

## Тренинг адаптации первоклассника.

### Занятие №1

#### Жила-была сказка...

Цель: снятие эмоционального напряжения. Преодоление внутренних барьеров при знакомстве.

Упр. «Паутинка».

Вхождение в сказку. Жила-была сказка...

Знакомство.

«Дракончик».

Рефлексия. Ромашка.

Необходимые материалы: белые ромашки из бумаги

**1. Упр. «Паутинка».** Поменяйтесь местами те, у кого голубые глаза (или: «кто пришел сегодня в брюках, (можно придумывать разные признаки). Отдохнули, побегали? Рассаживаемся поудобнее.

**2. Вхождение в сказку. Жила-была сказка...**

Ребята, вы любите сказку? Жила-была сказка. (фон – музыка) Родилась она не в каком-нибудь волшебном царстве, неизвестном государстве, а на нашей земле, в тех самых местах, где жил народ. Он-то и сложил сказку. Гуляла эта сказка, мудрая и поучительная по белу свету, дарила людям радость, хорошее настроение. И прожила она долго-долго, ни капельки не состарилась и дожила до наших дней.

Сказки, как и волшебники, никогда не стареют, всегда молодыми остаются. Кто же сочинял их? ...Конечно, народ. Давайте и мы с вами поиграем в сказку и сами сочиним ее. Закройте глаза и представьте себе... что...

В одном сказочном, очень красивом теремке жили-были домовята. Все они были разные – громкие и тихие, веселые и грустные, живые и спокойные. Жили домовята всегда дружно и беззаботно, радостно и счастливо. Они играли, шутили, смеялись, рисовали, распевали веселые песенки.

Ребята, как вы думаете, кто же были эти домовята, на кого они были похожи? Кто у нас в нашем классе любит веселиться? Играть, шутить, рисовать, петь и смеяться? Оказывается веселые домовята – это мы с вами, а сказочный теремок – это наш уютный класс. Оглянитесь вокруг, полюбуйте своим волшебным теремком, нравится он вам? Еще раз оглянитесь и посмотрите на своих друзей – «хорошеньких домовят».

**3. Знакомство.**

Вы все такие разные. А, как вы думаете, бывают одинаковые дети - домовята?...Даже если есть дети с одинаковыми именами, они похожи друг на друга? Все дети очень разные и нет детей, совершенно похожих друг на друга даже потому, что их зовут по-разному. Давайте познакомимся, узнаем, как зовут каждого из вас. Мы будем передавать друг другу наш волшебный кубик рассказывать всем ребятам – домовятам, как мама вас ласково называет дома. И на следующих встречах мы будем друг друга называть ласково. Вы согласны? А отвечать мы будем так: «Знакомьтесь, Я – домовенок ...» Чтобы нам, домовятам стать вежливыми, воспитанными, мы обязательно должны ходить в школу, а школа в нашем королевстве тоже необычная – это волшебная школа домовят. Учителя волшебной школы будут разными, но все они станут нашими лучшими друзьями. В школе домовят мы узнаем, какие бывают настроения, как исправить свое настроение, если оно вдруг испортилось. В волшебной школе нас научат ничего не бояться, отличать добро от зла, правильно общаться с разными людьми.

**4. «Дракончик».** А сейчас я научу вас играть в волшебные игры. Ведь Домовята очень любят играть в разные игры. А вот – одна из них, самая любимая.

Она называется «Дракончик». Ребятки – домовятки, строимся все за мной, в колонну друг за другом. Держим друг друга за пояс. Первый домовенок – это голова дракончика, а последний домовенок – его хвост. Вы когда-нибудь видели, как играет со своим хвостиком котенок или щенок? Вот так же любит играть со своим хвостиком Дракоша. Сейчас Голова Дракоши должна догнать хвостик и поймать его. А хвостик должен убежать от головы. Попробуем?...

**5.Рефлексия. Ромашка.**

Молодцы домовятки, хорошо, весело умеете играть. А сейчас мы с вами отправляемся на волшебную полянку, на которой растут волшебные ромашки. Каждый из домовят сорвет себе ромашку и раскрасит только один лепесток любым понравившемся цветом, а затем снова вернет ромашку на полянку. И так каждую нашу встречу мы с вами будем раскрашивать один лепесток.

## Занятие 2

### Волшебные ладошки

Цель: Снятие эмоционального напряжения, снижение симптомов тревожности. Развитие ассоциативного воображения.

1. Психологическая разминка.
2. Игра «Как тебя зовут?»
3. Хвасталки.

Волшебные ладошки

4. Арттерапия.
- Рефлексия. Ромашка.

Необходимые материалы: ватман, краски

#### 1. Психологическая разминка.

Каждое утро в сказочном теремке начиналось с волшебной гимнастики, и приветствия:

Выбежали домовята на волшебную полянку, встали в дружный кружок, поздоровались с солнышком: Подняли свои головки и лапки к солнышку, глубоко вдохнули свежий воздух, потянулись к солнышку высоко-высоко, задержали дыхание, выдохнули, опустили лапки. Посмотрели друг на друга, улыбнулись, вытянули свои лапки, помахали ими в знак приветствия, засмеялись. Прибежали домовята домой, в сказочный теремок, решили, что сегодня они будут играть в радужный мир. Потому что все игры домовят будут волшебными, веселыми и интересными, как разноцветная радуга.

#### 2. Игра «Как тебя зовут?»

Очень полюбилась домовятам игра, которая называется «**Как тебя зовут?**» Ведущий задает вопрос, а отвечает сосед справа. Если домовенок ошибся, он становится ведущим.

#### Хвасталки.

Очень понравилась друзьям такая игра, от радости они даже запрыгали как веселые кузнечики. (попрыгать на одной ножке, на другой). И тут же решили поиграть в **хвасталки**. Один из домовят продолжает фразу: «Я люблю, когда...», а следующий отвечают: «А я люблю, когда...».

#### Волшебные ладошки

Ребята-домовята, посмотрите все на свои ладошки. Какие они? Можно, я угадаю ваш секрет? Вы очень любите свои нежные ладошки. Потому что они особенные, чем? В разное время, когда вам, домовятам захочется, ладошки могут менять цвета. Давайте вспомним, как однажды вы решили сочинить сказку про свои удивительные ладошки, и вот что из этого получилось:

В одном королевстве жили ладошки.

Они разноцветными были немножко.

Их было много, все разного цвета

Ладошки зеленые и фиолетовые,

Иные, как зебры, все полосатые,

Желтые были и красные самые.

Была у ладошек такая черта:

Они как хотели, меняли цвета.

Красные в миг могли стать золотистыми,

Или блестящими или пятнистыми.

Желтые вдруг могли быть изумрудными,

В общем, все вместе они были чудными.

Запрыгали домовята от радости, что такая интересная сказка у них получилась. Засмеялись дружно. Тут в окошко теремка заглянуло любопытное солнышко: «Чем это домовята сегодня занимаются?» Посветило своими волшебными лучиками на лапки домовят и правда стали они разноцветными. (поворачивать ладошки в разные стороны). У каждого домовенка лапки окрасились в свой яркий, замечательный радужный цвет! Решили друзья разрисовать свои ладошки на бумаге, чтобы было, чему порадоваться в пасмурный день. Посмотрят на свои рисунки домовята и вспомнят веселое солнышко!

#### 3. Арттерапия. Общий рисунок ладошек на одном листе бумаги.

Какие красивые ладошки получились у друзей – домовят!

#### 4. Рефлексия. Ромашка.

### Занятие 3

В школе домовят

Настроения.

Цель: Снятие эмоционального напряжения, снижение симптомов тревожности. Развитие ассоциативного воображения.

