

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	2
2. Введение.....	4
3. Система программных мероприятий.....	7
4. Тематический план занятий.....	8
5. Календарно-сетевой план занятий.....	11
6. Основная часть.....	12
7. Список литературы.....	50

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Коррекционно-развивающая программа «Королевство чувств» составлена в соответствии с основными принципами психолого-педагогической коррекции:

1. единство коррекции и развития,
2. единство возрастного и индивидуального развития,
3. единство диагностики и коррекции развития,
4. деятельностный принцип осуществления коррекции,
5. подход к каждому ребенку как к одаренному.

Учитывая возрастные особенности эмоционально-личностных качеств подростков, недостаточные навыки в выражении эмоции и чувств, умения понимать и принимать чувства других людей, целесообразно проводить занятия, направленные на «знакомство с самим собой», познание и развитие своего внутреннего мира.

Единство коррекции и развития определило название программы как коррекционно-развивающей.

Программа состоит из 18 занятий, рассчитана на учащихся 5-8 классов. Занятия проводятся в группах по 8-12 человек. Продолжительность каждого занятия 40-45 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Программа выстроена по классической технологии групповой работы с готовым сценарием. Работа в группе предусматривает ведение занятий педагогом-психологом. Весь основной курс тренинга проходит в рамках одного, циклично развивающегося сценарного плана сказки. За основу взята сказка Т.Грабенко, Т.Зинкевич-Евстигнеевой, Д.Фролова «Волшебная страна внутри нас» (1).

Особое внимание уделено развитию группового взаимодействия, совместной работе, умению справляться с агрессией и гневом, работе со страхами, тревожностью.

В программе используются арт-терапевтические техники: сказкотерапия, изотерапия, музыкальная терапия, игровая терапия.

Занятия программы проводятся в форме тренинга, это обосновано тем, что психологический тренинг как метод активного социально-психологического обучения в настоящее время представляет собой один из наиболее востребованных и динамично

развивающихся видов психологической практики. Психологический тренинг – процесс творческий, подразумевающий высокую степень новизны. Часть тренинговых упражнений создана таким образом, чтобы смоделировать различные жизненные ситуации и научить участников вести себя в них. Данный метод позволяет эффективно решать задачи, связанные с развитием навыков общения, самоконтроля и самопознания, активизировать творческий потенциал, получить и научиться использовать психологические знания. Отмеченные аспекты наиболее актуальны именно в подростково-молодежном возрасте, так как это не только период проблем и противоречий, но и время повышенной пластичности психики, готовности к развитию, максимальной открытости новому жизненному опыту.

Знать и чувствовать – важнейшая отличительная черта разумного человека. Уловить едва заметную улыбку или почувствовать раздражение собеседника, сдержать обиду или разделить радость с другом – все это является проявлением эмоционального интеллекта, развивать и повышать который целесообразно именно в подростковом возрасте. Программа «Королевство чувств» позволяет научиться ориентироваться в эмоциональном мире людей, в своем собственном внутреннем мире.

## ВВЕДЕНИЕ

Базовыми документами для создания программы являются

1. Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ с изменениями 2019 года.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования и среднего общего образования.
3. Образовательная программа МАОУ СОШ № 63

### Цели программы

1. Сохранение и укрепление психического и физического здоровья обучающихся. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся.
2. Коррекция психологических проблем (тревожность, страх, низкая самооценка, агрессивное поведение, недостаточная учебная мотивация, недостаточно развитые навыки коммуникации).
3. Коррекция деструктивного поведения подростков.
4. Содействие процессу личностного развития обучающихся, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения успеха.
5. Развитие навыков самопознания и самоисследования участников для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений, на основе внутриличностных и поведенческих изменений.
6. Содействие в осознании причин выбора модели поведения в различных ситуациях. Воспитание ответственности за свое поведение.
7. Формирование позитивного взгляда на жизнь.
8. Психолого-педагогическое просвещение родителей по вопросам воспитания подростков.

### Задачи программы

1. Развитие навыков самопознания.

2. Снижение уровня тревожности, агрессивности.
3. Развитие навыков управления эмоциями.
4. Повышение самооценки.
5. Сплочение подросткового коллектива.
6. Развитие коммуникативных навыков.
7. Исследование психологических проблем обучающихся, и оказание помощи в их решении.
8. Улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья.
9. Индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, социальной, когнитивной.
10. Снижение риска деструктивного поведения подростков.
11. Повышение родительской компетенции в вопросах воспитания детей.

#### Прогнозируемый результат

1. Создание эффективной системы выявления детей, нуждающихся в психологической коррекции.
2. Решение существующих проблем обучающихся, профилактика их возникновения в будущем.
3. Личностный рост учащихся, реализация творческого потенциала.
4. Расширение возможностей пропаганды здорового образа жизни, и психогигиены.
5. Повышение уровня самоуважения подростков.
6. Сплочение подросткового коллектива.
7. Улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья обучающихся.
8. Индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, социальной, когнитивной.
9. Снижение риска деструктивного поведения обучающихся.

По завершении коррекционно-развивающих мероприятий составляется психолого-педагогическое заключение о результатах реализованной коррекционно-развивающей программы с оценкой ее эффективности.

#### Структура занятий

1. Разминочные упражнения. Способствующие активизации участников, развитию коммуникации, созданию благоприятного климата, повышению сплоченности группы.
2. Содержательная часть, которая раскрывает главную тему занятия.
3. Рефлексия – обратная связь от участников.
4. Ритуал прощания –закрепление доброжелательной обстановки, выход из ситуации сказки и тренинга.

#### Методическое обеспечение занятий

- принадлежности для рисования (бумага А4, листы ватмана, краски, цветные карандаши, клей, ножницы)
- фигурки Короля и Меры
- лента или веревка (желтая, золотистая)
- отрез темной ткани или марли
- музыкальный проигрыватель

## СИСТЕМА ПРОГРАММНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

### I. Психодиагностика.

#### Изучение самооценки подростка

1. Опросник Казанцевой Г.Н. Изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования. (5,188). 12-17 лет, 5-11 класс.
2. Тест самооценки «Лесенка», 10-13 лет 5-7 класс.
3. Шкала самооценки Дембо-Рубинштейн (10-17 лет, 5-11 класс).

#### Диагностика эмоционально-личностной сферы школьника

1. Тест акцентуации характера («Чертова дюжина») (5, стр.154)
1. Проективный тест «Несуществующее животное» (5, стр.163)
2. Методика Смекала и Кучера – изучение направленности личности (5, стр. 168)
3. Тест школьной тревожности Филлипса (8-12 лет) (5, стр. 192)
4. Тест Спилбергера – оценка уровня тревожности у старшеклассников (13-17 лет) (5, стр. 199)
5. Оценка отношений подростка с классом (5, стр. 151)

### II. Психологическая коррекция посредством групповых тренинговых занятий.

### III. Психологическое консультирование (по запросу).

### IV. Итоговая диагностика (на выходе, тот же перечень методик).

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

№ занятия	Содержание занятия	Срок проведения
1.	Входная диагностика. Введение в программу тренинга. Принятие правил работы в группе «Круг удачи». Формирование интереса к групповой работе. Сплочение группы. Знакомство. Упражнения: «Буря», «Бусы индейцев».	ноябрь
2.	Развитие чувства причастности к коллективу, групповой сплоченности. Знакомство с ощущениями, настроением. Упражнение «Рисуем свое настроение».	ноябрь
3.	Исследование эмоционального состояния, личных переживаний, повышение самооценки, развитие коммуникативных навыков. Развитие способности оценивать собственное состояние и умение управлять собой. Упражнения «Образ дерева», «Рисунок дерева».	ноябрь
4.	Самораскрытие, исследование эмоционального состояния, личных переживаний, повышение самооценки, развитие коммуникативных навыков. Упражнения «Что такое чувства», «Изображение чувств».	ноябрь
5.	Развитие навыков сотрудничества, творческого начала, группового взаимодействия, воспитание самоуважения. Знакомство со «Сказочной страной», ее королем и королевой. Создание «Сказочной страны», групповое взаимодействие. Создание условий, для осознания подростком своего «Я».	декабрь
6.	Развитие навыков сотрудничества, творческого начала, группового взаимодействия, знакомство с чувством радости. Упражнение «К королю пришла	декабрь



	радость». Рисунок «Меры», для чего нужно чувство меры. Осознание своих желаний и чувств.	
7.	Развитие навыков сотрудничества, творческого начала, группового взаимодействия, знакомство с чувством радости. Упражнение «Только вместе». Рисунок дома слуги по имени Радость.	декабрь
8.	Развитие навыков сотрудничества, творческого начала, группового взаимодействия, знакомство с чувством грусти. Упражнение «Портрет слуги по имени Грусть.	декабрь
9.	Самораскрытие, исследование эмоционального состояния, личных переживаний, развитие коммуникативных навыков. Упражнения «Дом слуги по имени грусть», «Где живет грусть», «Как прогнать грусть».	январь
10.	Развитие навыков сотрудничества, творческого начала, группового взаимодействия, знакомство с чувством интереса. Упражнения «Знакомство со слугой по имени Интерес», «Портрет слуги по имени Интерес».	январь
11.	Знакомство с эмоциями и чувством интереса. Упражнения «Интересные моменты», «Дом интереса», «Где живет интерес».	январь
12.	Самораскрытие, исследование эмоционального состояния, личных переживаний, развитие коммуникативных навыков. Знакомство с чувством злости (слугой по имени Злость). Упражнения «Танцы в сказочной стране», «Дом слуги по имени Злость».	февраль
13.	Определение различий между чувством гнева и агрессивным поведением; тренировка способов контроля агрессии. Упражнения «Что мне не нравится», «Мешочек гнева».	февраль
14.	Знакомство с чувством и эмоцией страха (слуга по имени Страх). Упражнения «Дом слуги по имени Страх» (совместный рисунок), «В паутине страха».	февраль
15.	Развитие навыков сотрудничества, творческого начала, группового взаимодействия, знакомство с чувством обиды (слуга по имени Обида). Упражнение «Портрет обиды», «И тут пришла Мера».	февраль
16.	Развитие навыков сотрудничества, творческого начала, группового взаимодействия, знакомство с	март

