Жила-была маленькая девочка. Она очень сильно всего боялась. Всё время дрожала, куталась в свой плащик и смотрела на всех с осторожностью.

Все дразнили ее трусишкой, но в душе она была храброй-храброй. Вечером, лежа в кроватке, она часто представляла себе, как приходит на чудесную полянку, видит на ней красивый столик, а на нем лежит… волшебная палочка! Девочка делает пару шагов к столику, и тут перед ней возникает волшебница.

— Здравствуй, добрая девочка!

— Здравствуй, фея!

— Что ты сейчас хочешь сделать?

— Я хочу взять волшебную палочку!

— А зачем тебе волшебная палочка, девочка!

— Я хочу, чтобы она исполняла мои желания.

— А какие у тебя желания?

— Ну у меня много желаний… Хочу много кофейных пирожных для братика, он их очень любит, хочу, чтобы мама с папой никогда не ссорились, хочу, чтобы никогда не было войны… Много всего хочу!

— А какое твое желание самое главное?

— Хочу ничего не бояться!

— Ну хорошо, подойди и возьми палочку.

Девочка сделала еще два шага, но тут перед ней вдруг возник ручеек, маленький, веселый, жизнерадостный ручеек. Девочка сначала отпрянула, а потом присмотрелась к нему, улыбнулась и перешагнула через него.

Сделала еще два шага, и вдруг перед ней выросла гора. Небольшая, чуть выше ее роста. Девочка не растерялась, радостно взбежала на горку и весела спустилась с противоположной стороны, оказавшись еще на пару шагов ближе в волшебной палочке.

И вот, когда до палочки оставалось буквально два шага, откуда ни возьмись налетела черная туча и пошел ливень. Но девочка не испугалась, покрепче закуталась в плащ, сорвала большой лопух, прикрылась им, как зонтиком, и смело шагнула к столику.

Протянула руки к палочке… В этот момент выглянуло солнышко, и девочка невольно прикрыла глазки рукой и улыбнулась теплому, доброму солнышку.

— Подожди! – сказала фея. – Ты все еще уверена в своем главном желании?

Девочка опустила руку, на секунду задумалась и сказала:

— Знаешь, фея, почему-то мне сейчас совсем не страшно. И темнота в комнате вечерами уже не кажется такой страшной, ведь я знаю, что мама рядом и если позову, она всегда придет, зато в темноте спится лучше. И дядя с усами, который вчера приходил к нам в гости тоже оказался совсем не Бармалеем, он так смешно улыбается в свои усы и говорит басом, а еще он мне подарил вкусное пирожное. Может, волшебство уже подействовало, и я теперь ничего не боюсь? Но я же даже не дотронулась до волшебной палочки!

— Вспомни, что ты чувствовала, когда шла к ней?

— Мне было весело и хорошо, оттого, что я поняла, что ручей добрый и совсем не глубокий, и Я МОГУ через него перепрыгнуть, что под горку можно быстро бежать, и это так весело, гораздо веселее, чем идти по прямой дорожке, а дождь – это всего лишь ожидание солнышка, и так приятно, когда оно выглядывает из-за тучки, сразу весь так и наполняешься теплом и счастьем.

— А ведь еще вчера ты бы испугалась ручейка, горки и дождя и осталась бы на краю полянки. Правда? И так бы и не добралась до волшебной палочки… чтобы она исполнила все твои желания… Что же изменилось сегодня?

— Погоди, фея! Что ты хочешь сказать? Неужели я сама могу исполнять свои желания?  А как же у меня так получилось?

— А что ты сегодня сделала не так, как обычно?

— Я увидела хорошее в том, чего боялась раньше. Это придало мне сил и смелости, чтобы преодолеть препятствие на пути к мечте. И сама даже не заметила, как мечта уже сбылась! Хотя я даже не взяла еще палочку!J

— Молодец! Всё правильно! Вот теперь возьми палочку!

— Нет, фея! Пусть она остается на своем месте. Возможно, она кому-то нужнее, чем мне. Я ведь теперь сама уже немного волшебница! Пусть лучше эта палочка поможет кому-то еще стать волшебником, как помогла мне.

— Хорошо, пусть будет так. Но ты должна помнить, что не палочка, а ты сама сделала себя волшебницей! Ты просто сделала маленький шаг к мечте, потом еще один, потом еще – и вот мечта уже в твоих руках!

— Да, фея, ты права! Всё оказывается так просто: чтобы куда-то прийти, надо идти маленькими шажками, если просто стоять и бояться или ждать, когда кто-то тебя перенесет туда, куда ты хочешь, то мечта так и останется вдалеке, можно даже состариться в таком ожидании, а с каждым маленьким шагом мы приближаем мечту к себе. Всё так просто, и главное – в наших руках! Не надо ничего ждать, можно самому начать действовать в любой момент. И даже находить неожиданные радости на пути к своей мечте! Побегу делиться своим новым секретом с братишкой! Спасибо, фея! Прилетай к нам в гости еще.

**Коррекционно – развивающая программа «Маленькая фея»**

*Номинация*– лучший сценарий проведения развивающей работы со
школьниками.

* Предлагаемая программа работает на уменьшение тревожности, развитие эмоциональности и т. д. Курс состоит из 2 блоков, по 12 занятий, где занятия объединены одной тематикой. Между блоками заданной темы – занятия – отдыхалочки. Отдыхалочки нацелены на развитие речевой и внутренней активности; время адаптации.

Темы блоков: Я и мои страхи; мои эмоции с друзьями и дома. Предполагается 1 урок 1 раз в неделю.

* Ограничения: возрастные (программа рассчитана на уровень развития 2 – 3 класса), психические травмы в семье и острые фобии. Подводные камни: трудности возникнут в играх, направленных на развитие эмоциональной сферы и обсуждение этого, а также в проигрывании ситуаций, драматизации.
	+ Обоснование: В современной школе, как, впрочем, и в любое другое время много девочек – тихонь. Робкое поведение, тихий голос, частое волнение, безотказность – примерный набор качеств, от которых таким девочкам в душе хотелось бы избавиться, но они еще сильнее укрепляются и тревожность, увы, растет. Ей тяжело в классе взаимодействовать как с мальчиками, так и с девочками. В душе, жалея, что в очередной раз не дала сдачи, или дала списать, хотя зарекалась, она, возможно, ругает себя за это, но изменить ничего не может – робеет. В деятельности – страшно допускать ошибки, формируется мотив избегания неудач. Формируются стратегии поведения, которые не меняются и во взрослой жизни. Низкая самооценка и куча комплексов не позволяет удачно строить личную жизнь. Ассортимент старых обид точит внутри и переходит психосоматику, и т. д. В общем, много плохого в робости и застенчивости, но это не значит, что эти качества не нужны. Важно чтобы это не мешало полноценно жить. Поэтому возникла идея психологического сопровождения таких девочек. Как известно, все закладывается в детстве, в детстве проще скорректировать и закрепить психические процессы. Необходимо помочь им в приобретении базового коммуникативного и поведенческого опыта, создании условий и пространства для экспериментов и выработки стратегий поведения, своего стиля, приобретении уверенности в себе. Важно обозначить чувства, назвать их, помочь девочке осознавать свои эмоции, чувства, параллельно обучая способам реагирования, вернее, расширять, обогащать диапазон поведенческих реакций.

Сила – в осознании.
ЦЕЛЬ:
1. коррекция тревожности, застенчивости, работа со страхами девочек;
2. активизация и оптимизация ресурсов ребенка, сопровождение и «взращивание» уверенности, гибкости и адаптивности;
3. развитие эмоциональности.
ЗАДАЧИ: 1. снятие барьеров, зажимов;
2. работа над свободным выплеском эмоций;
3. работа со страхами, обучение способу «в гости к страху»;
4. развитие внутренней активности;
5. развитие социальных эмоций;
6. развитие речевого аппарата, пластической выразительности движений;
7. воспитание уверенной личности, соответственно полу.
Целевые группы - девочки 2-3 классы. Состав группы 10 -14 человек.
ИДЕЯ: поиск ресурсов, программирование девочки: «если я хочу – я смогу».

* + Ресурсы – занятия ведет психолог в кабинете со стульями по количеству членов группы. Группа набирается по результатам диагностик: «какой я?», «кинетический рисунок семьи» (методики см. приложения 1,2,3.), наблюдения на перемене. Оборудование: доска, мел; материалы: у девочек с собой – альбом, карандаши, краски; раздаточный – карточки с детскими стишками, скороговорками, листочки для письма; разовое использование - шапочка колдуна, «волшебная» палочка.
	+ Критерии оценки эффективности - повышение статусного положения в коллективе одноклассников, уменьшение уровня тревожности, успешная адаптация в среднем звене.

**Коррекционно-развивающая программа для девочек «маленькая фея»**

ЦЕЛЬ:

* коррекция тревожности, застенчивости, работа со страхами девочек;
* активизация и оптимизация ресурсов ребенка, сопровождение и «взращивание» уверенности, гибкости и адаптивности.
* развитие эмоциональности.

ИДЕЯ: поиск ресурсов, программирование девочки: «если я хочу – я смогу».
ЗАДАЧИ: 1. снятие барьеров, зажимов;
2. работа над свободным выплеском эмоций;
3. работа со страхами, обучение способу «в гости к страху»;
4. развитие внутренней активности;
5. развитие социальных эмоций;
6. развитие речевого аппарата, пластической выразительности движений;
7. воспитание уверенной личности, соответственно полу.