1. Игра – самомассаж.
2. Психологическая разминка. Вежливая Пчелка.
3. Путешествие в лесную школу.
4. игру «Замри-отомри»
5. Игра. «Настроения»

Рефлексия. Ромашка.

**Необходимые материалы:** Мягкая игрушка Заяц, мягкая игрушка Домовенок, шляпа, колокольчик,

#### 1. Игра – самомассаж.

Проснулись ребята-домовята ранним утром в своем теремке, улыбнулись друг другу, потянулись, выбежали на свою любимую полянку, а по ней ручеек бежит, журчит как колокольчик, на разные голоса переливается. Присели друзья перед ручейком, умываются его прохладной водичкой. А водичка волшебная: ей только тогда можно умыться, когда скажешь приговорку: «водичка-водичка, умой наше личико, чтоб мы стали здоровей, и красивей и сильней!» Домовята умыли свои лобики, затем глазки, затем щечки, а еще ушки не забыли, взглянули в ручеек, как в зеркало, понравились себе. Засмеялись, захлопали в ладошки!

#### 2. Психологическая разминка. Вежливая Пчелка.

Решили тут же, на волшебной полянке поиграть в Вежливую Пчелку. Закрыли все домовятки глазки, ходят по полянке в разные стороны, изображают пчелок, жужжа – «з-з-з-з», наткнулись на друга, открыли глаза, сказали: «Ой, извините!», снова закрыли глаза, снова жужжат как пчелки. Открыли друзья глаза, наигрались, запрыгали от удовольствия и побежали в теремок. Сегодня домовята в первый раз идут в школу! А чтобы попасть в волшебную школу, нужно хорошенько представить весь путь.

#### 3. Путешествие в лесную школу.

(Сели на стульчики, представили) Друг за другом, по лесной тропинке, по мягкой травке идут домовята в лесную школу! Они нарядные, веселые, за плечами у друзей красивые маленькие портфельчики. Тихо шелестит ветерок, играя листьями деревьев, навстречу им распускаются яркие цветы, птички щебечут, провожая ребят-домовят. Вот на пути у друзей все тот же ручеек, журчит себе потихоньку. Перепрыгнули ребята, пошли дальше, сбежали с горки. И вот перед ними Читай-город, а в нем – школа домовят.

Открыли глаза. Итак, ребята, мы с вами действительно отправляемся в волшебную школу, в Читай-город.

Появляется учитель – Домовенок Почемучка.

Здравствуйте, ребята-домовята! Рассаживайтесь, пожалуйста. Чувствуйте себя как дома. Давайте познакомимся, я – ваш первый учитель, меня зовут.....Ребята, чтобы стать настоящими учениками лесной школы, каждый из вас должен посидеть на волшебном стуле, надеть волшебную шляпу, и выслушать похвалу в свой адрес, то есть волшебный комплимент.

Итак, начнем, шляпа сама назовет домовенка, который будет сидеть на стуле. А вы – все ребята-домовята, должны похвалить вступающего в нашу школу. (называется ученик, ребята дарят ему комплименты) Молодцы, ребята!

#### 4. Игра «Замри-отомри»

А сейчас мы поиграем в игру «Замри-отомри» (с колокольчиком). Отдохнули? (колокольчик) Звенит звонок на урок. Рассаживаемся поудобнее.

Сегодня на уроке мы поговорим о настроении. Кто из домовят может сказать, что такое настроение? Это то, как человек себя чувствует. А какие настроения вы знаете? Радость, грусть, обида, злость, восторг (большая радость).

#### 5. Игра. «Настроения»

.Давайте поиграем в игру, которая так и называется «Настроения».

Я буду называть настроение, а вы показывать его на лице. Договорились? Радость, грусть, обида, веселье. Молодцы, ребята, вы хорошо знаете разные настроения!

Ребята, я хочу вас познакомить с моим другом. Это зайчик, его зовут Кеша. Он поможет нам рассказать, что с ним происходит, когда у него меняется настроение. Да, Кеша? Кеша говорит, что когда он спокоен, его настроение похоже на чистый и прозрачный, журчащий ручеек. Когда Кеша играет с друзьями, веселится, придумывает разные развлечения, его настроение похоже на яркий праздник. Но бывает, что Кешино настроение похоже на грязную воду в луже после дождя. Тогда Кеше ничего не хочется делать, хочется плакать, а на душе становится темно, как ночью.

Ребята-домовята, попробуйте представить настроение по цвету. (дети отвечают).

- Какого цвета будет радостное, веселое настроение?
- А каким оно будет на вкус?
- Какого цвета будет грустное настроение?

Молодцы, ребята! А сейчас я предлагаю вам первое домашнее задание. Кеша вам дарит свои портреты, но они не закрашены. Закрасьте один портрет Кеша, когда у него плохое настроение, а другой – когда хорошее. (колокольчик) До свидания, ребята, до новых встреч!

**Рефлексия. Ромашка.**

## Занятие 4

В теремке у домовят

Путешествие в страну Чувств. Радость

Цель: Снятие эмоционального напряжения, снижение симптомов тревожности. Развитие ассоциативного воображения, коммуникативности.

1. Круг приветствия "Волшебные ладошки"
2. Психологическая разминка. Упр. "Сделаем вот так"
3. Дыхательная гимнастика.
4. Релаксация «Путешествие в страну Чувств» (развитие ассоциативного воображения)
5. Упр. На коммуникацию «Распускающийся цветок».
6. Обсуждение темы «Радость»
7. Рефлексия
8. Ритуал окончания. (ромашка)

**Материалы:** Аудиозапись «полет дельтоплана», бабочки; фигурка домовенка

### 1. Круг приветствия "Волшебные ладошки"

Проснулись домовята в теремочке, поприветствовали друг друга: Хлопнули соседа по ладошкам, сказали: «Здравствуй, ...» **Психологическая разминка.**

Заглянуло солнышко в теремок к домовятам, а там – полный порядок, друзья уже собрали свои портфельчики и идут в школу, припевая:

В школу вместе друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте, дружно вместе делаем вот так:

(ведущий придумывает различные движения)

А вот уже и школа...

### 2. Дыхательная гимнастика.

**Учитель:** здравствуйте, друзья – домовята, усаживайтесь, пожалуйста. Сегодня мы с вами отправляемся в веселое путешествие в волшебную Страну Чувств. Мы встретимся со сказочными феями и эльфами – жителями этой удивительной страны. Путь нам предстоит долгий, поэтому нужно набраться живительных сил. Давайте наберем в легкие побольше воздуха, задержим дыхание, выдохнем, снова глубоко вдохнем воздух, выдыхая пропоем звук а-а-а, все громче и громче. Снова вдохнем воздух, выдыхая, пропоем: У-О-И-А-А.

### 3. Релаксация «Путешествие в страну Чувств» (развитие ассоциативного воображения)

Итак, волшебный звездолет ждет нас. Аккуратно, не торопясь, поднимаемся по трапу машины; мальчики-домовята обязательно оказывают помощь и поддержку девочкам, рассаживаемся. Все готовы? Наш волшебный звездолет отправляется в край Радости. В нем живут маленькие бабочки-радоestinoчки, и правит ими Фея Радость. Хочу предупредить вас, что в чужой стране мы должны соблюдать некоторые правила общения с радостиночками. Вести себя вежливо, не кричать, не прыгать, не шуметь, пока вас об этом не попросят. Иначе мы распугаем всех жителей страны Радости. Итак, закрываем глаза. Наш звездолет взлетает. (музыка) В полете нас окружает волшебная разноцветная радуга. Она, как мягкая теплая вата окружает, окутывает нас со всех сторон. Постепенно наш звездолет пролетает сквозь все цвета радуги, которые дарят нам волшебную силу. Мы пролетаем сквозь красный цвет, который нам дарит силу, а вот и оранжевый, он подарит нам бодрость, энергию; пролетаем сквозь зеленый цвет, он окутывает нас спокойствием голубой – здоровьем. Мы как бы купаемся в мягких цветах радуги... Крепко держимся за поручни, потому что сейчас наш звездолет приземляется в чудесном краю Радости. Мы приземлились, открываем глаза осторожно.