	чувством вины (слуга по имени Вина). Упражнение «Где живет обида», «Сказка о Соглашастике».	
17.	Продолжение путешествия в «Сказочную страну». Сказка «Заговор слуг». Упражнение «Сказочную страну накрыла тьма».	март
18.	Заключительное занятие. Сказка «Сосуд с любовью». Рисунок «Сосуда с любовью», совместное расположение его на ватмане – в «Сказочной стране». Итоговая диагностика.	март

# КАЛЕНДАРНО-СЕТЕВОЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ 2018-2019 уч. год

число \ месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
ноябрь					1			2				1			2				1			2				1			2			
декабрь			1			2				1			2				1			2				1			2					
январь													1			2					1			2					1			2
февраль				1			2				1			2				1				2				1			2			
март				1			2				1			2				1				2						2				

1 – первая тренинговая группа

2 – вторая тренинговая группа

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Занятие № 1

Введение в программу тренинга, входная диагностика.

Цели:

1. Введение участников в ситуацию тренинга
2. Принятие правил работы в группе
3. Формирование интереса к групповой работе
4. Сплочение группы

Материалы:

Лента или веревка (5 метров), доска или ватман, проигрыватель

Психолог: Сегодня мы отправимся в путешествие. Для этого путешествия нам не надо куда-то ехать, не нужны билеты, вещи, деньги, понадобятся только желание и немного фантазии. В нашем необычном путешествии мы откроем удивительный мир, который скрыт от неопытного глаза, но всегда с нами – это наш внутренний мир! Научимся справляться с неприятностями, контролировать свои эмоции, поведение, принимать правильные решения. Это поможет нам быть здоровыми, сильными и красивыми.

#### 1. Знакомство

Участники в кругу рассказывают о себе, называют имя и то, что они больше любят (еда, развлечение, хобби и т.д.). Участники отвечают и кидают (передают) мяч, мягкую игрушку или другой предмет. Говорит тот, у кого в руках предмет, остальные слушают.

Психолог: Теперь, когда мы познакомились, можно отправляться в путешествие. Я говорила, что нам не понадобятся вещи и билеты. Но кое-что мы возьмем с собой, например, вот такую ленту (веревку). Зачем она нам в путешествии? Дело в том. Что у этой ленты есть секрет, который вы узнаете, если сыграете в игру «Бусы».

#### 2. Игра «Бусы индейцев»

Участники сидят в кругу. Психолог: давайте сделаем из пальцев левой руки кольцо. Теперь протянем ленту сквозь кольца ладоней, как бусы нанизывают на нитку. У нас получился круг, это не просто круг – это Круг удачи. Хотите узнать, откуда такое необычное название?

Когда-то давно жило племя индейцев, которое называло себя «Охотниками за удачей». Давайте поиграем в этих индейцев (все встают, круг кладут на пол). Люди племени индейцев были сильными (показ), здоровые, смелые и красивые. В охоте им не было равных (показ охоты), озера и реки были полны рыбы (показ рыбы), которую они ловили (лов рыбы), леса были полны ягодами и орехами (собираение орехов и ягод).

Жили они богато и счастливо, часто удача улыбалась им. Но была у них одна неприятная черта – каждый считал себя лучше других и так гордился собой, что ни с кем не хотел дружить. И только мудрый шаман говорил, что дороже всего на свете ДРУЖБА, но его никто не хотел слушать – ведь каждый считал себя лучше других. И вот однажды ночью, когда индейцы спали в своих домах (вигвамах), началась страшная буря (включить звуки бури).

### 3. Упражнение «Буря»

Психолог: Сейчас мы изобразим бурю: ветер шелестит листвой (потираем ладони), начинается дождь (топаем ногами в медленном темпе), дождь усиливается (темп увеличиваем).

...Вихрь закружил и унес всех индейцев далеко от дома, в безжизненную пустыню. Индейцы плакали: «Мы все погибнем. Здесь нет еды, нет воды, негде жить!» наступила ночь, на небе появилась луна цвета меда, шаман обратился к ней: «О, Великая луна! Помоги нам найти дорогу домой!» Луна ответила: «Только круг Дружбы поможет вам. Когда круг наполнится силой вашей дружбы, он исполнит любое ваше общее желание. Тогда шаман собрал индейцев в круг, все взяли за руки и почувствовали силу своего единства. В этот момент произошло чудо – лунный луч соединил руки индейцев и превратился в золотистый круг (все берут в руки Круг удачи). Индейцы закрыли глаза и загадали свое заветное желание. Конечно, все они очень хотели домой. И когда они открыли глаза, то увидели, что сидят у костра, возле своих домов (включить звуки костра). И тут шаман раскрыл индейцам секреты Круга удачи.

## Введение правил

### Секреты Круга удачи (правила групповой работы):

1. Если кто-то отвлечется и бросит Круг удачи (показ – круг провисает), сила круга уменьшится, и круг не сможет помочь.

Обсуждение. Как может пригодиться нам этот секрет на занятии? А в жизни?

Выводим первое правило: Активность. Участвуй во всех упражнениях и обсуждениях.

2. Если кто-то сильно потянет Круг удачи на себя (показать), то другим будет некомфортно, а кому-то может быть и больно.

Обсуждение. Как может пригодиться нам этот секрет на занятии? А в жизни?

Выводим второе правило: Уважай других, дай всем возможность проявить себя.

Один говорит - другие молчат.

А следующий секрет шамана такой: Говори четко, чтобы тебя поняли, слушай и смотри внимательно, чтобы не пропустить что-нибудь важное. Если что-то не понятно, сразу спроси.

Обсуждение сказки и секретов круга удачи:

- Понравилась вам история о племени Охотников за удачей?
- Из-за чего племя могло погибнуть?
- Какие секреты Круга удачи открыл шаман индейцам?
- Когда эти правила-секреты могут пригодиться нам?

Рефлексия:

- Что нового я сегодня узнал? (вербальный ответ)
- Было ли мне интересно? (невербальный ответ)
- Понравилось ли мне занятие? (невербальный ответ)
- Как я себя сейчас чувствую? (вербальный ответ, можно сопроводить жестом)

Ответить на вопросы с помощью жестов:

- большие пальцы вверх – «да»
- большие пальцы вниз – «нет»
- один палец вверх, другой вниз – «не знаю» (ни да, ни нет)

Ритуал прощания:

Участники встают в круг, берутся за руки. Поднимают сомкнутые руки вверх и говорят: «Удачи! До скорой встречи!».

## Занятие № 2

Цель:

Развитие чувства причастности к коллективу, групповой сплоченности; самораскрытие, исследование эмоционального состояния, личных переживаний, повышение самооценки, развитие коммуникативных навыков.

Материалы: бумага, карандаши, краски, проигрыватель

### 1. Ритуал встречи

Участники садятся в круг и по очереди (передавая предмет) рассказывают о самом ярком событии, которое произошло за то время, пока они не виделись.

### 2. Разминка

(Включить спокойную музыку), участникам предлагается сесть поудобнее, закрыть глаза и посмотреть на свое внутреннее состояние (1 мин.). Затем каждый в двух словах рассказывает, как себя чувствует.

### 3. Знакомство с ощущениями

Психолог: Ребята, окружающий нас мир очень разнообразен

- как мы можем узнать о том, что происходит вокруг нас?
- что такое ощущения?
- как мы можем ощутить что-нибудь?
- сколько у человека органов чувств? (5) Какие? (вкус, зрение, слух, тактильные ощущения, обоняние)

Давайте попробуем в них поиграть. Разделить участников на 5 команд: «глаза», «уши», «нос», «руки», «язык». Каждая команда должна представить свой образ леса. Что мы можем увидеть, услышать, понюхать, потрогать, попробовать в лесу.

Каждая команда кратко рассказывает об ощущениях в лесу.

### 4. Упражнение «Рисуем свое настроение»

Играет спокойная музыка, участники рисуют свое внутреннее состояние в данный момент.

Рефлексия:

- Что нового я сегодня узнал? (вербальный ответ)
- Было ли мне интересно? (невербальный ответ)
- Понравилось ли мне занятие? (невербальный ответ)

Ответить на вопросы с помощью жестов

- большие пальцы вверх – «да»
- большие пальцы вниз – «нет»
- один палец вверх, другой вниз – «не знаю» (ни да, ни нет)
- Как себя сейчас чувствуешь? (вербальный ответ, можно сопроводить жестом)

Ритуал прощания:

Участники встают в круг, берутся за руки. Поднимают сомкнутые руки вверх и говорят: «Удачи! До скорой встречи!».

### Занятие № 3

Цель:

Развитие чувства причастности к коллективу, групповой сплоченности; самораскрытие, исследование эмоционального состояния, личных переживаний, повышение самооценки, развитие коммуникативных навыков.

#### 1. Ритуал встречи

Участники садятся в круг и по очереди рассказывают о самом ярком событии, которое произошло за то время, пока они не виделись.

#### 2. Упражнение «Образ дерева»

Участники сидят в кругу. Звучит спокойная музыка.

Психолог: На прошлом занятии мы с вами путешествовали по лесу. А сейчас закройте глаза и представьте себя в образе дерева. Найдите ему место среди других деревьев.