**Пояснительная записка**
В современной школе, как, впрочем, и в любое другое время много девочек – тихонь. Робкое поведение, тихий голос, частое волнение, безотказность – примерный набор качеств, от которых таким девочкам в душе хотелось бы избавиться, но они еще сильнее укрепляются и тревожность, увы, растет. Ей тяжело в классе взаимодействовать как с мальчиками, так и с девочками. В душе, жалея, что в очередной раз не дала сдачи, или дала списать, хотя зарекалась, она, возможно, ругает себя за это, но изменить ничего не может – робеет. В деятельности – страшно допускать ошибки, формируется мотив избегания неудач. Формируются стратегии поведения, которые не меняются и во взрослой жизни. Низкая самооценка и куча комплексов не позволяет удачно строить личную жизнь. Ассортимент старых обид точит внутри и переходит психосоматику, и т. д. В общем, много плохого в робости и застенчивости, но это не значит, что эти качества не нужны. Важно чтобы это не мешало полноценно жить. Поэтому возникла идея психологического сопровождения таких девочек. Как известно, все закладывается в детстве, в детстве проще скорректировать и закрепить психические процессы. Необходимо помочь им в приобретении базового коммуникативного и поведенческого опыта, создании условий и пространства для экспериментов и выработки стратегий поведения, своего стиля, приобретении уверенности в себе. Важно обозначить чувства, назвать их, помочь девочке осознавать свои эмоции, чувства, параллельно обучая способам реагирования, вернее, расширять, обогащать диапазон поведенческих реакций.
Сила – в осознании.
В данном цикле занятий я предлагаю ориентироваться на средства театрального искусства: актерские психотехники, этюды (проигрывание ситуаций), голосо – речевые упражнения и т. д. это позволяет снимать напряжение, раскрываться девочке и проявлять свою индивидуальность и принимать ее. Возрастные особенности психического развития детей 8 – 10 лет не позволяют проводить с ними психологические тренинги в традиционной форме, поэтому используются только элементы тренингов.
Программа рассчитана на 1 год. Группа набирается по результатам диагностик: «какой я?», «кинетический рисунок семьи», наблюдения на перемене. Контингент - девочки 2-3 классы. Состав группы 10 -14 человек.
Курс состоит из 2 блоков, по 12 занятий, где занятия объединены одной тематикой. Между блоками заданной темы – занятия – отдыхалочки. Отдыхалочки нацелены на развитие речевой и внутренней активности; время адаптации.
Темы блоков: Я и мои страхи; мои эмоции с друзьями и дома. Предполагается 1 урок 1 раз в неделю.
Структура занятия:

* Вводная часть 5 минут
* Основная часть 35 минут
* Заключительная часть 4 минуты
* Домашнее задание 1 минута.

Предполагаемый результат – повышение статусного положения в коллективе одноклассников, уменьшение уровня тревожности, успешная адаптация в среднем звене.

**Содержание программы**

* **Вводное занятие**

Цель: знакомство, адаптация.
Материалы: альбом, цветные карандаши.
Вводная часть: беседа о любимых играх. Сообщение примерной структуры: «почти на каждом занятии будем играть, разговаривать, рисовать. Самое главное – всегда прислушиваться к себе, обращать внимание на настроение и выпускать его, не прятать»
Основная часть: ***игра****: «Назови меня»* (знакомство). Дети встают в круг. Первый ребенок делает шаг в круг, назвав свое имя, показывает простое движение и возвращается назад. Теперь все девочки делают шаг в круг, называя это имя, повторяют заданное движение. Следующий придумывает свое движение и делает тоже. Так, знакомятся, пока весь круг не представится.
Отлично, познакомились, давайте поздороваемся так, как это делают олени.
***игра****: «Олени»* (вхождение в зону доверия). В кругу рассчитатываются на 1-й – 2-й. первые номера поворачиваются лицом к своему второму. Получился внутренний и внешний круг. Внешний круг стоит на месте, а внутренний будет передвигаться. Каждая пара, глядя друг на друга 3 раза топает, 3 раза трется носиками, 2 раза трется ухом об ухо напарника – левое, правое. Внутренний круг передвигается по часовой стрелке. Образовались новые пары. Здороваются также. Снова передвигаются, пока не вернутся к своей паре.
«Разглядели друг друга. Как себя чувствовали, когда к вам подходили новые девочки?»
***игра****: «Море волнуется раз…»* (самонаблюдение). Выбирается водящий. В кругу все говорят: море волнуется раз, море волнуется два, мое волнуется три…можно использовать варианты: фигура животных, замри! Цветы и деревья, замри! Мое настроение, замри! (предварительно обратить внимание: на что похоже настроение, какое у него лицо). Водящий ходит среди фигур, понравившихся «оживляет» и из них выбирает следующего водящего.
Вопрос после игры: какое было настроение, какого оно было цвета, часто ли оно бывает таким?
Нарисуйте свое настроение. Как оно выглядит: что-то бесформенное или на что-нибудь похоже, какого оно цвета.
Заключительная часть: Кто хочет рассказать, о своем рисунке? Подведение итога занятия.
Домашнее задание: изобразите перед зеркалом радость, грусть, злость, испуг, обиду и понаблюдайте, что легче изобразить, что сложнее.

* **Хозяйки эмоций**

Цель: физиологическое ощущение эмоций, наблюдение за переключением с одной эмоции на другую.
Материалы: карточки с детскими стишками.
Вводная часть: беседа о домашнем задании: получилось, или нет. Что давалось легче, а что сложнее.
***игра****: «Пчелы»* (звукоподражание, снятие речевых зажимов, речевая разминка). Все «превратились» в пчел. Ведущий держит руку горизонтально на уровне груди – пчелы деловито трудятся, спокойно жужжат. Когда рука поднимается вверх – пчелы злятся, показывая это голосом, когда вниз – пчелы добрые – добрые, тоже выделяют настроение голосом.
Основная часть: проверка домашнего задания (наблюдение, развитие эмоциональной сферы и выразительных движений ребенка): хождение по кругу или вперемешку, изображая заданную ведущим эмоцию. По команде: «замри!» - замирают на месте и, не меняя характера позы и выражения лица, разглядывают друг друга. Проигрываются 5 вышеупомянутых эмоций.
***игра:****«Изобрази ногами»* (наблюдение, развитие эмоциональной сферы и выразительных движений ребенка). В кругу: ведущий называет эмоцию, все девочки показывают ногами как можно эту эмоцию изобразить. Обращается внимание на самый интересный вариант решения.
***игра****: «Расскажи стишок»* (наблюдение за интонациями, мимикой, развитие эмоциональной сферы). Группа делится по парам. Одна девочка работает, вторая – помогает. На карточках раздаются детские стихи (4 строчки). Ведущий назначает каждой паре эмоцию, с которой та будет работать. Задача – рассказать или прочитать стих с «полученной» эмоцией. Тренируются в парах, затем – рассказывают в кругу. Когда все рассказали, помогающие девочки «получают» другую эмоцию, а стишок остается прежним, и работают аналогично.
Например:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Плачет киска в коридоре,У нее большое горе:Злые люди бедной киске Не дают украсть сосиски. | Микроб – ужасно вредное животное,Коварное, и главное, щекотное.Такое вот животное в живот Залезет и прекрасно там живет. | Дама сдавала багаж:Диван, чемодан, саквояжКартину, корзину, картонкуИ маленькую собачонку |
| Мой приятель Валерий ПетровНикогда не кусал комаров, Комары же об этом не зналиИ Петрова часто кусали. | Нет, напрасно мы решилиПрокатить кота в машине! Кот кататься не привык – Опрокинул грузовик. | Подражаю я слону, Губы хоботком тяну, А теперь их отпускаюИ на место возвращаю. |
| Зайку бросила хозяйка.Под дождем остался Зайка.Со скамейки слезть не смог – Весь до ниточки промок. | Ехали медведи на велосипеде, А за ними – кот задом наперед!А за ним комарики на воздушном шарике! | Наша Таня громко плачет:Уронила в речку мячик.Тише, Танечка, не плач,Не утонет в речке мяч! |

*Беседа:* у кого получилось передавать эмоции? Что получалось легче, в чем были трудности? Легко ли было «переключаться» с одной эмоции на другую?
***игра****: «Походки»* (анализ, наблюдение, снятие напряжения, эмоциональное раскрепощение). Каждая девочка загадывает эмоцию и обладателя эмоции (например, глубокий старик, маленький ребенок, лев, котенок, медведь и др.).
По-очереди ходят в кругу, походкой показывают загаданное, а все остальные – отгадывают, что было задумано.
Заключительная часть: подведение итогов занятия, обсуждение внутренних ощущений при выражении той или иной эмоции. Выделение наиболее активных девочек.