А вот и разноцветные жители этой страны встречают нас. Это чудесные эльфы и бабочки. Все они в ярких костюмах, сверкающие всеми цветами радуги. Будем вежливы. Поздороваемся с жителями страны Радости. Нас встречает Фея радости (большая бабочка).

Но чтобы жители этой страны поняли наш язык, мы должны проделать некоторый ритуал, то есть изобразить распускающийся цветок.

#### 4. Упр. на коммуникацию «Распускающийся цветок».

Сели в кружок на корточки, взялись за руки, вытянули все руки в центр круга, это наши лепестки, склонили головки. Цветок пока закрыт. Вот он начинает распускаться. Поднимаем головки, вдох, медленно поднимаемся, одновременно руки поднимаем вверх и отводим их назад, выдох. Повторим еще раз. Молодцы, ребята-домовята!

#### 5. Рефлексия. Обсуждение тему радости

**Фея:** Здравствуйте, ребята-домовята! Мы очень рады приветствовать вас! Присаживайтесь в волшебные кресла, почувствуйте себя как дома!...Ребята, что вы чувствовали, когда летели в нашу волшебную страну?

Скажите, какое у вас настроение? На что оно похоже? Пусть скажет каждый радостинкам (передается вместо кубика бабочка). Продолжите мою фразу: «Мое настроение..., оно похоже на...»

Ребята, ваше настроение радостное, потому что вы находитесь в стране Радости. А как на лице можно увидеть радость? Человек будет улыбаться, смеяться, прыгать, веселиться от радости.

#### 7. Игра. Радость

Давайте поиграем в игру «Радость». Радостинки очень любят эту игру. Когда я скажу: «Домовята радуются», вы, как будете радоваться? (хлопать в ладошки смеяться) Когда я скажу: «домовята засыпают», вы присаживаетесь на корточки и засыпаете.

А когда вы еще радуетесь? Ответьте радостиночкам, заканчивая фразу: Я радуюсь, когда...

**ФЕЯ:** Молодцы, ребята, вы хорошо усвоили, что такое радость.

Ну, а сейчас, нам пора в путь, друзья, пора возвращаться домой. Давайте скажем Фее радости «спасибо» и в звездолет.

**Фея:** До свиданья, а на прощанье хочу подарить вам портрет радости, чтобы глядя на него, у вас было всегда хорошее настроение. (дарится портрет радостного домовенка)

#### 8. Рефлексия. Ромашка.

## Занятие 5

В стране Чувств. Грусть. Как можно улучшить свое настроение.

Цель: Снятие эмоционального напряжения, снижение симптомов тревожности.

Развитие ассоциативного воображения.

1. Психологическая разминка
2. Обсуждение темы Грусть (развитие ассоциативного воображения)
3. Упр. «Пляшем и поем»
4. Обсуждение темы «Грусть»
5. Игра «Волшебный смех»
6. Разбор ситуаций.
7. Рефлексия
8. Ритуал окончания. (ромашка)

**Материалы:** музыкальное сопровождение, Львенок, колокольчик

### 1. Психологическая разминка.

Раз два, три четыре, три четыре, раз два!

Мы дорожки посыпали,

Убирали, подметали.

Некогда нам отдыхать,

В школу нам пора бежать.

Звенит звонок, все дружно в ряд,

На урок друзья спешат.

Выглянули домовята в сказочный лес (вытянули шейки, приложили ладошки козырьком, поворачиваемся в разные стороны), удивились: Солнышко не светит, птички не поют. Что случилось?

Встревожились друзья, но все-таки побежали в теремок, надели свои портфельчики (показывают), и пошли в лесную школу. Построились друг за другом:

В школу вместе

Друг за другом

мы идем за шагом шаг

стоп на месте,

смотрим вместе, (руку козырьком)

в лесу что-то не так!

Оглянулись друзья, вокруг все незнакомо, нет той тропинки, по которой друзья каждый день бегали в школу, что случилось? Заблудились домовята! Надо дорогу искать.

Покричим аисту!

Аист, аист длинноногий, покажи скорей дорогу,

В школу нам идти пора,

Очень просит детвора!

Отвечает аист строгий: покажу я вам дорогу!

Топни левою ногой

Топни правою ногой,

Снова левою ногой,

Снова правою ногой!

Если будете стараться, исполнять все до конца,

То найдете вы дорогу вплоть до школьного крыльца!

А вот и школа! Прибежали друзья в школу...

2. **Учитель:** Здравствуйте домовята! Вы ничего странного по дороге не заметили?

Все у вас в порядке? Ничего с вами не случилось?

Ребята, сегодня ночью из страны Грусти налетел волшебный ветер, нагнал черные тучи и высыпал на солнышко горсть грустинок. Солнышко сразу заболело, на солнечных лучиках появились черные пятнышки. Там, где посветит солнышко своими лучиками, всем становится грустно. Загрустили сегодня деревья, звери попрятались по норкам.

Птицы не поют, цветы опустили свои головки. Давайте, ребята, всем поможем, рассеем кусочки радостинок по белу свету.

### **3. Упр. «Пляшем и поем»**

Для этого встанем в круг и будем с вами петь и плясать под музыку. (музыка)

Пусть будет светлым этот день,

Поиграть всем нам не лень,

Мы весело попляшем,

Друзьям рукой помашем!

Молодцы, ребята, сразу разлетелись радостиночки после такой веселой песенки!

### **Обсуждение темы «Грусть»**

Учитель: Ребята-домовята, а когда на вас попадают грустинки? Когда вам бывает грустно?....

- А еще грустинки разносят сами ребята. Например, если у тебя плохое настроение, ты идешь и обижаешь другого. Как вы считаете, это хорошо?

- Ребята-домовята, а вы замечаете, когда грустинки посещают ваших близких?

- Ребята, а если домовенок грустит, как можно его чем-то порадовать? (Обнять, подарить подарок, сказать ласковое слово, рассмешить)

- Ребята, а как еще можно избавиться от грустинок?

1. позаниматься любимым делом,

2. посмотреть смешной мультик,

3. Покорчить себе рожицы в волшебное зеркальце и посмеяться,

4. поделиться со взрослыми своей грустью, а взрослый всегда поможет справиться с грустинками,

5. Когда тебе грустно, можно поговорить об этом с любимой игрушкой, с котенком, погладить его.

### **6. Игра «Волшебный смех»**

Давайте сейчас поучимся смеяться вместе с нашим другом Львенком

7. А еще у Львенка есть для вас секретное заклинание, которое всегда помогает справиться с грустью. Вот оно: «Подумай о хорошем и будет хорошо!» Давайте выучим и повторим это заклинание.

Подумайте сейчас о хорошем! Кто хочет поделиться?

### **6. Как можно проститься с грустинками, если вдруг:**

Ситуации:

Сломали любимую игрушку

Заняли мое место

Меня толкнули

Меня обозвали нехорошим словом

### **7. Рефлексия. Ромашка.**

## Занятие №6

В стране Чувств. Дракончики.