(Далее предлагается выбрать в пространстве аудитории подходящее место, где «дереву» удобно качать ветвями, расти вверх и даже танцевать.)

Покажите движениями, танцем, как дерево себя чувствует.

Одинокое дерево открыто всем ветрам. Летом его нещадно жарит солнце, зимой остужает мороз. Даже зверю трудно спрятаться под одиноким деревом. То ли дело, когда рядом есть другие деревья – добрые и надежные друзья. Подойдите друг к другу так близко, как вам этого хочется. Пусть ваши деревья образуют рожицу. Бережно соприкоснитесь пальчиками-листочками.

А сейчас мы все вместе создадим образ очень сильного и могучего дерева. Встаньте рядом друг с другом в круг. Какой мощный, надежный ствол получился у дерева! И ветви тянутся вверх, переплетаясь между собой. В такой кроне тепло и уютно белкам, птицам, дерево великодушно дает им кров и тепло. А само дерево ничего не страшится: ни бури, ни грозы, ни одиночества.

### 3. Рисунок дерева

Участники рисуют дерево на листе А4. Затем каждый рассказывает о своем рисунке. Если участник по какой-то причине молчит, можно деликатно расспросить его:

- Где твоему дереву хотелось бы расти, на опушке или среди других деревьев?
- Есть ли у дерева друзья и враги?
- Боится ли чего-нибудь это дерево?
- Грозят ли ему какие-либо опасности?
- О чем мечтает это дерево?
- Какое у дерева настроение?
- Это дерево счастливо или несчастно?
- Как можно спасти, чем помочь, если дерево болеет?
- Какой бы подарок его обрадовал?

Участники вырезают дерево, в центр круга кладется лист ватмана.

Психолог: Представьте, что большой лист ватмана на полу, это поляна, на которой вырастут ваши деревья. Каждый вправе решать, где удобно разместить рисунки: в лесу, среди других деревьев, в маленькой рожице или оставить в

одиночестве. Выберите подходящее место и расположите деревья на плоскости листа. При желании расположение дерева можно поменять многократно.

Когда все определились с местоположением дерева, деревья приклеиваются к листу ватмана.

Рефлексия:

- Что нового я сегодня узнал? (вербальный ответ)
- Было ли мне интересно? (невербальный ответ)
- Понравилось ли мне занятие? (невербальный ответ)
- Как я себя сейчас чувствую? (вербальный ответ, можно сопроводить жестом)

Ответить на вопросы с помощью жестов:

- большие пальцы вверх – «да»
- большие пальцы вниз – «нет»
- один палец вверх, другой вниз – «не знаю» (ни да, ни нет)

Ритуал прощания:

Участники встают в круг, берутся за руки. Поднимают сомкнутые руки вверх и говорят: «Удачи! До скорой встречи!».

#### Занятие № 4

Цель:

Развитие групповой сплоченности. Самораскрытие, исследование эмоционального состояния, личных переживаний, повышение самооценки, развитие коммуникативных навыков.

##### 1. Ритуал встречи

Участники садятся в круг и по очереди (передавая предмет) рассказывают о самом ярком событии, которое произошло за то время, пока они не виделись.

##### 2. Упражнение «Что такое чувства?»

Предложить участникам внимательно рассмотреть карточки с изображением персонажей, испытывающих те или иные чувства. Спросить: «Как вы думаете, что

чувствуют эти персонажи? (название чувства закрываем листом бумаги), а вы испытывали такое чувство? Когда и в связи с чем?

Психолог рассказывает ситуацию от первого лица (пример: потерялась собака – удивление, испуг, грусть, когда нашлась – радость). Участники определяют какие чувства испытывал в данной ситуации рассказчик.

Психолог: Чувства – это особая часть нас, часть, которая помогает понять самих себя и других людей. Некоторые чувства, такие как чувство любви, радости, счастья, привязанности вызывают в нас ощущение тепла, защищенности. Другие чувства, такие как страх, печаль, злость – заставляют нас испытывать неприятные ощущения, такие как холод, незащищенность. Сами по себе чувства не плохи и не хороши. Например, чувство страха может защитить нас от неприятностей, а может помешать сделать что-то важное. Очень важно научиться распознавать эти чувства в себе, признать их, и научиться понимать, о чем эти чувства нам говорят.

### 3. Упражнение «Изображение чувств»

Участники в кругу.

Психолог: Я буду вам показывать карточку с чувством, а ваша задача изобразить это чувство.

Например, любопытство. Какое у вас бывает лицо, когда вам любопытно? Что происходит с вашим лбом? А что происходит с вашими руками? А с ногами? Не хотелось бы вам приподняться на цыпочки?

Необходимо дать подросткам понять, что чувства можно выразить многими частями тела. Можно помочь детям найти подходящие экспрессивные жесты, сказав, например, «Покажи мне, что твои руки любопытные».

Рефлексия:

- Что нового я сегодня узнал? (вербальный ответ)
- Было ли мне интересно? (невербальный ответ)
- Понравилось ли мне занятие? (невербальный ответ)
- Как я себя сейчас чувствую? (вербальный ответ, можно сопроводить жестом)

Ответить на вопросы с помощью жестов:

- большие пальцы вверх – «да»

- большие пальцы вниз – «нет»

- один палец вверх, другой вниз – «не знаю» (ни да, ни нет)

Ритуал прощания:

Участники встают в круг, берутся за руки. Поднимают сомкнутые руки вверх и говорят: «Удачи! До скорой встречи!».

## Занятие № 5

Цель:

Развитие навыков сотрудничества, творческого начала, группового взаимодействия, воспитание самоуважения.

Материалы: краски, цветные карандаши, ножницы, лист ватман, клей, цветная бумага.

### 1. Ритуал встречи

Участники садятся в круг и по очереди рассказывают о самом ярком событии, которое произошло за то время, пока они не виделись.

### 2. Знакомство со сказочной страной и ее Королем.

В центре круга лежит лист ватмана (лучше в форме эллипса или круга).

Психолог читает сказку.

Текст сказки.

Где-то далеко-далеко, а может быть и совсем рядом, например, на этом листе ватмана. Есть удивительная страна. Давайте создадим ее вместе. (Участники делятся на группы и вытягивают жребий: река, горы, леса – посадить лес, болото – создать болото, цветы – посадить цветы, создают пустыню). Посмотрите, как быстро у нас появилась Сказочная страна вместо пустого листа! Мы создали ее своими руками, мы – творцы этой страны, такая страна есть в душе каждого из нас, это страна наш внутренний мир! А что такое внутренний мир? (ответы детей).

Правит этой страной Король (ведущий достает фигурку короля и показывает ребятам, пуская ее по кругу). Король – это наше «Я», ведь каждый из нас Король в Сказочной стране нашего внутреннего мира.

У Короля есть множество слуг и придворных. Король мудр и добр. Он умеет увидеть в каждом самое лучшее. Он дает слугам ту работу. Которая у них получается лучше всего. И оценивает ее по достоинству.

Как вы думаете, где живет король? Конечно во дворце! Чтобы создать дворец Короля, мы станем архитекторами. Господа архитекторы, нарисуйте дворец Короля.

- Какие у вас получились чудесные дворцы, и посмотрите, какие они разные! Как выдумаете, почему?

В жизни мы все очень разные, и каждый архитектор предлагает что-то свое, особенное. Но для сегодняшней истории вам нужно создать Архитекторский Совет и выбрать для Короля один из дворцов.

- В какой из дворцов вы поселите короля и почему?

- Итак, дворец для Короля выбран. Пожалуйста, господин Дворцовый Архитектор, возьмите ножницы и вырежьте его. А теперь Совету Архитекторов предстоит выбрать месторасположение дворца Короля. Где вы предлагаете поставить дворец и почему? Каждый участник совета имеет право высказать и обосновать свою позицию. Однако вам необходимо принять общее решение.

А теперь введите Короля во дворец, оказывая ему соответствующие почести.

- Итак, создана Сказочная страна, мы познакомились с ее Королем, Совет Архитекторов выбрал для него дворец, Король торжественно введен во дворец. А мы с вами получили радость и бесценный опыт совместной работы, опыт принятия важных решений, опыт общения друг с другом. Все это нам обязательно пригодится в жизни. Давайте возьмем с собой этот положительный опыт из нашей Сказочной страны. Для этого протяните руки над страной, почувствуйте тепло, которое идет к нам из Сказочной страны. Возьмите это тепло в свои ладони (кисти рук описывают полукруг, как будто в ладонях появился шар). В наших ладонях золотистый шар, в котором находится наш бесценный опыт, поднесите шар к своему сердцу. Так он навсегда останется с нами.

А теперь нам пора возвращаться. Сейчас мы хором скажем волшебные слова и вернемся: «Раз, два, три, четыре, пять – в нашем классе мы опять!»

Рефлексия:

- Что нового я сегодня узнал? (вербальный ответ)
- Было ли мне интересно? (невербальный ответ)
- Понравилось ли мне занятие? (невербальный ответ)
- Как я себя сейчас чувствую? (вербальный ответ, можно сопроводить жестом)

Ответить на вопросы с помощью жестов:

- большие пальцы вверх – «да»
- большие пальцы вниз – «нет»
- один палец вверх, другой вниз – «не знаю» (ни да, ни нет)

Ритуал прощания:

Участники встают в круг, берутся за руки. Поднимают сомкнутые руки вверх и говорят: «Удачи! До скорой встречи!».

## Занятие № 6

Цель:

Развитие навыков сотрудничества, творческого начала, группового взаимодействия, знакомство с чувством радости.

### 1. Ритуал встречи

Участники садятся в круг и по очереди рассказывают о самом ярком событии, которое произошло за то время, пока они не виделись.