* **Хозяйки эмоций**

Цель: развитие эмоциональной сферы, снятие зажимов.
Вводная часть: поделиться, какая эмоция «сидит» внутри каждой девочки.
Основная часть: ***игра*:***«Миксер»*. (Развитие внимания, быстроты реакции, инициативности). Под музыку девочки «перемешиваются». Музыка выключается – выполняется команда ведущего. Команды: по парам становись! По трое, по росту, по алфавиту имена, в кружок становись! Каждый раз, перемешавшись, выполняется новая команда. Команда, вызвавшая затруднения – повторяется снова.
***игра:****«Глина».* (Преодоление скованности). В кругуразделиться на 1–й – 2-й. «Первые» поворачиваются лицом к своим «вторым», так, чтоб получился круг в кругу –1 - внутренний, 2 - внешний круг. Внешний круг – «глина» будет стоять на месте, а внутренний – «скульпторы» передвигаться от одной «глины» к другой по кругу. «Глина» сидит на корточках, а ее «скульптор» - очень быстро лепит фигуру. По команде – хлопок в ладоши: «Поменялись» - скульпторы передвигаются по кругу к следующей «глине». «Глина» остается на месте в том положении, в котором оставили ее «скульпторы». Пройдя весь круг – «глина» и «скульпторы» меняются местами.
***игра:****«Расслабление - напряжение».* Игра – наоборот. Все в кругу, руки вверх, все тело напряжено. Расслабление происходит постепенно: пальцы опускаются к ладоням, ладони расслабляются, обвисают, руки до локтей расслабляются, руки целиком «падают», голова «обвисает», плечи расслабляются, опускаются, тело сгибается до пояса, руки висят, ноги сгибаются в коленях. И наоборот – ноги выпрямить в коленях, руки висят, тело выпрямляется, плечи напрягаются, плечи расправляются, голова напрягается, руки поднимаются вверх, напрягаются, в локтях согнуты, от локтя до запястья руки напрягаются, ладони поднимаются, напрягаются - пальцы опущены, и, наконец, пальцы напрягаются. В конце – беседа: как ощущали себя в расслаблении, в напряжении, происходили ли внутри какие – то перемены?
***игра:****«Ха-ха».* (Снятие зажимов, барьеров). В кругу, сидя на стульчиках, положить голову на плечо соседке справа по кругу. Ведущий назначает, кто начинает. Задача девочек – говорить «Ха - Ха» или смеяться по нарастающей: начинается с простого «Ха!» - 1 раз, следующая слева девочка говорит: «Ха – Ха!» - 2 раза, далее – «Ха – Ха – Ха!» - 3 раза и т. д. Если порядок нарушается и игроки сбиваются – все начинается сначала. Начинающего можно менять.
Заключительная часть: поделиться, какая эмоция «сидит» внутри каждой девочки, как себя чувствовали в роли «глины», в роли «скульптора», почему.

* **Что есть – волнение?**

Цель: выявление чувства неоправданной тревожности или страха, а также невысказанных желаний и ожиданий, работа с этим чувством.
Вводная часть: беседа о волнении: что это такое, с чем оно может быть связано, вспомнить себя в таком состоянии, рассказать, как оно проявляется, «где живет».
Основная часть: чтение *сказки: «Новость»*(выявление чувства тревожности или страха)
«Один мальчик возвращался со школы домой, и мама ему говорит: наконец, ты пришел. Я должна сообщить тебе одну новость». Какую новость мама хочет сообщить мальчику?
Обсуждение новости. Высказывание каждой девочки.
*Типичные* *ответы:* пришел гость, позвонили и сообщили что – то хорошее, и т. д.
*Тревожащие ответы*: кто – то умер, мама хочет отругать мальчика, мама хочет что – то запретить. Мама сердится и т. д.
Проигрывание самой тревожной версии (драматизация с целью анализа и фиксации на найденном позитиве).
Заключительная часть: беседа что «делает» волнение для нас, вспомнить, были ли случаи в жизни, когда, поддавшись ему, мы нафантазируем много «плохого», а в реальности оказывается все хорошо?

* **Господин СТРАХ**

Цель: выявление страхов, чувства вины.
Материалы: альбом, краски.
Вводная часть: беседа о том, нужно ли человеку волнение. Подведение к тому, что волнение сигнализирует как о хорошем, так и о плохом и говорит: «Будь внимателен!»
Основная часть: *чтение* «сказки» «СТРАХ» (выявление страхов, чувства вины): «Один мальчик говорит себе тихо – тихо: «Как страшно!» Чего он боится?»
*Типичные ответы*: вел себя плохо и теперь боится наказания, сбежал с уроков и боится наказания мамы, боится темноты, боится какого-то животного, просто шутит.
*Тревожащие ответы*: боится, что его украдут, чудовище хочет его украсть и съесть, боится оставаться один, боится дьявола, боится, что умрет мама или папа и т.д. Уточняющая беседа по тревожащим вариантам страха мальчика. Постепенный переход от «мальчика» к конкретному: а тебе приходилось испытывать чувство страха. Что представляет собой страх, что чувствует человек, когда его испугают, что делает испуганный человек, вы когда–нибудь испытывали чувство страха, как это происходит, в каком месте тела вы почувствовали страх, что вы сделали, что бы вы могли сделать в следующий раз, какой момент в жизни был самым страшным. (Вопросы задаются по ситуации).
*Рисование страха красками.*
Заключительная часть: беседа: как можно назвать нарисованный страх, что в нем страшного? Можно ли его оставить здесь? Как ощущения: без страха идете домой?

* **Господин СТРАХ**

Цель: вербализация страха
Материалы: альбом, краски.
Вводная часть: беседа о снах: кому что приснилось. Как было без страха?
Основная часть: сочинить рассказ о страхе (помощь в осознании различных состояний своих чувств, понимании и возможно, контроле). Если нарисован сюжет: что здесь происходит, с чего все началось, что в нем страшного, чем заканчивается. Как бы ты поступил в следующий раз, что для этого нужно? Если страх опредмечен: как его зовут, где он живет, какой у него характер, с кем дружит, чем питается, что любит, что не любит, о чем мечтает, самое радостное событие в его жизни, самое грустное событие в его жизни и т. д. как ты к нему относишься, а он к тебе, сколько ему лет, с ним можно подружиться? (вопросы задаются исходя из содержания рисунка и рассказа)
В конце беседы, рассказов, у кого есть желание что – либо дорисовать в свой рисунок – дорисовывают.
Заключительная часть: посмотрите на свою картинку. Что по отношению к ней чувствуете? Подведение к выводу: «Я тебя вижу, я тебя нарисовал, значит, я - хозяин».

* **Господин СТРАХ**

Цель: принятие страха.
Материалы: альбом, краски.
Вводная часть: беседа о пользе страха, приведение примеров, подведение к выводу «страх помогает сохранить здоровье и жизнь».
Основная часть: (помощь в осознании различных состояний своих чувств, понимании и возможно, контроле) рисование «господина страха» - помощника человека, сочинить рассказ о страхе. Если нарисован сюжет: что здесь происходит, с чего все началось, что можно назвать страхом, чем заканчивается? Что могло случиться, если бы не было страха? Если страх опредмечен: как его зовут, где он живет, какой у него характер, с кем дружит, чем питается, что любит, что не любит, о чем мечтает, самое радостное событие в его жизни, самое грустное событие в его жизни и т. д. как ты к нему относишься, а он к тебе, сколько ему лет, ты с ним дружишь? (вопросы задаются исходя из содержания рисунка и рассказа)
В конце беседы, рассказов, у кого есть желание что – либо дорисовать в свой рисунок – дорисовывают.
Заключительная часть: посмотрите на свою картинку. Что по отношению к ней чувствуете? Чем полезен страх?

* **Господин СТРАХ**

Цель: определение места страху.
Материалы: альбом, краски.
Вводная часть: беседа: страх – хорошо это или плохо? Какого он цвета? Как его зовут? Где в теле человека он живет?
Основная часть: (помощь в осознании различных состояний своих чувств, понимании и возможно, контроле) рисование в альбоме большого силуэта человека. Каждая девочка отводит место страху на своем рисунке, вслух проговаривая место поселения, называя его по имени, разукрашивая красками. Далее, рядом можно «поселить» другие эмоции, создавая из этого своеобразный ритуал. Обсуждение, где чей страх «живет», какое у него настроение, чего ему хочется и кто с кем будет дружить: хозяйка со страхом, или страх с хозяйкой?
Заключительная часть: посмотрите на свою картинку. Что по отношению к ней чувствуете?
Домашнее задание: сочинить смешную историю про страх.

* **Господин СТРАХ**

Цель: контрольное занятие: наличие страхов, отношение к ним.
Материалы: альбом, карандаши.
Вводная часть: чтение историй про страх, работа с ними (осознание власти над страхом)
Основная часть: *Чтение «сказки»*«Дурной сон» (отношение к страху).
«Однажды утром один мальчик резко просыпается и говорит: «Я видел очень плохой сон». Какой сон увидел мальчик?» обсуждение вариантов сна мальчика.
*Типичные ответы:*я не знаю, ничего на ум не приходит, ему приснился страшный фильм, ему приснилось плохое животное, приснилось, что он заблудился.
*Тревожащие ответы:* ему приснилось, что мама или папа умерли, что он умер, что пришли забрать его, что его хотели бросить под машину.
*Релаксация*(снятие напряжения, расслабление, самонаблюдение ощущений):Закройте глаза. Давайте представим, что мы маленькие птички. Мы летаем по душистому летнему лесу, вдыхаем его ароматы и любуемся его красотой. Вот мы присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и мы вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, мы почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались, и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке. Вы снова девочки. Открывайте глазки, каждая в каком удобно ритме.
*Рисование сна мальчика.* Беседа по рисункам. (Отследить наличие тревожности).
Заключительная часть: посмотрите на свою картинку. Что по отношению к ней чувствуете?
Домашнее задание: самостоятельно, без помощи родителей написать 10 слов, которые могут описать страх.