Цель: Дать детям представление о саморегуляции в критических случаях. Развитие ассоциативного воображения.

1. Психологическая разминка «Разожми кулачки!»
2. Обсуждение темы Ссора. Злость. (развитие ассоциативного воображения)
3. Упр. Рассерженные шарики
4. Упр. Рассерженные шарики
5. Упр. «мяу! Гав!»
6. Обсуждение темы Ссора. Злость.
7. Разбор ситуаций.
8. Рефлексия
9. Ритуал окончания. (ромашка)

**Материалы:** Два воздушных шарика.

### 1. Психологическая разминка

Решили домовята немного повеселиться, поиграть перед школой в игру, которая добавляет им энергии и учит не обижать других, а злиться только на себя. Она называется «Разожми кулачки!»

Я говорю: «Домовенок злится», вы сжимаете кулачки сильно-сильно и делаете вид, что очень сильно злитесь. А когда я скажу: «Домовенок веселится!», вы вскакиваете со стульчиков и веселитесь вовсю.

Молодцы домовята, умеют интересно себя веселить! Поиграли друзья и побежали в школу. По дороге они бежали вприпрыжку, смотрели по сторонам и успевали здороваться со зверятами и цветами, которые попадались им на пути.

### 2. Обсуждение темы Ссора. Злость.

Прибежали домовята в школу, начали рассаживаться на места, да тут же и поссорились! Не смогли место поделить! Один домовенок кричит: «Это мое место, уйди отсюда, это я здесь сижу!» А другой еще и в драку лезет, выталкивает своего друга со стульчика, злится, аж зубы скрипят, кричит свое: «Уйди отсюда, это я вчера здесь сидел!». Посмотрели все ребята – зверята на злочек, пересели от них подальше, не захотели с забияками сидеть, посмотрел учитель на драчунов-ворчунов, покачал головой: «ребята-домовята, разве у нас стульчики подписаны, где чье место? Кто сел на это место первым, тот и должен здесь сидеть! Разве вам места жалко? Друг друга обижаете, себя не уважаете? Поняли друзья, что нехорошо они поступили, пожалели друг другу волшебные лапки, сказали заклинанье: «Мирись-мирись, и больше не дерись, а если будешь драться, я буду обижаться, кря-кря-кря,- мы с тобой друзья!»

- ◆ Ребята-домовята, скажите, а как обычно начинается ссора?
- ◆ А бывает, что в ссоре что-то нравится? Что вам нравится в ссоре? (чувствуешь себя сильнее)
- ◆ А что не нравится в ссоре? (плохое настроение, чувствуешь себя одиноким)
- ◆ Ребята, скажите, а вы знаете, как называется то чувство, которое вы испытываете, когда ссоритесь? Это чувство называется злость, а если это очень большая злость, то мы назовем его гнев. Давайте повторим все вместе: злость, гнев.

### 3. Упр. Рассерженные шарики

Ребята, давайте покажем, какой человек становится, когда он злится. А сейчас нам еще раз покажет..., как он злится, а мы все на него посмотрим и скажем, что с человеком происходит, когда он сильно злится? Каким он становится? – краснеет, раздувается. Скажите, похож он в это время на раздутый шарик? (надувается шарик, рисуются глаза, рот) Ребята, скажите, если этот шарик еще дальше будет сердиться, долго-долго, что с ним произойдет? Он будет от злости раздуваться, раздуваться и, в конце концов – он просто лопнет. Давайте проверим, так ли это? (дальше надувается шарик, пока он не лопнет).

Ребята, а что случится с человеком, который также долго будет злиться? ... Есть такая поговорка «Лопнул от злости», что это значит, действительно человек лопнул как шарик

от злости? А что с ним произошло? Когда человек лопаётся от злости, из него просто выходит вся накопленная злость, и он начинает драться, кусаться, обзывать, ругаться.

**4. Упр. Рассерженные шарики-2** (детей выстроить в две шеренги напротив, подальше друг от друга)

Представьте себе, что вы – это надутый рассерженный шарик. Вы лопаётесь от злости, то есть начинаете драться, обзывать, ругаться. Скажите, а когда человек вот так себя ведет, что он этим хочет сделать другому? (больно) Это хорошо?

**5. Упр. «мяу! Гав!»**

Давайте поиграем в игру «Мяу! Гав!»

Вы сейчас будете выражать свою злость с помощью звука

Ребята, давайте договоримся, когда в следующий раз вы захотите обидеть друга, попробуйте сказать «Мяу!» или «Гав!», вам будет смешно и не захочется больше обижаться.

**6. Обсуждение темы Ссора. Злость.**

А сейчас давайте надуем другой шарик, и будем выпускать из него воздух постепенно. Что случилось с шариком?

Так же и с человеком происходит. Когда человек потихоньку выпускает из себя злость, он сможет обидеть окружающих? Нет. Потому что чувство злости будет выходить из него потихоньку.

Сегодня Почемучка приготовил вам новые правила, с помощью которых вы научитесь выпускать свою злость потихоньку.

**Вот они:** Прежде чем начать обижать другого, скажи себе «стоп!»

Сильно сожми кулаки, сосчитай до трех

Затем глубоко вдохни и на выдохе скажи себе: «Раз Егорка, два Егорка...»

Посчитай, сколько Егорок ты посчитал

Улыбнись и спокойно отойди в другую сторону.

**7. Разбор ситуаций.**

Ребята, я сейчас прочитаю вам ситуацию, а вы выполните одно из разученных нами правил.

Тебя нечаянно толкнули...

Тебе наступили на ногу...

Порвали твой рисунок...

**8. Рефлексия**

Ритуал окончания. (ромашка)

## Занятие №7

В стране Чувств. Дракончики.

Цель: Дать детям представление о саморегуляции в критических случаях. Развитие коммуникативности

1. Упр.-приветствие «Мы дружим!»
2. Психологическая разминка «Паровозик»
3. Обсуждение темы Злость. (развитие ассоциативного воображения)
4. **Секреты от Почемучки**
5. Арттерапия. Пластилин
6. Разбор ситуаций.
7. Рефлексия
8. Ритуал окончания. (ромашка)

**Материалы:** Пластилин, игрушка из бумаги с бархатным шариком на спинке.

### 1. Упражнение-приветствие «Мы дружим!»

Сегодня в школу везет домовят волшебный паровозик. А пока домовята ждут волшебный паровозик, они играют в свою любимую игру «Дружба», чтобы она помогла домовятам никогда не ссориться.

#### Домовята берутся за руки и повторяют:

Мы с тобой друзья, ведь мы с тобой - одна семья!

(Показывают пальчиком на друзей):

Я, ты, он, она!

Улыбнись соседу слева, улыбнись соседу справа,

(Качаем указательным пальчиком):

Ведь мы с тобой друзья, мы с тобой - одна семья!

(Показывают пальчиком на друзей):

Я, ты, он, она!

Руку жми соседу слева, руку жми соседу справа,

(Качаем указательным пальчиком):

Ведь мы с тобой друзья, мы с тобой - одна семья!

Я, ты, он, она!

Подмигни соседу слева,

Подмигни соседу справа,

(Качаем указательным пальчиком):

Ведь мы с тобой друзья, мы с тобой - одна семья!

Я, ты, он, она!

Обними соседа слева, обними соседа справа,

Ведь мы с тобой друзья, мы с тобой - одна семья!

### 2. Психологическая разминка.

#### Упр. «Паровозик»

А вот и паровозик приехал!