### 2. История «К Королю пришла Радость».

У нашего Короля – немало придворных. Но есть среди них слуги особые, называемые Чувствами. Пришло время с ними познакомиться поближе. Это слуги по имени Радость, Удовольствие, Грусть, Злость, Страх, Обида, Вина и Интерес. Давайте поближе познакомимся со слугой по имени Радость. Сможете ли вы отличить этого слугу от прочих? Сейчас каждый из вас нарисует слугу по имени Радость. Посмотрите, какие разные рисунки у всех получились! Как выдумаете, почему?

Потому что все мы разные и радость у каждого своя. (Участники по кругу рассказывают о своем слуге по имени Радость: какой он, когда появляется, где живет. Предложить детям стать на время Радостью и рассказывать от первого лица.).

Как вы думаете, что происходит с Королем, когда к нему приходит слуга по имени Радость?

Конечно, он радуется, но как он это делает? Танцует, хлопает в ладоши, устраивает праздники? (важно, чтобы ребята перечислили как можно больше признаков вербального, невербального, поведенческого проявления радости – можно по кругу, передавая предмет).

Мы с вами знаем, что Король есть у каждого из нас в душе – это наше «Я». Представьте, что к нам пришел слуга по имени Радость.

- Какие звуки он принес с собой? Какие звуки приносит Радость?
- Какие запахи приносит слуга по имени Радость?
- Что подают к столу, когда в гостях Радость?
- Через какое прикосновение можно подарить Радость близкому человеку?
- Часто ли слуга по имени Радость приходит к вам в гости?
- Когда и как это происходит?

Наверное, слуга по имени Радость всегда желанный гость в любом доме. Но скажите, пожалуйста, что будет с Королем, если Радость слишком надолго задержится у него в гостях?

- Конечно, вы правы! Король просто устанет! Да и дела в королевстве разладятся, если все время только смеяться, петь и веселиться! Но как же узнать слуге по имени Радость, что пора идти домой?

- Секрет королевских слуг в том, что они обладают очень важным качеством – мерой. Они во всем знают меру. Поэтому Слуга по имени Радость знает, когда надо уходить. (в этот момент показать ребятам фигурку, символизирующую Мэру).

- Как выдумаете, ребята, знание Мэры пригодится нам в жизни? В каких случаях? Бывало ли с вами такое, что вы забывали меру?

Рефлексия:

- Что нового я сегодня узнал? (вербальный ответ)
- Было ли мне интересно? (невербальный ответ)
- Понравилось ли мне занятие? (невербальный ответ)
- Как я себя сейчас чувствую? (вербальный ответ, можно сопроводить жестом)

Ответить на вопросы с помощью жестов:

- большие пальцы вверх – «да»
- большие пальцы вниз – «нет»
- один палец вверх, другой вниз – «не знаю» (ни да, ни нет)

Ритуал прощания:

Участники встают в круг, берутся за руки. Поднимают сомкнутые руки вверх и говорят: «Удачи! До скорой встречи!».

## Занятие № 7

Цель:

Развитие навыков сотрудничества, творческого начала, группового взаимодействия, знакомство с чувством радости.

### 1. Ритуал встречи

Участники садятся в круг и по очереди рассказывают о самом ярком событии, которое произошло за то время, пока они не виделись.

### 2. Упражнение «Только вместе»

Инструкция: Разбейтесь на пары и встаньте спина к спине, сможете ли вы медленно-медленно, не отрывая своей спины от спины партнера, сесть на пол? Сможете ли вы точно так же встать? Постарайтесь определить, с какой силой вам нужно опираться на спину партнера, чтобы обоим было удобно двигаться. Участники меняются партнерами по кругу (образуя два круга)

Обсуждение

- С кем делать упражнение было легче всего?
- Что было самым трудным?
- Что было самым легким в этом упражнении?

### 3. Рисунок дома слуги по имени Радость

Участники рисуют дом для слуги по имени Радость. Рисуют сообща по кругу (кто-то рисует крышу, кто-то окна и т.д. Обязательно каждый должен принять



участие). Сообща обсуждается место для дома слуги по имени Радость и устанавливают его в королевстве.

Рефлексия:

- Что нового я сегодня узнал? (вербальный ответ)
- Было ли мне интересно? (невербальный ответ)
- Понравилось ли мне занятие? (невербальный ответ)
- Как я себя сейчас чувствую? (вербальный ответ, можно сопроводить жестом)

Ответить на вопросы с помощью жестов:

- большие пальцы вверх – «да»
- большие пальцы вниз – «нет»
- один палец вверх, другой вниз – «не знаю» (ни да, ни нет)

Ритуал прощания:

Участники встают в круг, берутся за руки. Поднимают сомкнутые руки вверх и говорят: «Удачи! До скорой встречи!».

## Занятие № 8

Цель:

Развитие навыков сотрудничества, творческого начала, группового взаимодействия, знакомство с чувством грусти.

### 1. Ритуал встречи

Участники садятся в круг и по очереди рассказывают о самом ярком событии, которое произошло за то время, пока они не виделись.

### 2. Знакомство со слугой по имени Грусть

- К дворцу короля приближается слуга по имени Грусть.

Ответы по кругу:

Как приходит к Королю слуга по имени Грусть? (врывается в широко распахнутые двери или тихонько проскальзывает в щелку, влетает в распахнувшееся окно или вползает из угла)

1. В образе какого животного или явления природы приходит к Королю слуга по имени Грусть? (мотылек, бабочка, огромная серая слониха, ласточка и т.д.)
2. Как она движется? (легко, невесомо, бесшумно, летит, ползет, тяжело ступает)
3. Какие запахи с собой приносит? (нагретого солнцем песка, болотной воды, осеннего дождя, пыльного ветра и т.д.)
4. Какие звуки произносит? (ахает, охает, стонет, плачет, смеется, кричит и ругается, молчит, шмыгает носом и т.д.)

Все ассоциации разные, потому что мы с вами разные и слугу Короля по имени Грусть видим тоже разной. И благодаря этому нам интересно друг с другом.

### 3. Портрет слуги по имени Грусть.

Участники рисуют портрет Грусти красками или карандашами (на выбор).

Обсуждение рисунков в группе, по кругу. По желанию участники рассказывают о том, когда им было грустно.

Звучит энергичная, позитивная мелодия. Психолог: Что же происходит? Это Мера пришла напомнить слуге по имени Грусть, что пора уходить. Король устал грустить, и ему о много надо поразмыслить.

- О чем раздумывает Король после ухода Грусти? Чем Грусть бывает полезна. А когда и чем может навредить? (ответы детей).

- Когда мы грустим, мы начинаем очень тонко чувствовать то, что нас окружает. Ведь в радости не всегда легко понять нужду другого человека. Когда к Королю приходит слуга по имени Грусть, он начинает лучше понимать нужды своих подданных. Зачем слуге Короля по имени Грусть обладать таким качеством, как Мера? (ответы детей).

- Если слишком много грустить, можно даже заболеть. Грустный человек не может хорошо учиться, работать. А иногда чувство грусти входит в привычку и тогда человек перестает замечать хорошее вокруг себя. Поэтому и говорят: «Все хорошо в меру».

Сегодня мы с вами познакомились с слугой Короля по имени Грусть. А к вашему внутреннему Королю часто приходит этот слуга? Что можно сделать, если слуга забыл о мере? (заняться делом, послушать музыку, поговорить с другом и т.д.)

Грусть – это важное чувство, но и оно уходит в свой дом, потому что знает Мере.

Слуга по имени Грусть – важный слуга Короля. Не нужно бояться его прихода. Однако всегда нужно помнить о Мере (показать фигурку Меры)

Рефлексия:

- Что нового я сегодня узнал? (вербальный ответ)
- Было ли мне интересно? (невербальный ответ)
- Понравилось ли мне занятие? (невербальный ответ)
- Как я себя сейчас чувствую? (вербальный ответ, можно сопроводить жестом)

Ответить на вопросы с помощью жестов:

- большие пальцы вверх – «да»
- большие пальцы вниз – «нет»
- один палец вверх, другой вниз – «не знаю» (ни да, ни нет)

Ритуал прощания:

Участники встают в круг, берутся за руки. Поднимают сомкнутые руки вверх и говорят: «Удачи! До скорой встречи!».

## Занятие № 9

Цель:

Развитие навыков сотрудничества, творческого начала, группового взаимодействия, знакомство с чувством грусти.

### 1. Ритуал встречи

Участники садятся в круг и по очереди рассказывают о самом ярком событии, которое произошло за то время, пока они не виделись.

### 2. Дом слуги по имени Грусть

Участники рисуют дом для слуги по имени Грусть. Рисуют сообща по кругу (кто-то рисует крышу, кто-то окна и т.д. Обязательно каждый должен принять участие). Сообща обсуждается место для дома слуги по имени Грусть и устанавливается его в королевстве.

### 3. Упражнение «Как прогнать грусть»

Участники по очереди делятся способами поскорее избавиться от грусти (каждый по кругу предлагает свой вариант). Все варианты записываются на листе, затем сообща выбираются лучшие. Обсуждение.

Рефлексия:

- Что нового я сегодня узнал? (вербальный ответ)
- Было ли мне интересно? (невербальный ответ)
- Понравилось ли мне занятие? (невербальный ответ)
- Как я себя сейчас чувствую? (вербальный ответ, можно сопроводить жестом)

Ответить на вопросы с помощью жестов:

- большие пальцы вверх – «да»
- большие пальцы вниз – «нет»
- один палец вверх, другой вниз – «не знаю» (ни да, ни нет)

Ритуал прощания:

Участники встают в круг, берутся за руки. Поднимают сомкнутые руки вверх и говорят: «Удачи! До скорой встречи!».

