Смотрите!

5. Упражнения «Сокровища пирата», «Разведчики», «Черепашьи бега».

Теперь наш второй ведущий - пират с сокровищами! И он спит! А рядом с ним - его сокровище! Нам нужно с вами рассмотреть сокровища поближе- забрать их, но будьте осторожны, чем ближе вы подходите- тем чаще просыпается пират! Когда он открывает глаза, вам нужно замереть! Если он заметит вас - вы отходите от него на несколько шагов. Когда глаза будут открыты - продолжите движение к сокровищам!

«Пират» сидит в определенном месте игровой комнаты, а рядом с ним, на расстоянии вытянутой руки какой-либо небольшой предмет (сокровище). «Пират» спит, остальные игроки медленно, на цыпочках, подкрадываются к нему, стараясь забрать «сокровище». Если «пират» услышит какие-то звуки, он открывает глаза, и игроки должны тут же замереть, чтобы их «не заметили». Тот, кто не успел замереть, отходит назад, на несколько шагов. Остальные продолжают движение, как только «пират» снова «уснет». Тот, кто заберет «сокровище» становится «пиратом».

А теперь наша игра усложняется! И вы становитесь не просто охотниками за сокровищами, а разведчиками!

Упражнение «Разведчики».

Ведущий прячет (ставит или кладет на видном месте) в комнате какой-то небольшой предмет (игрушку), который игроки будут искать. Они могут повсюду ходить и заглядывать во все углы, но не открывать шкафы, так как игрушка лежит на видном месте. Тот, кто найдет игрушку, должен сохранить свою находку в тайне, не выдавать свою находку ни смехом, ни взглядом, ни словом. Он просто садится на стульчик и молча наблюдает, как остальные дети продолжают поиск. Тот, кто первый найдет спрятанную игрушку и не выдаст своей находки, в следующий раз прячет ее.

Ребята, стойте! А кто-то из разведчиков заметил, что в нашем морском мире объявляется конкурс черепаших бегов? Нет? Нам срочно нужно участвовать!

Упражнение «Черепаши бег».

Давайте встанем в одну линию и по моему сигналу будем бежать ооочень медленно! По-черепаши! Проверим, кто же из наших черепашек победит в наших бегах! (тот, кто придет к финишу последним).

Игру можно проводить как в игровой комнате, так и на прогулке. Дети выстраиваются в одну линию и по сигналу начинают очень медленно двигаться вперед (до оговоренного ориентира, например, стола или черты). Победитель тот, кто придет к финишу последним.

6. Завершение занятия.

Ну что ребята, сложно было быть жителями морскими? Какое из заданий оказалось самым сложным? А хотите немного поразмяться? Давайте подвигаемся! Сыграем в противоположное движение! Становитесь в две шеренги - друг напротив друга. Теперь первая шеренга показывает движение, а вторая делает это движение наоборот! Например:

- приседание - прыжок
- взмах рукой вверх - махнуть вниз
- выпады вперед - выпад назад
- повернуться вправо - повернуться шеренгой влево

Дети становятся в две шеренги друг против друга. Вторая шеренга выполняет движения, противоположные первой: если первая шеренга приседает, то вторая подпрыгивает и т. д.

Запасная игра «Плавает-не плавает»: (на случай, если осталось время или в какую-то игру было скучно играть).

Все встают в круг. Ведущий называет разные предметы. Дети должны поднимать руки вверх только тогда, когда психолог произносит название предмета, который может плавать.

7. Рефлексия.

Друзья, какие у вас впечатления от нашего занятия? Предлагаю оценить своё эмоциональное состояние смайликами.

Занятие третье «Целеполагание»

Материально-техническое обеспечение: стулья, парты по количеству участников, листы бумаги, цветные карандаши или фломастеры по количеству участников, журналы с картинками, по желанию: фотографии детей для коллажа, мел двух цветов, макет (Приложение 3).

1. Приветствие.

Здравствуйте, ребята! Кто помнит, о чем было наше предыдущее занятие? Да, мы с вами учились действовать по правилам. И давайте в качестве разминки сыграем в игру “запретный номер”.

2. Разминка «Запретный номер».

Играющие становятся в круг и считают вслух, по очереди произнося числа. Перед этим выбирается одно какое-то число, которое нельзя произносить, вместо него играющий хлопает в ладоши.