* **Какой ты, господин страх?**

Цель: рассмотрение природы страха.
Материалы: доска, альбом, карандаши.
Вводная часть: обсуждение домашнего задания (наблюдение, отследить наличие тревожности).
Основная часть: рисование формулы страха.
***Например*:**

|  |
| --- |
| страх рисование |

Заключительная часть: посмотрите на свою картинку. Что по отношению к ней чувствуете? Какие мысли приходят на ум, может, возникают какие-то желания?

* **«В гости к страху»**

Цель: научение методу «В гости к страху». Ролевая игра – устойчивость к страху, закрепление.
Вводная часть: сообщение темы, беседа о том, как бы они пошли в гости к страху и пошли бы?
Основная часть:*Ролевая гимнастика*: (снятие напряжения, эмоциональное оживление)

* улыбнуться как кот на солнышке; как само солнышко
* попрыгать как кузнечик, козлик, кенгуру
* нахмуриться как осенняя туча, рассерженная мама, разъяренный лев
* походить как младенец, глубокий старик, лев
* катание с горы: на 1 – 2 – 3 – вдох, подъем на гору; на 4 – громкий веселый выдох – скатиться с горы.

*Беседа,* как девочки понимают слова: «ошибочно думать, что я бегу, потому что боюсь, правильнее было бы говорить – я боюсь, потому что я бегу». Обсуждение, вывод: страхи сделаны нами – пытаемся избежать неприятных ощущений, а в это время фантазируем и преувеличиваем.
Вспомнить случай, яркий страх в жизни каждой девочки. Если нет примеров, предложить случай с собакой (см. табличку из предыдущего занятия). Выбор самого яркого случая и его драматизация, вернее, поступенчатое «вхождение».
***Например***, случай с собакой. Раздаются роли: собака-1, собака-2, главный герой, который будет бояться, мама, хозяйка собаки, остальные – деревья, прохожие. Еще раз рассказывается сюжет, расстанавливаются персонажи, проигрывается ситуация, когда собака-1 пугает главного героя. Вопрос герою: доверяет ли он маме из этого сюжета, может ему хочется рядом еще кого – то из участников сюжета. Напоминается дыхательное упражнение «катание с горы» - когда будет страшно, можно его использовать.
Объясняется следующий шаг погружения: все снова повторяется только теперь собака-2 участвует, главный герой ее боится. Задача: подойти и погладить под присмотром мамы. Маме сообщает о своих ощущениях: очень страшно (высокий уровень), страшно (средний уровень), справляюсь (низкий уровень).
Потихоньку, медленным шагом, гл. герой с мамой продвигаются, он сообщает маме о своих ощущениях. Девочка сама выбирает когда «очень страшно» и стоит остановиться и передохнуть, посмотреть по сторонам, снова послушать себя и, если можно, продвигаться дальше.
Когда цель достигнута – девочка добралась до собаки и погладила, все садятся в круг и делятся ощущениями, что чувствовали в своей роли.
Заключительная часть: беседа: в чем заключается метод «в гости к страху», пошаговое рассмотрение его, перенос на другую ситуацию – боязнь темноты. Как можно преодолеть этот страх, как, используя полученный опыт сходить в гости к этому страху?

* **Завершение**

Цель: повышение устойчивости к страху.
Вводная часть: (наблюдение отношения девочек к теме страхов) беседа: какой характер у страха.
Основная часть: (проигрывание ситуаций, озвучивание – закрепление и привыкание к уверенности). ***Игра*** *«Озвучка»* все, сидя на стульчиках в кругу, голосом озвучивают сюжет ведущего: 1. утро в лесу, тихо, легкий ветерок колышет макушки деревьев, проснулась кукушка и закуковала. Ей с высоты видна деревня, где проснулись петухи, закукарекали, им ответили лаем собаки, заволновались курицы, замычали коровы. Взошло солнце. 2. *передать звуки и состояние щенка:* маленький щенок убежал от мамы за бабочкой, он на нее задорно лаял, а она порхала с цветка на цветок. Наткнулся на колючий шиповник, завизжал и убежал в лес. Здесь темно и страшно. Ежик зашуршал в кустах. Что – то стало завывать - у щенка зуб на зуб не попадает. Темнота сгущается. Что – шуршит и приближается. Что – то огромное и страшное надвигается, медленно приближается, вот – вот съест нашего малютку… ЭТО МАМА!
***Игра:*** *«Страшилки»* (через выразительные движения – наблюдение и самонаблюдение. **Идея:**В СТРАХ МОЖНО «ВОЙТИ», ИЗ НЕГО МОЖНО И «ВЫЙТИ»). «Примерить» выразительные движения напуганного человека: **1.** «Мальчик боится быть один. Он неподвижно сидит на стуле и со страхом смотрит на дверь… вдруг в другой комнате кто-то притаился, что тогда?»
Выразительные движения: голова откинута назад и втянута в плечи.
Мимика: брови идут вверх, глаза расширены, рот раскрыт, как для восклицания. *Изобразить и понаблюдать за другими.*
**2.**(этюд на выражение отчаяния) «Ребенок приехал с родителями в чужой город. На вокзале он отстал от них. Мальчик вышел на привокзальную площадь, он в смятении, не знает что делать.»
Выразительные движения: голова наклонена вперед и втянута в плечи, плечи приподняты, брови идут вверх и сдвигаются, губы раскрыты так, что виден верхний ряд зубов, одна рука с силой сжимает другую.*Изобразить и понаблюдать за другими.*
**3.**(лидерство, активность в распределении ролей, закрепление уверенности. Устойчивости к страху). Проигрывание сказки. 1 чтение сказки, выдача листов названиями ролей. Задача девочек – разобрать роли и «вжиться». 2 чтение сказки – роли «примеряются», какие – то действия предполагаются: можно сидя слушать, можно определить для себя участок действия и пробовать. 3, 4 чтение – инсценировка сказки: «Утенок убежал с птичьего двора. Ночь застает его в лесу. К тому же испортилась погода. Пошел дождь, поднялся ветер. Деревья громко скрипели и гнули ветви под напором ветра почти до земли, а утенку казалось, что его хватают большие темные и мокрые лапы. Перекликались филины, а утенок думал, что это кто – то кричит от боли. Долго метался утенок по лесу, пока нашел себе местечко, где можно было спрятаться». Роли: утенок, деревья, коряги, пеньки. Они принимают угрожающие позы,
Заключительная часть: обсуждение занятия: что получалось легче, что тяжелее, что интереснее, что менее интересно. Словесное рисование: «нарисовать» картинку – что хочется нарисовать после этого занятия.

* **Отдыхалочки**

Цель: адаптация, привыкание к себе «новой», голосо – речевой тренинг – снятие барьеров, зажимов. Установка: обращать внимания на маленькие успехи девочек, выделять их аплодисментами девочек.
Вводная часть: сообщение, что сегодня девочки будут много говорить, сделать акцент на самонаблюдении, чтобы губы работали в полную силу.
Основная часть: ***упражнения на расслабление речевого аппарата.***  **«**Хоботок**».**Вытянуть губы «хоботком» (как при артикуляции звуку «У»). Напряглись губы. Опустить хоботок. Теперь губы стали мягкими, расслабленными, рот слегка приоткрыт.

Подражаю я слону,
Губы хоботком тяну,
А теперь их отпускаю
И на место возвращаю.
Губы ненапряженны и расслаблены.

      **«**Лягушки**».** Губы вытянуть как при произношении звука « И», затем возвратить на место.

**«**Рот на замочке**».** Поднять губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на замочек. Сильно – сильно сжать губы. Им становится неприятно. Опустить губы.

Тянем губы прямо к ушкам!
Вот понравится лягушкам!
Потяну – перетяну
И нисколько не устану!
Губы ненапряженны и расслабленны.

**«**Орешек**».** Представить, что разгрызаем твердый орешек. Крепко сжать зубы. Челюсти напряглись и стали как каменные. Это неприятно. Разжать челюсти – стало легко, рот приоткрылся – все в нем расслабленно.

Зубы крепче мы сожмем,
А потом их разожмем,
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляется.

* **«**Сердитый язык**».** Язык упирается в верхние губы, затем опускается. Он старается вытолкнуть зубы наружу, потом расслабляется, как будто спит.

С языком случилось что – то: он толкает зубы!
Будто хочет их за что – то вытолкнуть за губы!
Он на место возвращается и чудесно расслабляется.

* **«**Горошина**».**Язык прижимается к щеке и надавливает на нее, как будто за щекой спрятана горошина. Языку неудобно быть в таком положении, и возвращается на место – расслабился – отдыхает.
* **«**Горка**».**Удерживая кончик языка за нижними зубами, выгнуть язык горкой. Неприятно так долго держать язык.