## Занятие №10

Цель:

Развитие навыков сотрудничества, творческого начала, группового взаимодействия, знакомство с чувством интереса.

### 1. Ритуал встречи

Участники садятся в круг и по очереди рассказывают о самом ярком событии, которое произошло за то время, пока они не виделись.

### 2. Знакомство со слугой по имени Интерес

«Интересно, интересно, даже очень интересно, ах, как интересно, узнать что-то новое и интересное!» С такими словами появился слуга по имени Интерес в Королевских покоях.

Ответы по кругу:

1. Как появляется луга по имени Интерес? (врывается в широко распахнутые двери или тихонько проскальзывает в щелку, влетает в распахнувшееся окно или тихонько входит)
2. В образе какого животного или явления природы приходит к Королю слуга по имени грусть? (мотылек, бабочка, огромная серая слониха, ласточка и т.д.)
3. Как она движется? (легко, невесомо, бесшумно, летит, ползет, тяжело ступает)
4. Какие запахи с собой приносит? (нагретого солнцем песка, апельсина, летнего дождя, свежего ветра и т.д.)
5. Какие звуки произносит? (ахает, охает, стонет, плачет, смеется, радостно кричит, молчит, шмыгает носом и т.д.)

Все ассоциации разные, потому что мы с вами разные и слугу Короля по имени Грусть видим тоже разной. И благодаря этому нам интересно друг с другом.

### 3. Портрет слуги по имени Интерес.

Участники рисуют портрет Интересы красками или карандашами (на выбор).

Обсуждение рисунков в группе, по кругу. По желанию участники рассказывают о том, когда им было интересно.

### 4. Упражнение «Интерес к самому себе»

Психолог: Удивлен Король, очарован рассказами своего слуги Интересы. И говорит ему: «Как тебе удастся везде побывать, многое узнать и запомнить, да еще и рассказать обо всем этом так ярко. Красочно, увлекательно!»

Слуга по имени Интерес отвечает: Владею я одним секретом, который, так и быть, тебе Король раскрою. Прежде всего научись с интересом относиться к самому себе, научись слушать себя, верить себе, доверять себе, слушаться себя! Конечно, сразу все не получится, но для начала постарайся с большим интересом слушать себя».

- Давайте и мы, ребята, вместе с Королем и Интересом, поиграем в эту увлекательную игру – начнем слушать себя.

Садитесь поудобней, закройте глаза. Я досчитаю до трех. Послушайте звуки, которые нас окружают. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Прислушайтесь к себе – почувствуйте себя. Слушайте, как бьется сердце, теперь послушайте, как движется

ваша грудь при дыхании, послушайте, что происходит в животе. Послушайте свои руки, сначала левую (плечо, локоть, пальцы), потом правую (плечо, локоть, пальцы). Послушайте ноги, сначала левую (коленку, пальцы, пятку). Потом правую (коленку, пальцы, пятку). Не расстраивайтесь, если не получится услышать сразу, если вас отвлекает шум, постарайтесь снова начать слушать себя. И у вас все получится!

«Что же Вы услышали, о мой Король?» - спрашивает Интерес.

Король услышал, как бьется его сердце, как движется грудь и трепещут крылья носа при дыхании, как подрагивают веки. А что услышали (почувствовали) вы?

(Ответы детей.)

- Молодцы, как интересно то, что происходит у нас внутри! Вы слышали и чувствовали, как работает сердце, а знаете ли вы почему движутся грудь и диафрагма (знаете это слово?), а что будет. Если эти движения изменятся или остановятся? Как много интересных вопросов! И где найти на них ответы? (ответы детей)

Спросить у мамы, у врачей, а может у учителей?

А можно книгу с полки взять, раскрыть ее и прочитать!

«А давайте...» - начал было интерес, но смолк, потому что увидел, а точнее почувствовал, как устал Король.

Как вы думаете, какие качества Интересса помогли ему почувствовать это? Наблюдательность и то неизменное качество, которым обладают все слуги Короля – качество Меры.

Домашнее задание. Вспомнить самое интересное событие в жизни. Составить о нем устный рассказ.

Рефлексия:

- Что нового я сегодня узнал? (вербальный ответ)
- Было ли мне интересно? (невербальный ответ)
- Понравилось ли мне занятие? (невербальный ответ)
- Как я себя сейчас чувствую? (вербальный ответ, можно сопроводить жестом)

Ответить на вопросы с помощью жестов:

- большие пальцы вверх – «да»
- большие пальцы вниз – «нет»

- один палец вверх, другой вниз – «не знаю» (ни да, ни нет)

Ритуал прощания:

Участники встают в круг, берутся за руки. Поднимают сомкнутые руки вверх и говорят: «Удачи! До скорой встречи!».

## Занятие №11

Цель:

Развитие навыков сотрудничества, творческого начала, группового взаимодействия, знакомство с чувством интереса.

### 1. Ритуал встречи

Участники садятся в круг и по очереди рассказывают о самом ярком событии, которое произошло за то время, пока они не виделись.

### 3. Упражнение «Интересные моменты»

Сейчас я досчитаю до трех, вы закроете глаза и окунетесь в прошлое. Что там происходило? Вспомните, пожалуйста самое интересное событие в вашей жизни. Когда это было? Что вы чувствовали в тот момент? Составьте об этом событии рассказ. Я досчитаю до трех, вы откроете глаза и окажетесь здесь, сейчас, среди нас.

Участники по очереди рассказывают о самом интересном событии в их жизни, передавая друг другу предмет.

### 4. Рисунок «Дом интереса»

Участники рисуют дом для слуги по имени Интерес. Рисуют сообща по кругу (кто-то рисует крышу, кто-то окна и т.д. Обязательно каждый должен принять участие). Сообща обсуждается место для дома слуги по имени Интерес и устанавливают его в королевстве.

Рефлексия:

- Что нового я сегодня узнал? (вербальный ответ)
- Было ли мне интересно? (невербальный ответ)
- Понравилось ли мне занятие? (невербальный ответ)
- Как я себя сейчас чувствую? (вербальный ответ, можно сопроводить жестом)

Ответить на вопросы с помощью жестов:

- большие пальцы вверх – «да»
- большие пальцы вниз – «нет»
- один палец вверх, другой вниз – «не знаю» (ни да, ни нет)

Ритуал прощания:

Участники встают в круг, берутся за руки. Поднимают сомкнутые руки вверх и говорят: «Удачи! До скорой встречи!».

## Занятие 12

Цель:

Развитие навыков сотрудничества, творческого начала, группового взаимодействия, знакомство с чувством злости (службой по имени Злость).

### 1. Ритуал встречи

Участники садятся в круг и по очереди рассказывают о самом ярком событии, которое произошло за то время, пока они не виделись.

### 2. Рисунок слуги по имени Злость

Психолог. Давайте нарисуем, как выглядит слуга по имени Злость. (Участники делают рисунки, каждый рассказывает о своем рисунке)

Какие запахи, звуки, прикосновения, вкусы приносит с собой слуга по имени Злость. (обсуждение)

Что происходит с королем, когда к нему приходит слуга по имени Злость?

Скажите, приятно ли находиться окружающим рядом с королем, когда у него гостит злость? Конечно неприятно, но Злость слуга Короля. Зачем же она нужна? (ответы детей). Чтобы уметь постоять за себя. А если Злость пришла надолго, забыла о Мере, что происходит с таким человеком? Что про него говорят? (ответы участников: он злой, драчливый, хулиган и т.д.)

### 2. Танцы в Сказочной стране

Знаете ли вы, что в Сказочной стране придумали специальные танцы для того, чтобы слуга по имени Злость вспоминал о мере?



Звучит ритмичная музыка, психолог: наш Король танцует, когда к нему пришла Злость. Топают ногами, грозят кулаками, выражает злость мимикой, говорит на выдохе «Ух-ух!». (участники изображают, как танцует Король).

Психолог. Ну что, наверное, вы устали? Да, долго быть злым нелегко! И, наверное, нелегко живется злым людям. А часто ли к вашему Королю приходит слуга по имени Злость? (ответы) Он приходит сам, когда захочет, или по зову Короля? Всегда ли слуга по имени Злость помнит о Мере? (показать фигурку Меры) Что мы будем делать, если Злость нашего друга или близкого человека забудет о Мере? Помните поговорку: «Не попадай по «горячую руку».

### 3. Дом слуги по имени Злость

Участники рисуют жилище злости и располагают рисунок на листе ватмана в сказочной стране.

Рефлексия:

- Что нового я сегодня узнал? (вербальный ответ)
- Было ли мне интересно? (невербальный ответ)
- Понравилось ли мне занятие? (невербальный ответ)
- Как я себя сейчас чувствую? (вербальный ответ, можно сопроводить жестом)

Ответить на вопросы с помощью жестов:

- большие пальцы вверх – «да»
- большие пальцы вниз – «нет»
- один палец вверх, другой вниз – «не знаю» (ни да, ни нет)

Ритуал прощания:

Участники встают в круг, берутся за руки. Поднимают сомкнутые руки вверх и говорят: «Удачи! До скорой встречи!».

## Занятие №13

Цель:

Показать различия между чувством гнева и агрессивным поведением; познакомить со способами контроля агрессии.

Материалы: резиновые надувные шарики (не надутые, из плотной резины, по числу участников), крупа, воронка.

### 1. Ритуал встречи

Участники садятся в круг и по очереди рассказывают о самом ярком событии, которое произошло за то время, пока они не виделись.

### 2. Упражнение «Что мне не нравится»

Цель упражнения: дать ребенку возможность выразить свой гнев; показать различия между чувством гнева и агрессивным поведением; рассказать детям о том, что чувствовать гнев – это нормально и одновременно познакомить со способами контроля своего агрессивного поведения.