Вставайте в круг. Сейчас мы выберем запретную цифру, какая это будет цифра? Затем будем произносить числа от 1 до 33, те числа в которых есть наша цифра будем заменять хлопками. Готовы? Начинаем!

После окончания: Кто помнит, с чего мы начали игру? С выбора цифры. Это была наша цель - выбрать запретный номер. И сегодня тема нашего занятия - целеполагание.

3. Теоретический блок.

Как вы думаете, ребята, что такое целеполагание?

Целеполагание — это:

- умение планировать своё время на ближние и дальние перспективы с учётом важности задач;
- способность нахождения оптимальных решений;
- умение правильно формулировать цели и достигать их.

Эти навыки незаменимы не только для успешной учёбы и работы, ещё они могут помочь человеку справиться с любой жизненной ситуацией и указать путь к воплощению даже самой дерзкой мечты.

Правильная постановка цели — первый и важнейший шаг на пути к её осуществлению. Грамотная формулировка уже часто содержит ответы — что, как и в какой последовательности нужно сделать и как правильно расставить приоритеты.

Как вы считаете, нужно ли нам ставить цели или можно обойтись без этого?

Ответы детей, обсуждение

4. Упражнение на повышение мотивации.

Выбирается один участник, он подходит к стенке. Ему дают мел и инструкцию: «Подпрыгни, пожалуйста». Ведущий отмечает на стенке мелом высоту, до которой допрыгнул ребёнок.

После этого, ему дают мел другого цвета и следующую инструкцию: «Прыгни, пожалуйста, как можно выше. Постарайся допрыгнуть до потолка. И отметь мелом место, до которого допрыгнешь».

Анализ: сравнивается первая и вторая отметка.

Участники отвечают на вопрос:

- 1) различается ли высота, на которой поставлены отметки?
- 2) какая отметка выше, первая или вторая?
- 3) что повлияло на высоту отметки?
- 4) поставленная цель улучшила результат или ухудшила?
- 5) как вы думаете, в жизни так же происходит? И т.п.

Но важно уметь правильно ставить цели. Вы знаете, как правильно формулировать цель?

- Цель должна быть конкретной. Если цель сформулирована точно, то вам не составит труда ответить на такие вопросы, как: Что это? Как выглядит? Какой формы, какого цвета, какого запаха? Какого размера? и т.п;

- цель нужно формулировать в утверждающей форме, т.е. необходимо в формулировке исключить частицу «не» (например: неправильная формулировка — «Не хочу получить “2” на экзамене», правильная— «Хочу получить “5” на экзамене»);

- должен быть указан предполагаемый срок, к которому необходимо достичь цели;

- достижение цели должно зависеть от самого человека, т.е. вы можете на неё повлиять;

- необходимо помнить, что цели индивидуальны. Даже при полном совпадении формулировок цели различных людей отличаются, так как каждый человек в это понятие вносит свои смыслы и свои ценности. У каждого свой путь к достижению этой цели;

- достижение поставленной цели не должно принести никому вреда.

5. Упражнение «Коллажирование на постановку целей».

Давайте сейчас с вами тоже попробуем поставить цели!

Вариант 1. Я + картинки журналов, рисунки

Раздайте детям листы бумаги и предложите изобразить в центре себя. Это может быть автопортрет, фотография, какой-нибудь символ, имя или никнейм — то, что ребёнок ассоциирует с собой.

Затем попросите его ответить на следующие вопросы:

- *Что бы ты хотел(а) уметь к концу месяца (четверти, года)? Например, научиться рисовать животных, подтягиваться десять раз, играть на гитаре.*

- *Что бы ты хотел(а) сделать? Например, закончить четверть без троек, съездить в на экскурсию, запустить свой видеоблог.*

- *Что бы ты хотел(а) получить? Например, новый телефон, золотую медаль на спортивных соревнованиях, собаку.*

Понять, что цель — «та самая», несложно. Если разговор о ней заставляет взгляд ребёнка загореться — вы на правильном пути.

Теперь визуализируйте цели. Попросите детей нарисовать их или выберите вместе изображения из журналов, которые можно вырезать.

Расположите картинки вокруг изображения ребёнка, приклейте и повесьте на видное место там, где ребёнок часто бывает: в классе, в отряде, дома.