Паровозик наш волшебный, он увозит домовят по очереди всех в школу:

Первый домовенок садится в «паровозик», называет свое имя, подъезжает к следующему домовенку, теперь оба домовенка по очереди называют свое имя и так дальше паровозик прицепляет вагончики. (Я – паровозик, а ты? Я – Домовенок Вася. – Садись в вагончик... и т.д. ) Благополучно домовята добрались, приехали в школу, торопятся в класс.

#### Обсуждение темы Злость.

**Почемучка:** Здравствуйте, ребята, сегодня мы продолжаем обсуждать, как можно еще поправить себе настроение. Давайте вспомним, о чем мы говорили на вчерашнем уроке? Когда домовенок злой, как мы можем исправить свое настроение? Вспомним шарик.

### 3. Секреты от Почемучки

Я сегодня приоткрою вам несколько секретов, как избавиться от злости.

#### Первый секрет:

Если вы злитесь, можно очень просто улучшить свое настроение с помощью волшебных слов «Тух-тиби-дух».

### **Упр. Тух-тиби-дух**

Давайте разделимся на пары, повернемся друг к другу. Оба домовенка злятся. Один домовенок говорит другому волшебные слова: «Тух-тиби-дух», а другой отвечает. Что вы чувствуете, когда отвечаете другому волшебными словами? Хочется рассмеяться.

### **Второй секрет:**

#### **4. Арттерапия. Пластилин**

Очень хорошо вылепить свою злость из пластилина, при этом, сильно раскатывая пластилин руками, а затем хорошенько смять свою злость, или порвать на мелкие кусочки, а еще лучше из злости слепить что-нибудь веселое. Сейчас мы с вами этим и займемся.

Рефлексия

#### **5. Ритуал окончания. (ромашка)**

**Материалы:** Пластилин. Игрушка из бумаги с бархатным шариком на спинке.

## Занятие №8

### В стране чувств. Враги и друзья. Эмоции.

Цель: Дать детям представление о саморегуляции в критических случаях. Развитие коммуникативности, снижение симптомов тревожности.

1. Релаксация. «Солнышко»
2. Психологическая разминка. «Паровозик»
3. Обсуждение темы. Враги и друзья. Эмоции.
4. Упр.: «Покажи эмоцию!»
5. Игра «Положи эмоцию»
6. Секреты от Кеши:
7. Игра «разозлись-улыбнись!» (разделить детей на два круга)
8. Рефлексия.
9. Ритуал окончания. (ромашка)

#### 1. Релаксация. «Солнышко»

Собрались ребята-домовята на волшебной полянке, ждут волшебного паровозика. Разлеглись удобно на мягкой зеленой травке, греются на солнышке. Солнышко греет-пригревает, поглаживает домовят своими лучиками. Заглянул солнечный лучик в глазки, зажмурились домовята, открыли один глазок, затем другой, снова закрыли глазки. Солнечный лучик пробежал по лицу, нежно погладил лобик, попрыгал по носику, съехал с него как с горки, притронулся к губкам. Сразу все личико стало теплым. Погладил головку, шейку, лапки домовят, взобрался на животик, снова посветил в глазки, как будто сказал: «Просыпайтесь, сони!» Солнечный лучик любит играть с домовятами! Вдохнули домовята глубоко-глубоко, открыли глазки, потянулись!

#### 2. Психологическая разминка. «Паровозик»

А тут и волшебный паровозик прибежал. Построились друг за другом «вагончики», чтобы отправиться в школу. (вместо вагончиков – дети) Вагончики только тогда смогут ехать, когда колеса застучат по – волшебному: «Глубоко вдохнули вагончики, сказали: «А», (повели руками вверх, сделали ножницы), выпустили пар, шагнули, закрутились колеса (имитируем руками движение колес), вдохнули вагончики, выдохнули воздух протяжно «Э-Э-Э-э-э», снова вдохнули, выдохнули протяжно «О-о-о-о...», стронулись с места, поехали «ХА, ХЕ, ХИ, ХО, ХУ,... ХА, ХЕ, ХИ, ХО, ХУ

#### 3. Обсуждение темы. Враги и друзья. Эмоции.

**Почемучка:** Здравствуйте, ребята! Сегодня я познакомлю вас с новыми жителями страны Чувств, которые часто живут в необыкновенном месте. Эти жители страны чувств живут внутри нас. Одни спят, другие просыпаются, сменяя друг друга. Если в нас просыпаются хорошие чувства, то плохие спят, и наоборот. Поэтому эти жители могут быть врагами, но могут стать и нашими друзьями. Они называются эмоциями. Давайте повторим: «Эмоции». Эмоции – это радость, злость, грусть, лень, обида, участие. Все их мы часто показываем на лице. Если у нас хорошее настроение, мы показываем на лице эмоцию радости, если – плохое настроение, мы показываем эмоции различные. Это может быть эмоция грусти, злости, обиды, лени и т.д.

#### 4. Упр.: «Покажи эмоцию!»

Давайте сейчас поиграем в эмоции. Я называю одну из эмоций, а вы ее показываете на лице. Приготовились? Начали: злость, радость, грусть, лень, веселье.

Как вы считаете, какие из них – наши друзья, а какие враги?...

#### 5. Игра «Положи эмоцию»

Сегодня наш старший ученик – Мудрая сова, принесла нам два мешочка – темный и светлый. Как вы думаете, почему Сова принесла нам разные мешочки, что мы туда сейчас будем складывать?..

В светлый мешочек мы будем складывать друзей – наши хорошие эмоции, а в черный – врагов – плохие эмоции. Сейчас каждый из вас нарисует грустную и веселую эмоцию, а потом положит их в волшебный мешочек (В мешочки складываются пиктограммы эмоций)

Ребята-домовята! Обычно злые эмоции приносят вред человеку. Какой? (если вдруг в человек проснулись злые эмоции, он будет кричать, капризничать, плакать, ему будет грустно, у него может заболеть голова). Из-за злых эмоций он может потерять друзей (а почему?) он может сделать больно другому человеку, обидеть его.

А как избавиться от злых эмоций, как отправить их спать?

#### **6. Секреты от Кеши:**

И снова зайчонок Кеша делится с вами своими секретами. **Вот он – секрет:**

Когда вы сильно злитесь, нужно обязательно найти бумажку, сильно сжать ее руками, а затем ее порвать на мелкие кусочки. **Давайте попробуем!**

Ребята, Кеша предлагает хранить в теремке Корзину злости, в которой будет лежать волшебная бумага. Как только вы разозлитесь, вы можете подойти к корзине и очень сильно помять волшебную бумагу, и бумага сразу заберет у вас часть злости, а вам сразу станет легче.

#### **Еще один секрет от Кеши:**

Мой друг Кеша дарит вам волшебную фотографию своего друга олененка Добби. У него на спинке копилка злости. В нее можно складывать всю свою злость. Когда вы будете сильно рассержены, вместо того, чтобы кого-то рядом ударить, сбегайте к волшебной фотографии и приложите к шарик у Добби свои ладошки, и вы почувствуете, как шарик нагревается, а из вас постепенно уходит злость. **Вот попробуйте подержать на спинке у Добби свою ладошку. Что вы чувствуете?**

**И еще один секрет:** Обязательно носите с собой маленькое зеркальце, оно поможет вам посмотреть на себя со стороны и улыбнуться, глядя в зеркало через «не могу».

Что мы все сидим, сидим,  
друг на друга все глядим?

Не пора ли поиграть,

Ручки-ножки поразмять?

#### **7. Игра «разозлись-улыбнись!» (разделить детей на два круга)**

Когда я скажу: «Домовенок – разозлись!», вы сделаете вид, что сильно злитесь друг на друга (не трогая при этом никого руками)

А когда я скажу: «Домовенок – улыбнись!», вы поворачиваетесь вокруг себя и улыбаетесь друг другу.