Материалы: резиновые надувные шарики (не надутые, из плотной резины, по числу участников), крупа, воронка.

Психолог: Сейчас мы с вами сделаем мешочек гнева. Возьмите приготовленные шарики, с помощью воронки насыпьте туда крупу. (Критерий наполненности – готовый мешочек должен помещаться в кулачке. Растянуть конец шарика и завязать узлом.

- Что нам приходит в голову, когда мы говорим: «Мне не нравится, меня раздражает, я злюсь?»

Психолог передает мячик каждому ребенку и произносит начало предложения «Мне не нравится... Я злюсь... Меня раздражает...» Ребенок кидает мячик психологу, заканчивая предложение.

- Ребята. А где живет ваш гнев? Где в вашем теле появляются раздражение, злость, гнев, ярость? (каждый участник высказывается и показывает)

Психолог: гнев, злость, раздражение испытывают все люди – и взрослые и дети, и я, и ваши родители, и вы. Это нормально, потому что гнев – это чувство. Оно зачем-то нам нужно, зачем? Как вы думаете? (Необходимо помочь детям понять, что гнев защищает человека, если кто-то пытается его унижить или задевает его ценности. Напомнить, что чувство гнева мобилизует силы, мотивирует).

- Если справишься с чувством, оно пройдет. А если нет – оно захлестнет тебя. Некоторые думают, что хорошие люди не испытывают такого «плохого» чувства, как

гнев. Это неверно. Есть люди, которые умеют справиться с гневом, а есть те, кто становится слугой гнева. Тогда они начинают делать плохие вещи, агрессивно себя вести.

- У вас были такие ситуации? (необходимо прослушать ответы детей. Комментируя, разводить чувство и поведение. Спросить ребят: «Хотите ли вы быть слугами гнева? Или лучше сделать так, чтобы слуга по имени Злость прислуживал нашему Королю?» (ответы детей). Давайте научимся справляться с гневом».

На листе ватмана или на доске изображена мишень, ведущий берет в руки «мешочек гнева» и говорит, что слабый гнев – это раздражение. При этом несильно бросает мешочек в мишень со словами; «Я слегка разозлился, когда...» Необходимо попросить ребят вспомнить, когда они были не очень сильно раздражены. Предложить детям по очереди сделать то же, что и ведущий, вспомнив свою ситуацию.

Затем, со словами «Я разозлился сильнее, когда...», ведущий бросает мешочек с большей силой. Потом просит ребят вспомнить. Когда они были раздражены больше, чем в первый раз. И бросить мешочек сильнее.

Наконец, говоря. «Я разозлился очень сильно, когда...», ведущий бросает мешочек изо всех сил. Можно сопровождать движение звуком на выдохе. Например, «Ха-а-а-а!». Пусть дети говорят о своем сильном раздражении, ярости, бросают мешочек, сопровождая движение звуком. Сказать детям. Что мешочек можно мять в руке, когда они раздражены, это символ усмиренного гнева.

- Не пришло ли время вспомнить о Мере? Ведь долго гневаться и злиться не интересно! Давайте вспомним о слуге короля Интересе. Хоть у нас сегодня и было непростое знакомство, у нас есть слуги, которые помогут подарить друг другу улыбку – это радость и интерес.

Рефлексия:

- Что нового я сегодня узнал? (вербальный ответ)
- Было ли мне интересно? (невербальный ответ)
- Понравилось ли мне занятие? (невербальный ответ)
- Как я себя сейчас чувствую? (вербальный ответ, можно сопроводить жестом)

Ответить на вопросы с помощью жестов:

- большие пальцы вверх – «да»
- большие пальцы вниз – «нет»
- один палец вверх, другой вниз – «не знаю» (ни да, ни нет)

Ритуал прощания:

Участники встают в круг, берутся за руки. Поднимают сомкнутые руки вверх и говорят: «Удачи! До скорой встречи!».

## Занятие № 14

Цель:

Развитие навыков сотрудничества, творческого начала, группового взаимодействия, знакомство с чувством страха (слуга по имени Страх).

### 1. Ритуал встречи

Участники садятся в круг и по очереди рассказывают о самом ярком событии, которое произошло за то время, пока они не виделись.

### 2. Знакомство со слугой, по имени Страх

Психолог. Сегодня мы познакомимся со слугой Короля по имени Страх.

Ребята. Как и в образе кого появляется Страх? Вползает как змея? А может врывается как тигр? Или степенно ступает, как пантера? Захватывает внезапно. Врасплох, как гигантский паук? (Очень важно, чтобы каждый участник игры высказал свое мнение, поделился своим видением).

Закройте на минуточку глаза. Попробуйте поближе рассмотреть страх. Как входит слуга по имени Страх в королевский дворец. Какая музыка звучит при его появлении (включить музыку, соответствующую чувству страха)

Как движется слуга по имени Страх? Покажите, как это происходит.

Ребята. А если бы Король осмелился поздороваться со слугой по имени Страх за руку или обнять его, то каким бы оказался Страх на ощупь? (липким. Скользким, колючим, шершавым, мягким. Холодным. Горячим и т.д.)?

Какие запахи наполняют дворец при появлении страха?

Какие звуки издает страх? Какие слова произносит? (страшно мне..., сейчас тебя съем..., утащу к себе...)

А теперь давайте нарисуем портрет слуги по имени Страх. (обсуждение рисунков)

Очень важно обсудить с ребятами то, что их тревожит. Если это необходимо, разыграть сцену беседы Короля и слуги по имени Страх, так как это видит ребенок. Важно. Чтобы сам ребенок был режиссером этой сцены, затем посмотрел на все происходящее со стороны вместе со зрителями. И смог внести какие-то коррективы в этот мини-спектакль самостоятельно или при помощи зрителей.

### 3. Совместный рисунок дома Страх

Выбираем место для дома на ватмане в сказочной стране.

### 4. Игра «В паутине страха»

Слуга по имени Страх предлагает нам сыграть в новую игру под названием «В паутине страха»

- Сыграем? Не боитесь?

Расположитесь поудобнее. Закройте глаза. Я досчитаю до трех. Глубоко вдохните и медленно выдохните. Представьте себе, что вы - муха. Муха, опутанная паутиной. Этой паутиной вас опутал гигантский паук, так он приготовил себе ужин. Паук отлучился ненадолго, но скоро вернется очень голодным и примется за еду! У вас всего лишь несколько минут. Что вы будете делать? Рассмотрите подробнее свои действия. Постарайтесь избавиться от паутины страха и спастись. (1-2 минуты) Глубоко вдохните, медленно выдохните. Я досчитаю до трех, и вы вернетесь в класс, откроете глаза. Молодцы!

- Расскажите, какие действия вы предприняли?

- Что вы делали потом? Убежали или дождались паука, чтобы расправиться с ним?

- Кто-то остался недвижимым, не распутанным? Что помешало начать борьбу за свое освобождение?

- Кто бы мог помочь в этой ситуации?

Обсуждение:

1. какая польза от такого слуги, как Страх?
2. какой вред может нанести слуга по имени Страх?
3. для чего слуге по имени Страх, необходима Мера?
4. когда и куда исчезает слуга по имени Страх?

Рефлексия:

- Что нового я сегодня узнал? (вербальный ответ)
- Было ли мне интересно? (невербальный ответ)
- Понравилось ли мне занятие? (невербальный ответ)
- Как я себя сейчас чувствую? (вербальный ответ, можно сопроводить жестом)

Ответить на вопросы с помощью жестов:

- большие пальцы вверх – «да»
- большие пальцы вниз – «нет»
- один палец вверх, другой вниз – «не знаю» (ни да, ни нет)

Ритуал прощания:

Участники встают в круг, берутся за руки. Поднимают сомкнутые руки вверх и говорят: «Удачи! До скорой встречи!».

## Занятие №15

Цель:

Развитие навыков сотрудничества, творческого начала, группового взаимодействия, знакомство с чувством обиды (слуга по имени Обида).

### 1. Ритуал встречи

Участники садятся в круг и по очереди рассказывают о самом ярком событии, которое произошло за то время, пока они не виделись.

### 2. Знакомство со слугой - Обидой

Психолог: У нашего Короля есть двоюродная сестра того же возраста (кузина). Кузина Короля – Принцесса, она правит другой волшебной страной, где живут слуги-чувства: Радость, Грусть, Страх, Интерес, Злость и другие. Однажды кузина приехала

в гости к нашему Королю. Конечно, как и положено гостеприимному хозяину, Король устроил настоящий праздник в честь приехавшей сестры. Все слуги-чувства развлекали Принцессу в тронном зале (перечислить чувства): Радость и Грусть танцевали, Интерес рассказывал свои захватывающие истории. В конце одной истории Интерес достал какую-то коробочку, раскрыл ее и, чудесный запах распространился по всему тронному залу. На дне коробочки лежали удивительные, прекрасные ягоды.

- Я непременно должна это попробовать! – воскликнула Принцесса и потянулась за самой яркой ягодой.

- Осторожно, Ваше высочество! Это может быть опасно! – чья-то рука остановила Принцессу. Как вы думаете, кто это был? (ответы детей). Конечно, это был верный страж Короля – Страх.

- Как ты смеешь мне перечить! Я сама вижу, что эти ягоды должны быть очень вкусными, и сама знаю, что мне делать!

Но Король и все придворные, к удивлению Принцессы, поддержали слугу по имени Страх. Как вы думаете, почему все решили, что не стоит пробовать неизвестные ягоды, хотя они выглядели очень аппетитно и пахли совсем как съедобные. (ответы детей)

Принцессе пришлось согласиться. Кроме того, Интерес объяснил, что ягоды на самом деле есть нельзя, а нужно класть в шкаф, чтобы белье приятно пахло. Принцесса совсем расстроилась.