Вариант 2: перерисовать к себе макет и заполнить его идеями, целями и планами.

Размышляем над следующим:

- Что бы ты хотел(а) уметь к концу месяца (четверти, года)? Например, научиться рисовать животных, подтягиваться десять раз, играть на гитаре.

- Что бы ты хотел(а) сделать? Например, закончить четверть без троек, съездить на экскурсию, запустить свой видеоблог.

- Что бы ты хотел(а) получить? Например, новый телефон, золотую медаль на спортивных соревнованиях, собаку.

6. Рефлексия.

Друзья, какие у вас впечатления от нашего занятия? Предлагаю оценить своё эмоциональное состояние смайликами.

Занятие четвёртое «Расставление приоритетов + тайм-менеджмент»

Материально-техническое обеспечение: стулья, парты по количеству участников, цветной картон или бумага, ножницы, ручки, узкие ленты, вощёная нить, «линейка» из бумаги на 24 отсека, листы бумаги, длинная линейка, ленточки и верёвочки 5 см по 10 шт, фломастеры по количеству участников.

1. Приветствие.

Ребята, сегодня мы с вами будем исследовать время. Для этого нам нужно будет измерить протяженность наших повседневных дел (то есть определить, сколько времени занимают у нас некоторые повседневные дела). Затем было бы интересно посмотреть, кто из ребят в классе точнее всего без часов и секундомера определит протяженность тех или иных дел. Прежде, чем мы приступим к работе, давайте вспомним, в каких единицах измеряется время. *В минутах, в часах, в сутках- днях, в неделях, месяцах - совершенно верно! Давайте сейчас подумаем, на что мы тратим своё время.*

2. Определение эмоционального состояния.

Но прежде, чем мы начнём предлагаю каждому рассказать какое у него сегодня настроение, с помощью смайликов.

3. Упражнение «Полоска».

Время не подлежит накоплению и увеличению. Единственное, что можно сделать — это научиться его сознательно планировать и рационально использовать. Но прежде чем приступить к планированию, необходимо изучить затраты собственного времени.

Возьмите бумагу. Отрежьте полоску шириной в 1-1,5 см и в 24 сантиметра длиной. Отчертите каждый сантиметр и пронумеруйте получившиеся отрезки от 1 до 24.

Посмотрите на свою линейку - каждый сантиметр – это час вашей жизни в этих сутках. Оторвите отрезки 7(8/9) – это время в сутках вы спали.

Давайте подумаем, что ещё мы с вами делаем каждый день? Едим? Одеваемся, умываемся, чистим зубы? Как думаете, сколько времени мы на это тратим? Оторвите его от своей линейки времени.

Сколько полосочек осталось? Как вы поступите с тем временем, которое у вас есть в сутках? Попробуйте своими руками почувствовать, как уходит время. Наблюдайте.

На что можно потратить те драгоценные свободные часы?

4. Создание планера.

А сейчас мы создадим планер, которым вы сможете пользоваться, чтобы организовать своё оставшееся время и достигать целей, о которых мы говорили на прошлых занятиях.

1. Возьмите лист бумаги или картона и сложите лист А4 пополам, как книжку;
2. Расчертите лист “Вдоль” на 10 строчек примерно по 2 см;
3. Сложите лист по линии сгиба и сделайте дыроколом отверстия в каждой строчке. Развернув лист вы увидите 20 дырок - они для закрывания дел;
4. Затем положите лист так, чтобы сгиб центра лежал вертикально, левые чёрточки разрежьте ножницами до сгиба листа;
5. На правых полосах запишите дела, которые вы планируете сделать в ближайшую неделю или другой промежуток времени;
6. Остались детали - к каждой дырочке справа привязать верёвочку или ленточку, которой можно будет “завязать” дело, которое выполнено и закрыто.

Такие планировщики вы сможете делать сами дома на каждую неделю или день - они для больших задач. Но есть у нас в каждом дне «маленькие дела». Для них есть другое правило.

Правило 5 минут!

Дела, которые можно сделать менее, чем за 5 минут, — необходимо сделать сразу, не откладывая!

Давайте подумаем, какие дела мы успеваем сделать за 5 минут?