Спинка языка у нас станет горочкой сейчас!
Я растаять ей велю - напряженья не люблю.
Язык на место возвращается и чудесно расслабляется.
***Игра:*** *«Лифт»* (голосовая разминка, снятие барьеров). Звуки «катаются» на лифте. Лифт – рука ведущего. Рука внизу параллельно полу – девочки говорят низкий звук, с повышением уровня руки – повышается звук. И наоборот. Звуки: «А», «У», «И», «О».
***Артикуляционная игра:*«**Бабка**»*.***(Речевая разминка, тренировка внимания). Ведущая показывает и говорит, девочки повторяют. Затем ведущая показывает и говорит вместе с девочками, затем темп ускоряется, все стараются не отставать.
*Жила – была бабка* (движения руками, будто завязываем платочек на голове)
*Возле самой речки*(волнообразные движения рукой перед грудью)
*Захотелось бабке* (движения руками, будто завязываем платочек на голове)
*Искупаться в речке*(будто разгребаем воду и волнообразные движения рукой перед грудью)
*Взяла бабка мыло*(движения руками, будто завязываем платочек на голове)
*Мыло и мочало*(выставляем в сторону руки для мыла и мочала)
*Эта песня хороша*(хлопаем в ладоши)
*Начинай сначала!* (хлопаем в ладоши)
***Игра:*** *«Звоночки».* (Снятие барьеров, зажимов). Встать в круг спиной. До кого ведущий дотрагивается – «звенеть» визжать.
Медленное ***проговаривание скороговорок***. Сначала ведущая вслух проговаривает скороговорку, выделяя звуки, «артикулируя», затем девочки хором повторяют. Все проговаривается медленно. В ходе этого девочки выбирают понравившуюся и во второй половине упражнения расходятся по кабинету работать со своей скороговоркой – отрабатывать быстрый темп, чтоб могли сказать 4 -5 раз. Примеры скороговорок:

|  |  |
| --- | --- |
| Зина, принеси корзину земляники! | Краб крабу сделал грабли |
| Проворонила ворона вороненка! | Шла Саша по шоссе и сосала сушку |
| У осы не усы, не усищи, а усики | Дуська Чушка на солнце греет брюшко |
| Евсей, Евсей, муку просей! | Мышка Наташка скушала кашку |

Конкурс на самую четкую скороговорку.
***Игра: «****Базар****».* (**Снятие барьеров, зажимов**).** Задача девочек – «продать» свою скороговорку. Ходить по кабинету и громко кричать ее. Ведущая «покупает» самую четкую и громкую скороговорку.
Заключительная часть: беседа: легко ли было издавать громкие звуки, что мешало, какие упражнения для речевого аппарата запомнили, показать.

* **Отдыхалочки**

Цель: развитие познавательных процессов. Установка: обращать внимания на маленькие успехи девочек, выделять их аплодисментами девочек.
Вводная часть: ***Игра – разминка:****«поймай взглядом».* (Активное взаимодействие, выход на контакт, унисон). В кругу, сидя на стульчиках, девочки должны поймать взгляд сидящей напротив и несколько одинаковых движений сделать вместе. Главное – не договариваться и стараться «пообщаться» со всеми. Игра длится две минуты. В конце игры посчитаем, кто сколько «поймал» друзей. Потренироваться – и, команда: НАЧАЛИ! После игры – подсчет, анализ: много или мало успели, легко или сложно было, что было сложного.
Основная часть: ***Игра:*** *«верни всех на места»* (развитие объема внимания, памяти). Выбирается водящий, все занимают определенное место: в кругу или в шеренге, или хаотично. Водящий должен запомнить, кто где стоит. Закрывает глаза, несколько человек меняется местами. Водящий должен вернуть всех на места. Игру можно усложнить: кроме смены места, можно меняться одеждой, принимать какие – то позы и т. д.
***Игра: «****Ералаш****».* (**Развитеепереключения внимания**).**Все девочки – в кругу. Ведущий спрашивает: что можно показать, чтоб изобразить слово «бокс»? Запомните это движение. Что можно изобразить, объясняя слово «велогонки»? – запомните это движение. Что можно изобразить, объясняя слово «бег»? – запомните это движение. Игра заключается в том, что ведущий говорит вид спорта, а девочки должны изобразить его. Как только скажет: «горшок на голове» - руками держать воображаемый горшок. Ритм произношения периодически меняется.
В конце – выделяется самая внимательная.
***Игра: «****Робот».* (Развитие концентрации внимания). Разделиться по парам. 1 – я – робот, 2 – я – компьютер. Компьютер командует роботом, управляет им. Робот слышит только свой компьютер. Задача - дойти до цели. Ведущая показывает предмет, который нужно найти. Роботу завязывают глаза, компьютер видит, где спрятана цель. Могут одновременно участвовать 2 – 3 пары. Компьютеры говорят роботам направление к цели, сопровождают их. Например, шаг влево, шаг вперед и т. д. Победит тот, чей робот быстрее нашел заданный предмет.
***Игра:*** *«Снайперы».* (Концентрация, самоконтроль, сплочение). Разделиться на две команды, встать в колонки. Перед каждой командой через несколько метров – на полу объект (размером с книгу). Задача каждого игрока команды – просчитать свое продвижение так, чтобы достичь заданный объект с закрытыми глазами. Каждой девочке – по три попытки «прицелиться», в четвертый раз – «выстрел». Самая меткая команда побеждает.
***Игра:*** *«Ухо – нос».* (Внимание, координация). Научиться управлять своими движениями: хлопок – перекрестить руки, левая рука хватает за кончик носа, а правая – за мочку левого уха. Хлопок – и наоборот, правая рука хватает за кончик носа, а левая – за мочку правого уха. Разойтись по комнате и пробовать. Главное – научиться делать это быстро три раза.
Заключительная часть: обсуждение того, что легко получалось, что не сразу, как справлялись с трудностями, что помогло.

* **Отдыхалочки**

Цель: развитие познавательных процессов. Установка: обращать внимания на маленькие успехи девочек, выделять их аплодисментами девочек.
Вводная часть: ***упражнения на расслабление речевого аппарата.***

* **«**Хоботок**».**Вытянуть губы «хоботком» (как при артикуляции звуку «У»). Напряглись губы. Опустить хоботок. Теперь губы стали мягкими, расслабленными, рот слегка приоткрыт.
* **«**Рот на замочке**».** Поднять губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на замочек. Сильно – сильно сжать губы. Им становится неприятно. Опустить губы.
* **«**Лягушки**».** Губы вытянуть как при произношении звука « И», затем возвратить на место.
* **«**Орешек**».** Представить, что разгрызаем твердый орешек. Крепко сжать зубы. Челюсти напряглись и стали как каменные. Это неприятно. Разжать челюсти – стало легко, рот приоткрылся – все в нем расслабленно.
* **«**Сердитый язык**».** Язык упирается в верхние губы, затем опускается. Он старается вытолкнуть зубы наружу, потом расслабляется, как будто спит.
* **«**Горошина**».**Язык прижимается к щеке и надавливает на нее, как будто за щекой спрятана горошина. Языку неудобно быть в таком положении, и возвращается на место – расслабился – отдыхает.
* **«**Горка**».**Удерживая кончик языка за нижними зубами, выгнуть язык горкой. Неприятно так долго держать язык.

Основная часть: ***Артикуляционная игра:***цум – цумане, цумане
Абе крабе драмане
Чики чрики
Драма тики
Шило брило
Брило пша
О-о-о пша, о-о-о пша!
Коса лари лари лари
О-ля-ля, о-ля-ля.
Настроение каково? Во!!!
***Игра:*** *«Лифт»* (голосовая разминка, снятие барьеров). Звуки «катаются» на лифте. Лифт – рука ведущего. Рука внизу параллельно полу – девочки говорят низкий звук, с повышением уровня руки – повышается звук. И наоборот. Звуки: «А», «У», «И», «О».
***Игра:*** *«Звоночки».* (Снятие барьеров, зажимов). Встать в круг спиной. До кого ведущий дотрагивается – «звенеть» визжать.
***Игра:* *«****Скажи движением****»*** (развитие воображения, творческого мышления, оценка своих действий и действий других девочек – упражнение на память физических действий и ощущений). Ведущий на ухо девочке говорит загаданное движение или эмоцию, девочка ее изображает, а остальные должны отгадать, что было задумано. Например: копать яму, рвать яблоки, переходить через лужу, нечаянно наступить в лужу, показать закипающий чайник, тающее мороженное, плакучую иву, бешеного поросенка и т. д.
***Игра:*** *«Барабанчики».* (Координация, концентрация внимания). Сесть на стульчики вряд. Положить руки на колени соседям: правую – на левое колено, а левую – на правое колено соседки. Барабанчики начинаются с края (2 хлопка по своей коленке) до другого края (по одному хлопку по коленке). Крайняя ладонь снова 2 раза хлопает. Ладонь, пропустившая свой хлопок или поспешившая – «вылетает» за спину.
***Игра:*** *«Спички»* (подстройка, концентрация внимания, ориентирование на поверхности).
Разделиться на пары. Одна девочка – «немая», другая – «глухая». Каждой девочке раздаются 5-7 спичек. Они садятся спиной друг к другу. На коленях девочек – альбом (жесткая поверхность). «Глухая» строит на коленях из спичек фигуру и должна объяснить «немой» положение каждой спички так, чтоб «немая» построила аналогичную фигурку у себя. «Немая» внимательно слушает и т.к. она «немая» - вопросов задавать не может. Если «немая» проговорится - «глухая» ответить не может – «не услышит». Закончив построение – сопоставляют. Затем меняются ролями.
Заключительная часть: обсуждение этой игры, что легко получалось, что сложнее, почему, как можно в следующий раз сделать так, чтобы получилось сразу. Обсуждение всего занятия, еще раз выделение успешных моментов.