#### **8. Рефлексия.**

(по принципу посоха кубик передается под музыку по кругу, музыка останавливается, у кого он окажется в руках, тот отвечает на вопрос, а другие ребята помогают) Ребята, мы запускаем на круг волшебный кубик, которому будем рассказывать все, о чем он нас спросит. (Вопросы: о чем мы говорили сегодня на занятии? Какие жители живут в человеке? Какими они бывают?

Как избавиться от плохих эмоций?)

9. Ритуал окончания. (ромашка) Ребята, мы раскрашиваем очередной лепесток ромашки.

## Занятие №9

### В стране чувств. Страх.

**Цель:** Дать общее представление детям о том, что такое страх, показать детям, как можно справиться со своими страхами.

Необходимые материалы: Куклы страхов, иллюстрации страшилок.

1. **Психологическая разминка. Урок в школе домовят. Упр. «Покажи страшилку!»**
2. **Урок в школе домовят.**
3. **Упр. «Покажи страшилку!»**
4. **Обсуждение темы «Страх»**
5. **Сценка-беседа кукол: Сказка про Женю, которая боялась темноты**
6. **Сказка про Женю, которая боялась темноты**
7. **Игра «Зайчишка испугался - зайчишка рассмеялся»**
8. **Рефлексия.**

#### 1. Психологическая разминка.

Сегодня в школе на перемене ребята-домовята решили поиграть в любимую игру «Шалтай-болтай»:

Шалтай-болтай сидел на стене

(домовята поворачивают туловище вправо-влево, болтая свободно руками)

Шалтай-болтай свалился во сне.

(Все домовята наклоняют свои спинки и кладут их на колени)

2. **Урок в школе домовят.** Звонок. Но вот звенит звонок, начинается урок. Все готовы к уроку, ребятки-домовятки? Сейчас Почемучка посмотрит.

А готов к уроку тот,  
кто сидит, прикрывши рот,  
будет слушать и молчать,  
на вопросы отвечать!

А вопрос, вот какой. Кто из домовят помнит, о чем мы говорили вчера на занятии в нашей школе домовят? Мы говорили об эмоциях и о том, что эмоции живут внутри нас.

Шепотом: А сегодня мы обсудим с вами еще одну эмоцию, которая живет внутри нас. Это страх!

#### 3. Упр. «Покажи страшилку!»

Почемучка решил сегодня с вами поиграть в страшилки. Он подобрал для вас самые страшные страшилки и хочет вам их показать. (показ)

#### 4. Обсуждение темы «Страх»

А еще к нам сегодня прибежал зайчишка, его зовут Пушишка, он очень боится разных страхов,- когда за ним лиса гонится и съесть хочет, когда темно, и мамы рядом нет, и когда тень зайчишка свою видит, тоже пугается. А вы, ребята, чего-нибудь боитесь? Давайте устроим конкурс Боюсек. Каждый из вас пожалеет Зайчишку и расскажет Пушишке, чего он боится.

Ребята, а вы ничего не слышали? Вроде бы кто-то тихонько плакал? Прислушайтесь!

#### 5. Сценка-беседа кукол: (Инсценирует учитель)

Звуки плача, всхлипывания. Показывается тетушка Темнота и Собака.

Собака: Ты кто?

Тетушка Темнота: Я – Тетушка Темнота! (всхлипывания)

Собака: А почему ты плачешь, тебя кто-нибудь обидел?

Тетушка Темнота: Я н-не знаю, но мне очень плохо и печально. (всхлипывания)

Собака: А что случилось?

Тетушка Темнота: Я такая некрасивая, черная и страшная, меня все боятся. И у меня нет друзей, меня некому пожалеть. Я прихожу к ребятам, хочу себе друга завести, а от меня все убегают, все меня боятся. А на самом деле я уж не такая страшная. Просто ребята напридумывают сами себе страхи, что в темноте кто-то сидит, чудищ всяких. А ведь никто во мне не сидит, я совсем одна. Я ведь не виновата, что такая уродилась темная. И прихожу я к ребятам всегда ночью и укрываю ребят как одеялом, чтобы их ножки

отдыхали, глазки закрывались, чтобы им снились волшебные сны. Чтобы ребятки отдохнули за ночь, выспались, набрались сил. Днем ведь глазки у ребят не отдохнут. Я ведь на самом деле ласковая и ничуть не злая.

Собака: Всхлипывания.

Тетушка Темнота: А ты, почему плачешь, собака?

Собака: Всхлипывания. Я ведь тоже сильно страдаю оттого, что меня все ребята боятся. А я ведь на самом деле не злая, просто, когда я лаю, я так защищаюсь, ведь я не могу защитить себя человеческим языком, поэтому и лаю. Конечно, я могу и укусить, если меня ребята дразнят, но ведь можно и по-доброму обращаться с нами, животными. Просто нужно знать правила, как со мной обращаться и я лаять на ребят не буду, а они меня перестанут бояться, а сейчас мне очень горько, очень плохо без друзей. Всхлипывания.

Ребята, а вам не жалко Тетушку Темноту и собаку? А что можно сделать, чтобы им помочь?

Артисты выходят из-за ширмы:

Учитель: Ребята, вы конечно понимаете, что увидели сегодня сказку, такой театр, но ведь если мы с вами порассуждаем, действительно, нужно ли бояться тетушку темноту? Ведь она права, это ведь мы сами фантазируем свои страхи, придумываем, что кто-то нас пугает, а на самом деле там ничего нет? Как можно избавиться от своих страхов?

Можно придумывать себе смешные игры в страшилки. Давайте поиграем в одну из таких игр - в страшилку (дети надевают маску страшилища и пугают всех). Привидения (дети надевают на себя черную ткань и пугают других приведением).

А вот как девочка Женя отучила себя бояться темноты.

#### **6. Сказка про Женю, которая боялась темноты**

Жила-была девочка Женя. У нее были обыкновенные папа и мама и жила она в обыкновенной квартире. У Жени было много игрушек, но особенно ей нравился плюшевый мишка, которому она заменяла маму и пела песенки, убаюкивая его.

Когда Женя ложилась спать, мама рассказывала ей на ночь сказки и уходила, поцеловав ее и пожелав спокойной ночи.

Как только гас свет, Женя накрывалась одеялом с головой, сильно зажмуривалась и старалась уснуть, прижимая к себе мишку. Под одеялом было душно и жарко, но выглянуть из-под него она боялась. Ей казалось, что вокруг пляшут страшные, злые тени, которые поймают ее длинными ручищами, и будут мучить. Если уснуть не удавалось, девочка начинала кричать, плакать и звала маму. Мама приходила и включала свет, прижимала Женю к себе и убаюкивала ее. Девочка засыпала спокойная и уверенная, что мама рядом с ней и всегда сможет защитить ее. Но однажды случилось так, что мама с папой решили пойти в гости. Прежде чем уйти, мама как обычно рассказала девочке сказку, и, убедившись, что Женя спит, погасила в комнате свет.

Неожиданно девочка проснулась и увидела, что вокруг темно. Сердце ее сильно забило, слезы покатились из глаз, она стала звать маму, но поняла, что ее нет дома. От этого ей стало еще страшнее. Женя, конечно, подумала о том, что можно включить свет, но для этого надо было встать и сделать несколько шагов. Нет...от самой этой мысли мурашки побежали по коже... Женя заплакала еще сильнее, сжалась вся в маленький комочек, натянула на себя одеяло. И тут она вдруг поняла, что плачет не одна, что кто-то еще всхлипывает рядом с ней.