За ужином родители Короля спросили принцессу, как прошел ее день. Принцесса неожиданно ответила, что ей совсем не понравилось, потому что ее оставили одну и никто ее не развлекал.

Все с неодобрением посмотрели на Короля, а тот от неожиданности ничего не смог возразить. «это НЕСПРАВЕДЛИВО!» - думал Король. «Она все врет! Я очень хорошо ее встречал!», воскликнул - «Да, не думала я, что ты еще и хвастун!» - сказала мама Короля. Когда Король остался один, ему стало еще хуже. Вернувшись в свой дворец, Король забрался на трон, обхватил колени руками и стал вспоминать, как ужасно с ним обошлись. Злость на ложь принцессы и жалость к себе переполняли Короля. Лицо его исказила гримаса: он сдвинул брови, выпятил нижнюю губу, уголки губ опустились, в глазах стояли слезы. В это время дверь тихонько приоткрылась и в

тронный зал вошел слуга, выражение лица которого было точь-в-точь как у Короля. Как вы думаете, как звали этого слугу? Конечно, это была Обида.

### 3. Портрет Обиды

Как выглядит слуга-Обида. (Участники рисуют Обиду)

- Какие звуки издает?
- Как двигается?
- В каком доме живет? Рисуем дом, располагаем его в сказочной стране.

### 4. Введение понятия Меры (в ходе данного занятия).

До поздней ночи просидели Король и Обида в тронном зале, припоминая каждый случай, когда несправедливо обошлись с Королем, начиная с самого раннего детства. И то, как ему досталось за разбитую вазу, которая упала из-за сквозняка, и то, как не достался первый приз на соревнованиях. А сколько вспомнилось обидных прозвищ и дразнилок! Похоже, Обида довольно часто навещала Короля. Как вы думаете, приятны ли для Короля ее визиты? Но ведь Обида – слуга Короля. Зачем же она нужна? О чем говорит ее появление? (ответы детей) Может быть о том, что дела у Короля идут не так, как ему хотелось бы? Может что-то нужно исправить? А еще очень часто Король обижается, если сказанное его задевает, потому что является правдой.

Над волшебной страной тем временем уже наступила ночь. Стало заметно, что с каждым обидным воспоминанием фигура Обиды росла и стала принимать устрашающие размеры, а Король, наоборот, все уменьшался и уменьшался!

- По-моему, дорогая Обида, ты забыла о чем-то важном! – раздался звонкий голос. И в тронный зал вошла (как вы думаете кто?) Конечно, Мера. «Кажется, - я вовремя, сказала Мера Королю, - Еще немного и ты бы совсем исчез. А раздутая до громадных размеров Обида заняла бы твое место!»

Как вы думаете, что бы случилось с волшебной страной, если бы ею стала править Обида? (ответы детей)

Рефлексия:

- Что нового я сегодня узнал? (вербальный ответ)
- Было ли мне интересно? (невербальный ответ)
- Понравилось ли мне занятие? (невербальный ответ)



- Как я себя сейчас чувствую? (вербальный ответ, можно сопроводить жестом)

Ответить на вопросы с помощью жестов:

- большие пальцы вверх – «да»

- большие пальцы вниз – «нет»

- один палец вверх, другой вниз – «не знаю» (ни да, ни нет)

Ритуал прощания:

Участники встают в круг, берутся за руки. Поднимают сомкнутые руки вверх и говорят: «Удачи! До скорой встречи!».

## Занятие №16

Цель:

Развитие навыков сотрудничества, творческого начала, группового взаимодействия, знакомство с чувством вины (слуга по имени Вина).

### 1. Ритуал встречи

Участники садятся в круг и по очереди рассказывают о самом ярком событии, которое произошло за то время, пока они не виделись.

### 2. Слуга по имени Вина

Психолог: Вы конечно, помните принцессу – кузину Короля. Ту самую, которая несправедливо обвинила Короля в не гостеприимстве, из-за чего Короля посетила Обида на весь мир. Хотите узнать, что произошло с Принцессой, пока Король был обижен?

Принцесса отправилась к себе в комнату и решила пораньше лечь спать. Но заснуть ей не удалось, хотя перина была мягкой, подушка удобной, а день, проведенный в гостях у Короля, таким насыщенным событиями, что Принцесса буквально с ног валилась от усталости. А сон все равно не шел к ней. Она ворочалась, вздыхала и отчаявшись уснуть, решила встать и заняться чем-нибудь. Принцесса оглядела комнату. В неярком свете свечей ей показалось, что все предметы в комнате: и пузатый комод, и изящный торшер, и даже фарфоровая собачка на тумбочке, смотрят на нее с укоризной. Словно услышав ее мысли, попугай в золоченой клетке

встрепенулся и произнёс: «Ай-яй-яй-яй-яй!». И китайский болванчик на письменном столе укоризненно покачал головой. Принцесса подошла к зеркалу и попыталась улыбнуться и подмигнуть своему отражению, но получились только виноватая улыбка, да жалостливое моргание... В довершении всего Принцесса услышала строгий голос: «Ты несправедливо поступила с Королем, а ведь он хорошо тебя принял во дворце. В ответ на доброту ты обидела его!» - «Подумаешь! – начала было Принцесса – какой пустяк!» Но ей возразили часы: «не так, не так, не так, и вовсе не пустяк!»

«Ты просто позавидовала Королю, – продолжил голос, - а теперь о Короле будут плохо думать из-за тебя и твоей лжи!». «Замолчи! – воскликнула Принцесса, - Я не желаю это слушать!». Она готова была расплакаться. Самое ужасное, что голос говорил правду. И откуда он только взялся, этот голос, ведь никого в комнате не было.

Как вы думаете, чей голос слышала принцесса? (ответы детей – голос совести)  
Почему принцесса не могла заснуть? Как она себя чувствовала? (ответы детей) Да действительно, ей было плохо от того, что она напрасно обидела Короля. Принцесса чувствовала себя очень виноватой. ей было стыдно. А это значит, что к ней пришел особый гость – слуга по имени Вина (так зовут чувство, которое приходит к нам, когда мы чувствуем себя виноватыми).

- Ориентировочный этап знакомства с чувством вины

Знакомо ли вам это чувство? Когда человек может чувствовать себя виноватым?

- Создание и уточнение образа слуги-чувства с опорой на все модальности

Как, по вашему мнению выглядит слуга по имени Вина? (участники рисуют Вину)

Как приходит Вина? (Вихрем врывается в двери, проскальзывает в щели змеей, вползает на коленях и т.д.)

Какой у Вины голос? (ласковый, вкрадчивый, строгий. Скрипучий, громкий или тихий)

Откуда Вина приходит во дворец? Где она живет? – рисуем жилище Вины (по кругу), размещаем на территории страны.

Обсуждение

Когда, в каких ситуациях человек может чувствовать себя виноватым? (ответы детей по кругу, передаем предмет)

Как вы думаете, приятно ли человеку чувствовать себя виноватым? Зачем же тогда приходит слуга по имени Вина? (обсуждение)

Психолог: вина помогает заметить неправильный, плохой поступок, показать человеку, что тот кого-то обидел, причинил боль. Иногда бывает, что мы нечаянно делаем кому-нибудь больно или недооцениваем последствия своих поступков. Чувство вины помогает нам заметить нехороший поступок, который мы совершили. А что можно сделать, чтобы вина не мучила? Что бы вы посоветовали Принцессе? (ответы детей).

Можно извиниться. Помириться, постараться больше не обижать. Что для этого нужно? Быть внимательным и чутким к другим, думать о последствиях своих поступков. А что значит – помнить о последствиях? Думать заранее, что получится, к чему приведет то, что ты собираешься сделать!

### 3. Сказка о Соглашастике

Для того чтобы не чувствовать себя виноватым за то, что кого-то обидел, нужно ли всегда и со всеми соглашаться и уступать друзьям? (ответы детей)

- Нет, конечно! Вы что, Соглашастики, что-ли? Жил-был Соглашастик. Что бы ему не предложили, он всегда соглашается. Скажут: «Пойдем гулять!» Он, чтобы друзья не обиделись, идет, даже если уроки не сделаны и маме по хозяйству не помог. А на завтра двойку получает. Угощают в гостях мороженым – ест, даже если горло болит. А то вдруг хозяйку обидит отказом! А на завтра все на улице солнышку радуются, а Соглашастик дома с ангиной лежит, таблетки пьет. Позовут соседские мальчишки птичьи гнезда разорять – идет. Хотя птенцов желторотых ему очень жалко! И все для того, чтобы никого не обидеть, чтобы все с ним дружили. Только вот странно, что друзей у Соглашастика все равно нет. А странно ли это? Как вы думаете? (ответы детей, обсуждение)

- Значит, быть хорошим другом – не значит всегда и во всем соглашаться?

- Конечно!

- А если я что-то сделаю, что мне предлагают. А потом мой друг обидится?

- Ну, что ж. Это значит, что его Обида забыло о Мере. А наша мудрая Мера не пустит лишнюю Вину.

- Каждый раз, когда приходит Вина, подумай из-за чего. Каждый раз, когда нужно согласиться или не согласиться, подумай, к чему это приведет. Будешь ли ты доволен такими последствиями.

Рефлексия:

- Что нового я сегодня узнал? (вербальный ответ)
- Было ли мне интересно? (невербальный ответ)
- Понравилось ли мне занятие? (невербальный ответ)
- Как я себя сейчас чувствую? (вербальный ответ, можно сопроводить жестом)

Ответить на вопросы с помощью жестов:

- большие пальцы вверх – «да»
- большие пальцы вниз – «нет»
- один палец вверх, другой вниз – «не знаю» (ни да, ни нет)

Ритуал прощания:

Участники встают в круг, берутся за руки. Поднимают сомкнутые руки вверх и говорят: «Удачи! До скорой встречи!».