* **Отдыхалочки**

Цель: развитие познавательных процессов. Эмоции, настроение. Расширение спектра эмоций, развитие конгруэнтности. Установка: обращать внимания на маленькие успехи девочек, выделять их общими аплодисментами.
Вводная часть: беседа для чего людям эмоции.
Основная часть:

* «Пробы». По рассказу ведущей как человек может выглядеть, находясь в состоянии загаданной эмоции, девочки «примеряют» эту эмоцию или настроение и дают ей название.
* «Угадайка». Попробовав, почувствовав, девочки п. 1. проводят сами: по – очереди показывают, остальные должны угадать, что было задумано.
* **«**Любопытство**».**Выразительные движения: Голова поворачивается в сторону происходящего действия, пристальный взгляд. Поза: выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее вес тела, одна рука на бедре, другая рука опущена. Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело.
* **«**Сосредоточенность**».**Выразительные движения: левая рука упирается локтем в стол и поддерживает голову, наклоненную влево; указательный палец правой руки двигается по воображаемому тексту. Мимика: слегка сощуренные глаза, нижняя губа заушена. Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело.
* «Удивление». Рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты. Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело.
* **«**Удовольствие, радость**».**Чтениетекста, девочки изображают действие сюжета: «теплый луч упал на землю и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою голову вслед за солнцем». Мимика: глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены. Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело. «Встреча друга»: Выразительные движения: объятия, улыбки
* «Хорошее настроение». Выразительные движения: походка – быстрый шаг, иногда переходящий на подскоки. Улыбка. Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело.
* **«**Усталость**».**Выразительные движения: руки висят вдоль тела, плечи опущены. Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело.
* **«**Печаль**».**Выразительные движения: поникшая голова, сведенные брови, опущенные уголки губ, замедленная походка. Поза: Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело.
* **«**Отвращение**».**Выразительные движения: голова наклонена назад, брови нахмурены, глаза сощурены, верхняя губа подтягивается к носу, нос сморщен. Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело.
* **«**Гнев**»**. Выразительные движения: усиленная жестикуляция. Мимика: сдвинуты брови, сморщенный нос, оттопыренные губы. Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело.

Заключительная часть: вспомнить какие были эмоции и настроения обыграны. Что было легче сыграть, что сложнее, почему.

* **Сказки. (Семейная ситуация)**

Цель: выявление степени зависимости девочек от родителей.
Вводная часть: беседа о семье. Как девочек называют ласково. Как бы им хотелось, чтоб называли в нашей группе.
Основная часть:
Чтение *сказки «Птенец»* (выявление степени зависимости девочки от родителей).
«В гнездышке на дереве спят птички: папа, мама и маленький птенец. Вдруг налетел сильный ветер, ветка ломается, и гнездышко падает вниз: все оказываются на земле. Папа летит и садится на одну ветку, мама садится на другую. Что делать птенцу?»
Каждая девочка высказывается.
*Типичные ответы*: «Он тоже полетит и сядет на какую-нибудь ветку», «Полетит к маме, потому что испугался» и др.
*Тревожащие ответы:* не умеет летать, поэтому останется на земле, попытается лететь, но не сумеет, умрет во время падения, умрет от голода или холода.
*Передача тепла и всего хорошего*, что девочки хотят друг другу подарить: **массаж «солнышки - цветочки»** (расслабление, доверие). Сидя на стульчиках, повернуться в затылок друг другу. Повторять движения за ведущим: *взошло солнышко* (руки колышутся над головой впереди сидящей девочки). *Увидело на полянке много красивых цветов, один, второй, третий, четвертый и т. д.* (пальчиком касаться головы соседки). *Онопогладило их ласковым лучом* (гладить по голове). *Подул легкий ветерок, поиграл с* *лепестками*(движения раскрытых ладоней над головой, пошалить с прической).*Ветерок расшалился, решил потрепать лепестки* (легкие подергивания волос). *Солнышко его успокоило и снова стало ласкать любимые цветочки* (поглаживание по голове и колыхание ладонями над головой).
Заключительная часть: беседа: что чувствовали во время чтения сказки про птенца, что чувствовали во время массажа?
Домашнее задание написать на листочке 10 ласковых слов, имен, какими называют родители своих любимых дочек, т.е. девочек.

* **Сказки. (Семейная ситуация)**

Цель: понять, ревнует ли ребенок к союзу своих родителей, чувствует ли себя обделенным вниманием со стороны обоих родителей из-за проявления ими своих чувств друг к другу. Помощь в раскрытии доверия.
Вводная часть: чтение вслух домашнего задания – формы ласкового обращения родителей. Выделение самого любимого варианта. Хотелось ли чтобы в группе их так называли? Самого нелюбимого варианта.
Основная часть: чтение «сказки» «Годовщина свадьбы родителей» и ее обсуждение.
«Празднуется годовщина свадьбы родителей. Мама и папа очень любят друг друга и очень хотят весело отметить праздник, пригласив друзей и своих родителей. Во время праздника ребенок встает и один идет в сад. Что произошло? Почему он ушел?»
*Типичные ответы:* пошел за цветами для мамы, пошел немного поиграть, со взрослыми скучно, поэтому решил развлекаться один, ему надоело находиться на празднике и т. д.
*Тревожащие ответы:* ушел, потому что разозлился, хотел остаться один, загрустил, никто не обращал на него внимание, и поэтому он решил уйти и т. д.
***игра***: *«Надувная кукла».* (Преодоление скованности и напряжения группы, тренировка мышечного расслабления). Ведущий играет роль «насоса»: он делает движения руками, имитирующие работу с насосом, и издает характерные звуки. Девочки сначала расслабленно сидят на стульях, голова опущена, руки висят вдоль тела. С каждым движением «насоса» «куклы» начинают «надуваться»: девочки распрямляются, поднимают голову, напрягают руки и, раскинув руки и расставив ноги, встают в полный рост. Через несколько секунд ведущий выдергивает «затычку» у «куклы» и девочки с шипением («ш-ш-ш!») расслабляются и постепенно опускаются на корточки. Игра повторяется 2 – раза.
***игра***: *«качели».* (Доверие, принятие). В кругу девочки стоят, плотно прижавшись плечами. Одна девочка – в кругу с закрытыми глазами, плечи расслаблены. Задается ситуация, шепчется девочке на ухо, чтобы другие не слышали: «ты – маленькая, мама с папой тебя любят и на руках качают, почувствуй это». Девочки вытягивают руки вперед и, поддерживая «малютку», аккуратно и бережно ее качают из стороны в сторону. В кругу должны побывать все.
Заключительная часть: обсуждение, сравнение ощущений в первой части занятия (когда обсуждали вопрос: почему мальчик ушел), и ощущений во второй части (когда играли в игру «качели»).

* **Я и моя семья**

Цель: самосознание себя в семье, снятие эмоциональных барьеров, напряжения.
Материалы: шапочка колдуна, «волшебная» палочка
Вводная часть: поделиться чувствами в данный момент, может кто – то хочет рассказать про вчерашний день.
Основная часть: ***Игра:* *«****расскажи стихи без слов****».***(Развитие эмоциональной сферы и выразительных движений ребенка)
Ведущий читает стихи. Задача девочек– изобразить без слов мимикой и пантомимикой.
Ждет гостей сегодня кошка и волнуется немножко:
«Что ж так долго не идут?» ну а гости тут как тут.
Друг за дружкой по дорожке все спешат поздравить кошку.
Белка в тележке везет орешки. Кудрявый барашек с букетом ромашек.
Катит медвежонок меду бочонок. Тащит петушок проса мешок.
До чего ярок лисий подарок! Еще один гость – в зубах кость
Подарок царский – сыр швейцарский. А кот Тимофей принес двух мышей.
Всем подаркам кошка рада, с одного не сводит взгляда.
Догадайтесь поскорей, чей подарок всех милей?
***игра****«день рождения».* (Принятие – отдавание ласки, нежности, расслабление, снятие напряжения). Выбирается именинник, мама, папа, остальные гости – сами придумывают кто есть кто. Разыгрывается сценка, где именинника все поздравляют, затем он показывает гостям свою любимую игрушку. Условие – все молчат и общаются пантомимой. Задача именинника доступно объяснить, показать свою игрушку. Родители могут помочь, не договариваясь с именинником. «Я буду в роли колдуна и заколдую вас так, что вы потеряете способность говорить.
РАЗ – ДВА – ТРИ –
ЯЗЫЧОК У ВСЕХ ЗАМРИ!». Игра может повториться с другими участниками. «Расколдовать» можно так:
РАЗ – ДВА – ТРИ –
ЯЗЫЧОК – ОТОМРИ!
Заключительная часть: поделиться, что на занятии было самым простым, самым сложным, что чувствовали.