После обсуждения дети могут оформить красочные плакаты (возможные варианты: «5 минут — это много!», «Не медли — сделай это за 5 минут!», «Что я успею за 5 минут?»).

5. Рефлексия.

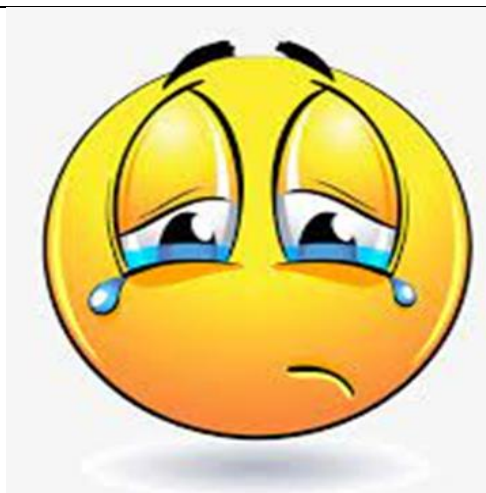
Друзья, какие у вас впечатления от нашего занятия? Что было полезным? Предлагаю оценить своё эмоциональное состояние смайликами.

Список используемой литературы:

1. <https://externat.foxford.ru/polezno-znat/kak-nauchit-rebenka-stavit-celi>
2. [ВАЖНОЕ/НЕВАЖНОЕ: КАК НАУЧИТЬ ШКОЛЬНИКА РАССТАВЛЯТЬ ПРИОРИТЕТЫ](#)
3. <https://www.alenapopova.info/mama-semje/kak-nauchit-rebenka-rasstavlyat-prioritety/>
4. <https://kidskey.org/blog/time-management-for-children>
5. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники / О. Н. Истратова. — Ростов н/Д : Феникс, 2007. — 349, [1] с. — (Психологический практикум).
6. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 4.— М.: Генезис, 1999.— 160 с. ISBN 5-85297-012-1
7. Гарифуллина, А. В. Игра с правилами как средство развития волевых качеств дошкольника / А. В. Гарифуллина, Ю. В. Давыденко, Н. Е. Щербакова. — Текст : непосредственный // Педагогика: традиции и инновации : материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, декабрь 2013 г.). — Т. 0. — Челябинск : Два комсомольца, 2013. — С. 45-48. — URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/98/4544/> (дата обращения: 20.12.2020)
8. Электронный ресурс: [режим доступа]-
<http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/13004/2/2019botanyna.pdf> (дата обращения: 07.12.2020)
9. Широкова Г.А. Практикум для детского психолога / Г.А. Широкова, Е.Г. Жадько. — Изд. 4-е. — Ростов н/Д: Феникс, 2006. — 314, [1] с.: ил. — (Психологический практикум). ISBN 5-222-10194-0

<p>Спокойный</p>	 A yellow circular emoji with closed eyes and a slight smile, representing a state of calm or relief.
<p>Раздражённый</p>	 A yellow circular emoji with a furrowed brow, closed eyes, and a downturned mouth, representing anger or frustration.
<p>Задумчивый</p>	 A yellow circular emoji with a hand on its chin, wide eyes, and a thoughtful expression, representing deep thought or confusion.

Грустный



Мечтательный



Карточки «Я-высказываний»

<p>Твой брат одолжил у тебя твою любимую рубашку и порвал ее. Что ты скажешь брату?</p>	<p>Твой учитель подумал, что ты списал, и поставил тебе двойку. Что ты скажешь учителю?</p>
<p>Твой лучший друг) пошёл гулять с вашим общим знакомым и не позвал тебя. Что ты скажешь другу?</p>	<p>Мама уже три раза обещала дать тебе немного денег, а теперь говорит, что не может сделать этого. Что ты скажешь маме?</p>
<p>Сосед проткнул твой футбольный мяч. Что ты ему скажешь?</p>	<p>Тебе поставили двойку за реферат. Учитель не захотел дать дополнительное время, чтобы ты мог дописать его. Что ты скажешь учителю?</p>
<p>Вы решили не ходить на концерт и помочь своему другу подготовиться к экзамену. Вы прождали его в библиотеке два часа, но он так и не пришел. Что вы скажите ему?</p>	<p>Родители обещали сходить с тобой в кино, но не выполнили обещание. Что ты скажешь родителям?</p>