## Занятие №17

Цель:

Развитие навыков сотрудничества, творческого начала, группового взаимодействия.

### 1. Ритуал встречи

Участники садятся в круг и по очереди рассказывают о самом ярком событии, которое произошло за то время, пока они не виделись.

### 2. Продолжение путешествия в Сказочную страну. «Заговор слуг».

Психолог: На прошлых занятиях мы с вами познакомились со слугами Короля, именуемыми чувствами. И вы, конечно, заметили, что есть слуги, с которыми встречаться приятно, а есть и такие, с которыми хотелось бы видеться пореже. С кем вам приятно встречаться, а с кем не очень? (ответы детей).

Конечно, приятнее видеть слуг по имени Радость, Удовольствие, Интерес, а Злость, Обиду, Страх встречать пореже. Но теперь мы знаем, что они тоже верные слуги Короля. Однако не все подданные Короля так считали. Некоторые стали говорить: «Зачем нам эти противные Злость, Страх, Обида? Когда они приходят, мы ссоримся, деремся, обижаемся, нам очень неприятно! Давайте подговорим Короля, чтобы он выгнал этих слуг из страны!»

Скажите мне, если о вас за глаза говорят плохо, перешептываются и перемигиваются за вашей спиной, вы это почувствуете? Конечно! Вам будет приятно или неприятно? Конечно неприятно! Многие люди, когда о них говорят плохо, обижаются и совершают не очень хорошие поступки. Так случилось и в нашей Сказочной стране.

Темной ночью на краю леса собрались слуги по имени Обида, Злость и Страх. Обида, обиженно поджав губы, рассказывала о том, что их хотят выгнать из страны. «Им видите ли, без нас лучше живется! Мы им видите ли совсем не нужны!» - обиженно фыркала Обида, а слуга по имени Злость сжимала кулаки: «Мы им покажем, что мы можем! Вот посадим Короля в темницу, да сами будем править страной! Вот они у нас попляшут!»

И вот заговорщики пробрались во дворец, схватили спящего Короля и бросили его в темницу. Когда на следующее утро придворные собрались в Тронном зале. Они замерли в ужасе и изумлении. На троне сидел слуга по имени Злость, а Обида и страх стояли рядом с тронном. Злость пытался надеть на себя корону Короля, но она была волшебной и сползала. Тогда слуга по имени злость со злостью кинул ее под трон.

Как вы думаете? Какой был первый указ нового правителя? (ответы детей). Да, было решено объявить войну соседнему государству. Кроме того, отныне каждому жителю королевства надлежало доносить (ябедничать) на своих соседей, решать все споры с помощью кулаков, пугать друг друга всевозможными неприятностями, постоянно обижаться друг на друга и ни за что не прощать обиды. Представляете, какая жизнь настала в королевстве? Тем более, что слуги по имени Радость, Удовольствие и Интерес были из нее изгнаны.

Конечно, Сказочную страну накрыла тьма (психолог накрывает ватман с изображением Сказочной страны куском темной ткани или марли). Видите, что может произойти со страной, если у власти оказался не законный Король, а слуга по имени Обида, или Злость, или Страх, забывший о Мере!

Приятно ли на это смотреть? Наверное, то же самое происходит и у человека внутри, с нашим внутренним Королем, если человек постоянно со всеми ссорится, дерется, обижается...

Давайте честно ответим себе на вопрос: бывает ли в нашей жизни так, что власть во внутреннем королевстве захватили слуги по имени Обида, Злость или Страх? Что вы тогда чувствуете? И что, как вы думаете чувствуют окружающие вас люди? В каких ситуациях это происходит? (ответы детей).

После обсуждения со Сказочной страны снимаем покрывало.

Психолог: на какую страну нам приятнее смотреть? На покрытую мраком или светлую, цветущую? Конечно, гораздо приятнее жить в стране процветающей, с сильным правителем - Королем.

Сегодня мы с вами увидели, что может произойти, если власть в Королевстве перейдет к слугам, забывшим о Мере. В наших силах не допускать такой ситуации. А как это сделать. подумайте сами!

Рефлексия:

- Что нового я сегодня узнал? (вербальный ответ)
- Было ли мне интересно? (невербальный ответ)
- Понравилось ли мне занятие? (невербальный ответ)
- Как я себя сейчас чувствую? (вербальный ответ, можно сопроводить жестом)

Ответить на вопросы с помощью жестов:

- большие пальцы вверх – «да»
- большие пальцы вниз – «нет»
- один палец вверх, другой вниз – «не знаю» (ни да, ни нет)

Ритуал прощания:

Участники встают в круг, берутся за руки. Поднимают сомкнутые руки вверх и говорят: «Удачи! До скорой встречи!».

## Занятие №18

Заключительное занятие, итоговая диагностика.

Цель:

Развитие навыков сотрудничества, творческого начала, группового взаимодействия. Завершение тренинга.

### 1. Ритуал встречи

Участники садятся в круг и по очереди рассказывают о самом ярком событии, которое произошло за то время, пока они не виделись.

### 2. История «Сосуд с Любовью»

Психолог: Здравствуйте, дорогие путешественники! Помните, что произошло в Сказочной стране? Сегодня мы узнаем, как слуги принесли своему Королю сосуд с Любовью.

Наверное, вам интересно, что же было дальше с Королем?

Слуги по имени Радость, Удовольствие и Интерес добрались до темницы и освободили Короля. Они принесли ему сосуд с Любовью. Как только Король попил из сосуда с Любовью, к нему вернулись силы, уверенность, мужество и мудрость. Царственной поступью он отправился в Тронный зал.

Когда слуги по имени Обида, Злость, Страх увидели Короля, они затрепетали и бросились на колени. А придворные зашипели: «Вот, Ваше величество, мы же говорили вам, что надо избавиться от них!». Но Король великодушно остановил придворных: «Я даю своим слугам Обиде, Страху и Злости три дня, пусть сами решат, оставаться им в Королевстве, или нет».

Так сказал великодушный Король. Как вы думаете, правильно он поступил? (обсуждение).

Через три дня слуги по имени Страх, Обида, Злость пришли к королю и сказали: «Ваше Величество! Простите нас! Мы вспомнили о качестве Меры и поняли свое назначение в стране. Позволь нам построить свои дома на границе государства – «Сказочная страна».

«Почему на границе?» - удивился Король. А как выдумаете? (обсуждение)

Вот что ответили слуги:

«Слуга по имени Страх – самый чуткий, самый осторожный, он хорошо чувствует опасность и может вовремя предупредить Ваше Величество. Вы будете иметь время на то, чтобы достойно встретить опасность и предотвратить ее.

Слуга по имени Злость придаст вам силы для борьбы с врагом, поможет быстро дать отпор обидчику, но не «переусердствовать», ведь он всегда помнит о Мере.

Слуга по имени Обида очень чуток к дурным мыслям и разговорам, он будет охранять ваше достоинство и предотвращать недостойные разговоры и действия.» (на листе ватмана дома Страх, Обиды и Злости переклеиваются на границы страны).

А какое же чувство самое главное в сказочной стране? Когда мы приходим в этот мир, какое чувство встречает нас первым? Любовь (мамы, папы, родственников). Любовь – вот главное чувство в Сказочной стране. Давайте приложим руки к сердцу. Ведь именно там, согласно древним легендам, живет Любовь. Она позволяет заботиться о себе и близких людях, помогает создавать хорошее настроение, дает силы на совершение добрых дел, учит прощать тех, кто нас обидел. Чувствуете тепло от своих сердец? Это значит, что Любви в ваших сердцах много-много! Это значит, что вы добрые, отзывчивые, любящие люди! Давайте, выйдя из Сказочной страны, подарим Любовь своим близким. А как это сделать – подскажет ваше доброе сердце!

#### Заключение

Вот так и закончилась эта история. Сосуд с Любовью установили на самом красивом месте (участники рисуют сосуд с Любовью, выбирают место в Сказочной стране для сосуда). К этому сосуду может подойти каждый. Давайте и мы с вами возьмемся за руки и встанем вокруг нашей Сказочной страны, в самом сердце которой – Сосуд с Любовью!

#### Рефлексия:

- Что нового я сегодня узнал? (вербальный ответ)
- Было ли мне интересно? (невербальный ответ)
- Понравилось ли мне занятие? (невербальный ответ)
- Как я себя сейчас чувствую? (вербальный ответ, можно сопроводить жестом)

Ответить на вопросы с помощью жестов:



- большие пальцы вверх – «да»
- большие пальцы вниз – «нет»
- один палец вверх, другой вниз – «не знаю» (ни да, ни нет)

Ритуал прощания:

Участники встают в круг, берутся за руки. Поднимают сомкнутые руки вверх и говорят: «Удачи! До новой встречи!».

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Сказка о тебе и других», Научно-методический центр «Диагностика, Адаптация, Развитие» им. Л.С.Выготского, Москва, 2005. Под общей редакцией А.А.Михеевой.
2. «Арт-терапия в работе с детьми», М.В.Киселева, С-Пб, Речь, 2008.
3. «Тренинги развития с подростками», А.Грецов, С-Пб, ООО «Питер», 2011.
4. «Рабочая книга практического психолога», Ростов-на-Дону, ООО «Феникс», 2011.
5. «Справочник психолога средней школы», Ростов-на-Дону, ООО «Феникс», 2010.
6. «Современный психологический словарь», Б.Мещерякова, В.Зинченко, СПб «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2008.