* **Я и моя семья**

Цель: самосознание себя в семье, отношений, кто ближе – дальше. Диагностика.
Материалы: альбом, карандаши.
Вводная часть:(разминка, снятие барьеров, зажатости, повышение самоценности) ***игра:*** *«Я очень хорошая».* Запомнить эти три слова. Сказать их сначала шепотом, выделяя «**Я** очень хорошая», затем «Я **очень** хорошая», затем «Я очень **хорошая**», теперь нормальным голосом: «**Я** очень хорошая», затем «Я **очень** хорошая», затем «Я очень **хорошая**», и, наконец, громко кричать: «**Я** очень хорошая», затем «Я **очень** хорошая», затем «Я очень **хорошая**». В довершение – базар: кто кого перекричит, кто громче крикнет эту фразу.
Основная часть**:***Кинетический рисунок семьи*. Задание: нарисовать свою семью так, что бы все были чем-то заняты.
***игра:* *«****Дрозд».* (Преодоление скованности, принятие – отдавание ласки, нежности, повышение самоценности, идентификация, присоединение). В кругу разделиться на 1–й – 2-й. «Первые» поворачиваются лицом к своим «вторым», так, чтоб получился круг в кругу –1 - внутренний, 2 - внешний круг. Внешний круг будет стоять на месте, а внутренний – передвигаться от одного партнера к другому по кругу. Работа в парах, все повторяют за ведущим слова и движения, затем – внутренний круг передвигается к следующему.
Я – дрозд и ты – дрозд (показ пальцем на себя и на партнера)
У меня нос и у тебя нос (показ на свой нос и нос партнера)
У меня розовые щечки и у тебя розовые щечки (показ на щеки свои и щеки партнера)
У меня губки алые и у тебя губки алые (показ на губы свои и губы партнера)
Мы с тобой два друга – (похлопать по плечу партнера)
Любим мы друг друга (обнять партнера).
Заключительная часть: «Базар»: кто громче прокричит свое имя и фразу «я очень хорошая».
Обсуждение успехов, что сегодня получилось, чем хочется поделиться.

* **Я и моя семья**

Цель: расширение «зоны доверия».
Вводная часть: беседа о доверии, что это зачем оно нужно и нужно ли.
Основная часть**: *игра***: *«Найди меня».* (Ориентация на тактильные и звуковые сигналы, сплочение группы, увеличение доверительности). Ведущая: «сейчас я скажу «раз», каждая, сидя на своем месте и молча выбирает пару. Скажу «два» мы все закрываем глаза, встаем и находим свою пару. Открыть глаза можно только по моей команде».
***игра***: *«Обнималочки».* (Увеличение доверия к родителям, группе). Группа делится на две половины: «спящие» и «родители». Включается расслабляющая музыка. «Спящие» медленно под музыку перемещаются с открытыми глазами, останавливаются вразброс по кабинету, где удобно и завязывают глаза - «засыпают». Ведущий: «представьте себе свое любимое место, где хорошо, спокойно, уютно, оно вам очень нравится. Это может быть место, где вы уже были, а может вы его сами придумаете, сказочное. В этом месте вам очень хорошо. Оглядитесь по сторонам, отметьте для себя еще раз как здесь красиво. Вы слышите шаги, они приближаются. Такие родные и знакомые шаги. Вы вглядываетесь и видите маму. Она улыбается вам и что-то говорит ласково. Послушайте, что мама говорит, почувствуйте, как она вас ласкает и обнимает (девочки – «родители» обнимают «спящих», гладят их по голове, по спине и т. д. Мама вас держит за руку, и вы видите, как к вам приближается папа. Он улыбается, торопится к любимой дочке. Почувствуйте, как он вас обнимает, он любит свою семью: маму и доченьку. Родители подарили вам жизнь, подарили тепло любви. Они поцелуют вас и никуда не уйдут, их любовь всегда с вами. На этом «сон» заканчивается. Кому как удобно медленно снимайте повязки и открывайте глаза)». Задача «родителей» медленно подойти к каждому «спящему» и приласкать, обнять как бы это сделали папа и мама. Задача «спящих» - чувствовать. Затем «родители» и «спящие» меняются ролями, и все повторяется.
Заключительная часть: В конце – обсуждение ощущений, что видели, слышали, чувствовали.
На что похоже доверие, как его можно нарисовать, в каком образе, каким цветом.

* **Я и я**

Цель: актуализация Я – мотиваций, усиление диагностических процессов мотивации, активизация процессов мотивации, активизация процессов волевой регуляции.
Материалы: доска, мел, альбом, краски.
Вводная часть: беседа о силе желания, о силе воли, что это, зачем они.
Основная часть**: *игра***: *«даже если, все равно».* (Выход за пределы ситуации, поиск позитива). Каждая придумывает, что может неприятного совершить человек. На доске записаны две фразы:
1. ДАЖЕ ЕСЛИ Я …\_\_\_\_\_\_\_
2. ВСЕ РАВНО Я… \_\_\_\_\_\_\_
Задача девочек – подставить придуманный случай в первую фразу и, проговаривая вторую фразу – озвучить положительный момент, свою выгоду в это ситуации.
*Релаксация:*Закройте глаза. Давайте представим, что мы маленькие птички. Мы летаем по душистому летнему лесу, вдыхаем его ароматы и любуемся его красотой. Вот мы присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и мы вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, мы почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались, и снова поднялись ввысь. Сверху увидели большой старый дуб. Под деревом сидит мудрец, который ответит на любой вопрос, который вы ему зададите. Он обязательно поможет. Спуститесь к мудрецу, задайте ему вопрос, который вас волнует, и выслушайте ответ. Позади мудреца к дубу прикреплен календарь. Посмотрите, какое на нем число, запомните его. А теперь попрощайтесь с мудрецом и летим в свое самое уютное гнездышко на лесной полянке.
Вы снова девочки. Открывайте глазки, каждая в каком удобно ритме.
Обсуждение деталей кто что увидел, что чувствовали, есть ли желание поделиться о чем был вопрос, и какая была дата.
***Игра:*** *«закончи фразу».* (Актуализация Я – мотиваций, активизация процессов мотивации, активизация процессов волевой регуляции).
Девочки сидят в кругу. На листочках пишут начало предложенной фразы, конец дописывают самостоятельно. Фразы: «я никогда..» «я хочу, но, наверное, не смогу…» «если я действительно захочу…»
В конце – обсуждение. Что не понравилось в этом упражнении, что понравилось, что трудно было сделать, что легко, что чувствовали, о чем думали.
*Рисование своих чувств, что переживали за занятие.*
Заключительная часть: рассказ о своем рисунке, чувствах.
Домашнее задание: вспомнить свои поступки, за которые наказывали или было стыдно.

* **Я и я.**

Цель: актуализация Я – мотиваций, усиление диагностических процессов мотивации, активизация процессов мотивации, активизация процессов волевой регуляции.
Материалы: доска, мел, альбом, краски.
Вводная часть: беседа о домашнем задании: легко или трудно было вспомнить необходимые поступки, много ли таковых (если несколько – выбрать один).
Основная часть**: *игра***: *«даже если, все равно».* (Выход за пределы ситуации, поиск позитива). Каждая придумывает, что может неприятного совершить человек. На доске записаны две фразы:
1. ДАЖЕ ЕСЛИ Я …\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. ЗАТО Я… \_\_\_\_\_\_\_\_\_
Задача девочек – подставить придуманный случай в первую фразу и, проговаривая вторую фразу – озвучить положительный момент, свою выгоду в это ситуации.
***Игра:*** *«Слушаем себя».* (Перемещение внимания, развитие концентрации, удерживание его длительное время на одном объекте, фиксация на своих ощущениях). Сесть поудобнее, расслабиться. Закрыть глаза. С закрытыми глазами направлять внимание туда, куда предложит ведущий. До кого ведущий дотронется – тот говорит что слышит. Пример направления: «послушать» улицу, какие звуки можно выделить; «послушать» школу, что слышно в коридорах; «послушать» наш кабинет; «послушать» себя, что внутри происходит, что чувствует девочка, чего хочется, о чем думает; «послушать» коллектив девочек, какое преобладает настроение; «послушать» коридоры школы и снова «послушать» улицу. Вернуться к своим ощущениям. Послушать себя в разных образах: представить себя *капризным трехлетней девочкой*, которая, требуя купить сладости, топает ногами и кричит, вынуждая маму купить желаемое; представить себя опытной швеей, которая шьет красивые платья, стоит перед зеркалом и примеряет самое красивое, полюбуйтесь на себя – красавицу; представить себя солнышком, которое может все: погладить, приласкать, согреть, обжечь (обратить внимание на свои чувства), представить себя зимой, карабкающейся на ледяную горку, хочется скатнуться, а подъем тяжелый, ступеньки скользкие, нога сорвалась, зацепились руками, подтягиваете тело, снова карабкаетесь (обратить внимание на свои чувства), добрались до вершины (обратить внимание на свои чувства), катитесь вниз (обратить внимание на свои чувства).
***Игра*:**«*Закончи предложение».* (Активизация процессов мотивации, активизация процессов волевой регуляции).
Девочки на листочках пишут – заканчивают предложенные фразы: Я ХОЧУ…
Я УМЕЮ… Я СМОГУ… Я ДОБЬЮСЬ… коллективное обсуждение: что легче – труднее, было дописать, что не понравилось в этом упражнении.
*Рисование своих чувств, что переживали за занятие.*
Заключительная часть: рассказ о своем рисунке, чувствах.