Девочка притихла, вылезла из-под одеяла и увидела плюшевого медвежонка, из глаз которого, точно росинки, капали слезы.

- Ты тоже плачешь, ты тоже боишься темноты и этих страшных, которые вокруг нас? Ничего, я помогу тебе, я не дам тебя в обиду. Я буду рядом с тобой. Сейчас я расскажу тебе сказку, а ты вытри слезы и постарайся уснуть.

Женя уложила мишку, накрыла его одеялом и спела колыбельную, затем рассказала одну из тех сказок, которые обычно рассказывала мама.

В это время мама и папа вернулись. Папа услышал шепот в комнате дочери, приоткрыл дверь и увидел Женю, которая сидела на кровати и что-то говорила.

-Женя, ты почему не спишь? Я включу свет, если тебе страшно...

-Нет, папочка, тише! Ты разбудишь мишку, это ему было страшно. Он сильно плакал, и я рассказывала ему сказку. А теперь он спит и ничего не боится. И мне давно уже пора спать, спокойной ночи!

Ребята! Расскажите, как девочка Женя справилась со своими страхами? Что вы посоветуете зайчишке-пушишке, чтобы он не боялся?

А у нас для вас игра, всем понравится она.

**7. Игра «Зайчишка испугался - зайчишка рассмеялся»** (приготовить на следующий урок Красочки, кисточки, фартучки, нарукавники или халатики)

**Занятие №10**  
**В стране чувств. Страх.**

**Цель:** Научить ребенка избавляться от своих страхов.

- 1. Психологическая разминка**
- 2. Арттерапия. Рисование пальчиками страхов.**
- 3. Игра «Зайчишка испугался - зайчишка рассмеялся»**

Необходимые материалы: общий ватман или обойная бумага, Красочки, фартучки  
*Колокольчик.*

В школе для домовят сегодня разминка! (стоя)

**Упр. «Ладочки»** Начинает хлопать одним пальчиком первый домовенок, к нему присоединяется второй и т.д. Затем, в следующий круг добавляется еще два пальца, в следующий круг, ладошка, хлопаем уже ладошка о ладошку поочередно. (как дождь в тропическом лесу)

*Колокольчик.* **Почемучка:** Урок начинается, сказка продолжается! Садимся за «волшебные парты»

Ребята-домовята, о чем мы говорили на прошлом занятии?...

А как вы справляетесь со своими страхами?...

А теперь приготовьтесь слушать секреты от Почемучки, что нужно делать, чтобы избавиться от своих страхов.

Секрет первый! Закроем глаза, представим свой страх, открываем глаза. А чтобы нам не было так страшно, быстренько собираемся все вместе за общим волшебным столом, и рисуем каждый свой страх на бумаге! Затем макаем пальчики в волшебные красочки и кривле-кривле-бумс! - превращаем свои страхи во что-нибудь смешное!

**Игра «Зайчишка испугался - зайчишка рассмеялся»**

## Занятие №11

### Научимся дружить!

Цель: Помочь детям понять, как стать добрыми и приобрести друзей.

1. Психологическая разминка.
2. Обсуждение темы «Дружба»
3. Сказка про дружбу.
4. Рефлексия.
5. Упр. Дружеский переплет.
6. Ромашка.

Необходимые материалы: подарочная ленточка

#### 1. Психологическая разминка «Доброе животное»

На школьных переменах домовята очень любили играть в дружные игры. И они придумали такую игру, которая называлась «**Доброе животное**»

Домовята вставляли в кружок и, держась за лапки, представляли себе, что они большое, очень спокойное и доброе животное. Для этого нужно было медленно и глубоко подышать всем вместе.

На вдох – шаг вперед

На выдох – шаг назад.

У большого животного бьется большое спокойное сердце, а чтобы его услышать, нужно было молча делать:

На вдох – шаг вперед,

На выдох – шаг назад.

На вдох – два шага вперед,

На выдох – два шага назад.

И еще раз послушаем, как дышит животное и как у него бьется сердце:

На вдох – шаг вперед

На выдох – шаг назад.

На вдох – шаг вперед,

На выдох – шаг назад.

На вдох – два шага вперед,

На выдох – два шага назад.

Вот каким добрым животным представили себя домовята.

#### 2. Обсуждение темы «Дружба»

А как вы думаете, ребята-домовята, что значит быть дружными?..

Давайте попробуем продолжить фразы:

⊗ Если ты видишь, что человеку грустно, он плачет...

⊗ Если ты видишь, что у одноклассника что-то потерялось в классе...

⊗ Если ты видишь, что у одноклассника что-то не получается...

⊗ Если ты нечаянно наступил на ногу....

⊗ Если тебя нечаянно задела локтем, стукнули...

⊗ Если ты видишь, что одноклассник рисует, ты скажешь...

⊗ Если ты видишь, что у одноклассника нет (резинки, карандаша, мыла...)

Кто из домовят может продолжить эти правила дружбы?...

Давайте послушаем сказку про одного человечка, который никак не мог найти себе друга.

#### 3. Сказка про дружбу.

Это было давным –давно, неизвестно в какой стране, неизвестно в каком городе, неизвестно в какой школе учился один человечек,- мальчик, а может быть и девочка. У этого человечка было все, только не было друзей. Его не любили одноклассники, потому что он часто обижал других, хотя сам этого не замечал. Он мог сказать другому: «Фи, как ты плохо рисуешь, я и то лучше тебя могу!», он мог толкнуть другого, может быть, нечаянно, но чаще специально, да еще и сказать: «Уйди, чего стоишь на дороге!» Он делал это не со зла, это получалось само собой, ведь ему никто никогда не говорил, что так делать нельзя, а он не знал, что так поступать не хорошо.

Однажды он пришел домой и кинул, как обычно свою сумку на кровать. Ему было грустно. «Все ребята отвернулись от меня, никто не хочет со мной дружить. Наверное, у меня никогда не будет друзей», - подумал мальчик.

«Зато у тебя теперь есть я», - вдруг раздался чей-то голос.

Мальчик испугался. «Кто это?» - спросил он и тут же увидел маленькое существо, которое сидело на спинке кровати и с восторгом смотрело на него. Это было что-то непонятное. Такого он никогда не видел. Существо было белое, почти прозрачное, но доброе – это чувствовалось сразу. Вскоре они подружились. Существо рассказало, что его зовут Илис. Мальчик и Илис проводили вместе все вечера после школы. Илис помогал мальчику делать уроки, играл с ним, и даже научил летать. Иногда, когда они совершали ночные полеты над спящим городом, они разговаривали о разных вещах. Илис, хоть и был маленьким, но уже многое знал.

- Откуда ты? - спросил его как-то мальчик.

- Это здесь, рядом, но вы этого не видите. Я пришел сюда из другой страны – где умеют летать, где сны сбываются, и где люди живут счастливо. Это совсем близко.

- Скажи, - опять спросил мальчик, - ты такой умный и знаешь ответы на все вопросы, может быть, ты знаешь, почему у меня нет друзей? Почему все отворачиваются от меня?

- Все очень просто, ответил Илис, - надо научиться слушать сердцем. Надо любить людей, а значит, прислушиваться к ним, чувствовать их настроение. Не всегда то, что интересно тебе, интересно другим. Надо уметь жить для других. Это и легко и трудно одновременно.

- Спасибо, - радостно, с улыбкой ответил наш герой, - как хорошо, что ты у меня есть. Ты по-настоящему мой друг. Вдруг улыбка на лице Илиса исчезла.

- Я не всегда буду здесь, я пришел к тебе лишь на время. Потом... потом меня не станет.

Шло время, Илис с мальчиком по-прежнему целыми днями играли вместе, а по вечерам Илис учил нашего героя разным вещам. Илис учил его быть добрым по отношению к другим, замечать того, кому плохо и стараться помочь человеку во всем, успокоить его, утешить, научиться не грубить другим, не обидеть словом. Каждый день Илис смотрел на своего друга и с каждым днем становился все грустнее. Что-то сильно тревожило его.

Однажды мальчик, забежав как обычно к себе в комнату, крикнул:

- Илис, ты не поверишь, сегодня самый счастливый день в моей жизни. У меня, наконец, появился друг. Друг, о котором я так давно мечтал. Это так прекрасно, когда рядом есть человек, который всегда готов тебе помочь, который, как бы ни было ему плохо и какое бы ни было у него настроение, всегда готов тебя выслушать, когда все трудности в жизни делятся пополам, а радости умножаются вдвое. Как это прекрасно – иметь друга!

Мальчик рассказывал и рассказывал про свой самый счастливый день, но никто его не слышал. Он не знал той тайны, которую знал Илис. Мальчик научился всему тому, чему его учил Илис. Он нашел себе друга. И Илиса не стало. Он был больше не нужен. Он выполнил свою миссию и исчез. Узнав об этом, мальчик очень расстроился. Память о нем навсегда осталась с мальчиком, Илис жил у него в сердце. А когда наступали тяжелые времена, мальчик всегда в душе советовался с Илисом и всегда поступал так, как подсказывало ему сердце

#### 4. **Рефлексия.**

Ребята, что случилось с мальчиком, когда он встретил Илиса?

Каким стал мальчик, как вы думаете?

Давайте подумаем о себе. А мы с вами иногда совершаем такие поступки, как мальчик?

Обижаем других, толкаемся, обзываемся? Что нужно делать каждый день, чтобы стать добрым?

5. **Упр. Дружеский переплет.** (Ленточка связывает всех ребят по кругу и разрезается на кусочки, каждому оставляя кусочек)

Фея добра из страны чувств решила подарить вам ленточку, которая будет дарить вам тепло и дружбу. Она свяжет вас между собой и вы станете самыми дружными ребятами, не будете обижать других, поможете другу в беде. А если вам станет плохо, грустно, подержитесь каждый за свой кусочек волшебной ленточки и вспомните, что ребята в вашем классе всегда вас поймут и придут к вам на помощь.

6. Ромашка.

## Занятие №12

### Сад Привычек

**Цель:** Закрепить знания ребят о культуре поведения и вредных привычек, снизить симптомы тревожности, повысить коммуникативность

1. Психологическая разминка. Упр. «Пчелка»
2. Путешествие в сад Привычек.
3. Упр. «Снежная баба»
4. Необходимые материалы: заранее написанное и свернутое в рулон послание, канат, фигурки «сорняков», на которых написаны вредные привычки – спрятанные заранее в горшочки с цветами или на полянку в траву. Бумажные яркие цветы. Две вазочки – одна белая, другая цветная.

#### 1. Психологическая разминка. Упр. «Пчелка»

Колокольчик. **Почемучка:** Здравствуйте, ребята! Сегодня, когда я шел к вам на урок, меня встретили волшебные пчелки. Они были очень взволнованы и передали мне вот этот пакет! А в нем...

Ребята! Внимание! Золотые пчелки доставили нам сообщение! Чтобы нам его прочитать, нужно срочно перейти на язык пчелок!

**Упр. «Пчелка»** Закрыли все домовятки глазки, ходят по полянке в разные стороны, изображают пчелок, жужжа – «з-з-з-з»

Давайте прочитаем сообщение пчелок:

*В нашем волшебном лесу есть Сад привычек, когда-то очень давно здесь фея доброты посеяла чудесные культурные растения. Мама приводили в волшебный сад своих зверят, чтобы обучить их хорошим манерам, чтобы привить им хорошие привычки. Как только зверятки понюхают волшебные культурные растения, так сразу становятся культурными. Но этой ночью случилась беда! Злая волшебница из страны Снов с помощью заклинаний решила нарушить покой лесного зверья.*

*Тумбу-румбу помоги,*

*Рассей в саду том сорняки,*

*Чтоб звереныш золотой  
стал невежливый и злой!*

*В это самое мгновенье  
на всех зверят найдет забвенье,*

*Все, что знали и учили,*

*Привычки добрые забыли!*

*Тумбу-крака-брак,*

*Я хочу,*

*Пусть будет так!*

*Помогите нам спасти Сад Добрых привычек от колдовства!*

Почемучка: Ну что, домовята, поможем пчелкам?

#### 2. Путешествие в сад Привычек.

Итак, мы с вами отправляемся в путешествие в Сад привычек, чтобы помочь зверятам выполоть в саду все сорняки. Но чтобы туда попасть, нужно быть очень осторожными. Потому что злая волшебница превратила наш волшебный ручеек в огненный ручей. Сейчас домовятки мальчики очень осторожно переведут через огненный ручей домовяток-девочек. (дети двигаются по канату) Идти нужно очень осторожно, чтобы не свариться и не обжечь ноги! Если мы упадем в ручей или промочим ноги, злая волшебница тут же нагонит на нас новое заклинание и не даст нам прийти в сад привычек. И все-таки заметила злая колдунья наши передвижения! Осторожно, она хочет нас заморозить, чтобы мы никогда не смогли помочь звериному народу! Она подослала на нас волшебный ветер, чтобы превратить нас в снежную бабу!

#### 3. Упр. «Снежная баба»

Сначала у нас замерзает голова. (Напрягите голову.) Затем плечи, туловище. Ветер дует все сильнее, замораживает наши ноги! Улетел ветер к злой волшебнице.. Увидело доброе

солнышко замерзшую бабу и решило ее отогреть. Стало солнышко припекать и начала баба таять. Сначала растаяла голова (расслабляем голову), затем плечи, руки, туловище (склоняются вперед) а потом и ноги (сгибают в коленях и садятся). Растаяла снежная баба, и вдруг превратилась в веселых домовят! Запрыгали домовята, закричали солнышку: «Спасибо!» и побежали в Сад добрых Привычек.

В саду: Ребята! Мы должны внимательно посмотреть в саду все сорняки и выполоть их, что наш сад снова стал садом хороших привычек!

Привычки: *(скрываются под комнатными цветами в горшочках, их нужно отыскать)*

Грызть ногти

Плеваться

Обзывать

Драться

Кричать

Ябедничать

Толкаться

Брать вещи без спросу

Ковырять в носу и т.д.

4. **Обсуждение вредных привычек.** Молодцы, ребята! Вы все сорняки вывололи, теперь вновь зверята могут учиться здесь вежливому поведению. Давайте-ка посмотрим, какие вредные привычки посадила злая колдунья?.....

А я нашла вот какие цветы! Их успели спрятать Пчелки во время нашествия Феи. Вы обратили внимание, что стоят они в белой вазочке? (приготовить бумажные яркие цветы) Давайте спросим у Почемучки, что это за цветы? Ребята, Почемучка говорит, что эти цветы особенные. Они смогут помогать людям стать вежливыми. Как только домовенок скажет волшебное слово, так сразу нужно пересадить цветок из белой вазочки в волшебную яркую вазочку. И чаще говорите волшебные слова, чтобы ваши цветы не потеряли волшебной силы! Ведь все, кто прикасается к этим цветам с волшебными словами, сами становятся добрыми и отзывчивыми.

А я прощаюсь с вами! Надеюсь, что наши занятия помогли вам стать более добрыми, вежливыми и воспитанными!