* **Я и Я**

Цель: Анализ, повышение самооценки, расширение «зоны доверия».
Вводная часть: разминка,***игра***:***«****надувная кукла»*
(преодоление скованности и напряжения группы, тренировка мышечного расслабления). Ведущая играет роль «насоса»: он делает движения руками, имитирующие работу с насосом, и издает характерные звуки. Девочки сначала расслабленно сидят на стульях, голова опущена, руки висят вдоль тела. С каждым движением «насоса» «куклы» начинают «надуваться»: девочки распрямляются, поднимают голову, напрягают руки и, раскинув руки и расставив ноги, встают в полный рост. Через несколько секунд ведущий выдергивает «затычку» у «куклы» и девочки с шипением («ш-ш-ш!») расслабляются и постепенно опускаются на корточки. Игра повторяется 2 – раза».
Основная часть: ***игра***:**1. *«****Комплименты****».* (**Анализ, повышение самооценки**).**В кругу. Выбирается девочка, с которой начнется игра, но на ее месте должны побывать все. Каждая по очереди дарит комплименты 1 – 2 слова (не повторяться), какая перед ними девочка, что мы видим в ней и знаем о ней хорошего.
**2.***«Те, кто».* (Закрепление позитивной самооценки). Ведущая предлагает встать тем, кто любит кошек, кто любит собак, кто любит себя, кто любит сладкое, кто красивая, кто добрая и т. д., все то, что звучало про девочек в первой части игры. Обсуждение ощущений. Что понравилось в игре, что – нет, что легко было, что – нет.
***игра***:*«Если б я тебя любил…».* По кругу. Выбирается девочка, с которой начинается эта игра. На ее месте должны будут побывать все. Этой девочке все по – очереди говорят фразу: если бы я была Мариной, я бы любила себя за …(красивую улыбку). Не повторяться. Когда все побывают на месте Марины – обсуждение ощущений «под прицелом» и ощущений говорящего.
***игра***: *«прыжок без парашюта».* (Расширение «зоны доверия», повышение уверенности за счет чувства «мы»). Выбирается один доброволец. Остальные – по парам лицом друг к другу становятся шеренгой, скрестив руки, как при переносе раненого. Спиной к ним на стул становится доброволец – «прыгающий». Ему проговаривается инструкция: падать на счет «3», скрестив на груди руки. Можно повернуть его лицом к девочкам и сказать, что они обязательно поймают, вверишь, что не бросят, обязательно поймают? Он становится на край стула и падает назад как восковая палочка.
Заключительная часть: обсуждение ощущений.

* **Я и другие**

Цель: повышение самоценности, отстройка от внешнего контроля.
Вводная часть: ***игра:***«Знак внимания». (Настройка). Разговор о том, что мы часто бываем невнимательны друг к другу.: «Давайте попробуем исправить это положение дел, окажем знак внимания девочкам, с которыми уже полгода вместе занимаемся. Поднимите правую ручку и опустите ее на голову соседке справа и скажите: как я рада, что ты сегодня рядом со мной».
Основная часть**: *игра – упражнение*: *«****Губа****».***(Тренировка психической устойчивости). Приподнять верхнюю губу и, обнажая десна и зубы, так, чтобы лицо приобрело неприятное выражение. Таким образом ходить по кабинету две минуты, смотреть на других и осознавать себя: «Я ТАКАЯ, ПОТОМУ ЧТО Я ТАК ХОЧУ, Я ПОЗВОЛЯЮ СЕБЕ БЫТЬ ТАКОЙ».
Обсуждение ощущений.
***Игра – базар:*** *«Нет! – Да!».* (Тренировка психической устойчивости. Активность отстаивания своей точки зрения, чувство «МЫ», снятие барьеров). Группа делится пополам. Одни – соглашаются и говорят: «ДА!», другие – отказываются и говорят: «Нет!». Располагаются друг против друга и начинают шепотом хором своим оппонентам говорить свое слово. Затем громкость прибавляется и можно доходить до крика. Получается спор в двух словах. Потом поменяться словами и снова начать с шепота и постепенно увеличивать громкость. Обсуждение ощущений, что было легче, что тяжелее, как думают, почему.
***Игра:****«Не-улыбка».*(Тренировка психической устойчивости). Такой же состав групп. Одни должны улыбаться и провоцировать на улыбку другую группу – «мрачных», улыбаясь, заглядывая им в лицо, что – то изображая мимически, но не говоря. «Мрачные» не должны отвечать улыбкой и не прятаться, а смело смотреть на «мрачных». Так передвигаются по кабинету три минуты. Затем – меняются: «улыбчивые» становятся «мрачными», а «мрачные» - «улыбчивыми».
Обсуждение ощущений, сложностей.
***Релаксация***: (интеграция приобретенного в ходе занятий опыта, самопрограммирование). «Устройтесь удобнее. Займите удобное положение. Закройте глаза. Вы полностью отключились от внешнего мира, не замечаете посторонних шумов, шорохов, слушаете только мой голос.
Ваше начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как отступает, испаряется, уходит внутренне напряжение, как расслабленностью, мягкостью наполняются мышцы… ваше дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично. Ваши руки постепенно наливаются теплотой, приятной тяжестью. Кисти, локти, плечи постепенно расслабляются… ступни ног, колени, бедра наполняются расслаблением, теплом, они отдыхают…сейчас все, что я буду говорить, про себя повторяйте медленно и думайте об этом: я – особенная, таких больше нет, я это знаю и меня это радует. Все в себе: хорошее ли, плохое ли я принимаю и позволяю этому быть. Я выбираю какой я хочу быть. Я выбираю как себя вести с людьми. Я выбираю независимость. Я живу не для того, чтобы соответствовать чьим-то ожиданиям, и я тоже не заставляю кого-то следовать тому, что я хочу. Я – это Я. Я – ценность, и если кто-то это не видит - ему не повезло»
***игра***: *«качели».* (Доверие, принятие). В кругу девочки стоят, плотно прижавшись плечами. Одна девочка – в кругу с закрытыми глазами, плечи расслаблены. Задается ситуация, шепчется девочке на ухо, чтобы другие не слышали: «ты – маленькая, мама с папой тебя любят и на руках качают, почувствуй это». Девочки вытягивают руки вперед и, поддерживая «малютку», аккуратно и бережно ее качают из стороны в сторону. В кругу должны побывать все.
Заключительная часть: обсуждение, сравнение ощущений в первой части занятия, и ощущений во второй части. Словесное рисование «Мое настроение, я чувствую», описание.

* **Я и другие**

Цель: повышение самоценности.
Вводная часть: ***игра:****«Знак внимания».* (Настройка). Разговор о том, что мы часто бываем невнимательны друг к другу: «Давайте попробуем исправить это положение дел, окажем знак внимания девочкам, с которыми уже полгода вместе занимаемся. Поднимите правую ручку и опустите ее на голову соседке справа и скажите: как я рада, что ты сегодня рядом со мной».
Основная часть**:*игра***:*«Если б я тебя любил…».* По кругу. Выбирается девочка, с которой начинается эта игра. На ее месте должны будут побывать все. Этой девочке все по – очереди говорят фразу: если бы я была Мариной, я бы любила себя за …(красивую улыбку). Не повторяться. Когда все побывают на месте Марины – обсуждение ощущений «под прицелом» и ощущений говорящего.
***Игра:*** *«Спички»* (подстройка, концентрация внимания, ориентирование на поверхности).
Разделиться на пары. Одна девочка – «немая», другая – «глухая». Каждой девочке раздаются 5-7 спичек. Они садятся спиной друг к другу. На коленях девочек – альбом (жесткая поверхность). «Глухая» строит на коленях из спичек фигуру и должна объяснить «немой» положение каждой спички так, чтоб «немая» построила аналогичную фигурку у себя. «Немая» внимательно слушает и т.к. она «немая» - вопросов задавать не может. Если «немая» проговорится - «глухая» ответить не может – «не услышит». Закончив построение – сопоставляют. Затем меняются ролями.
***Игра:*** *«Фантазеры».* (Развитие интуиции с опорой на невербальные сигналы). Группа делится на пары, садится так, чтобы каждая пара могла говорить, не мешая друг другу. Сейчас каждый по очереди расскажет своему партнеру 3 коротких случая, один или два из которых правда. Остальные – ложь. Как именно будут распределены истинные и ложные эпизоды, каждый решает сам. Те, кто будут слушать, после каждого рассказанного эпизода сообщают рассказчику, соответствует ли он, по их мнению, действительности, или нет. Затем меняются местами.
***Релаксация***: «устройтесь удобнее. Займите удобное положение. Закройте глаза. Вы полностью отключились от внешнего мира, не замечаете посторонних шумов, шорохов, слушаете только мой голос.
Ваше начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как отступает, испаряется, уходит внутренне напряжение, как расслабленностью, мягкостью наполняются мышцы… ваше дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично. Ваши руки постепенно наливаются теплотой, приятной тяжестью. Кисти, локти, плечи постепенно расслабляются… ступни ног, колени, бедра наполняются расслаблением, теплом, они отдыхают…сейчас все, что я буду говорить, про себя повторяйте медленно и думайте об этом: я – особенная, таких больше нет, я это знаю и меня это радует. Все в себе: хорошее ли, плохое ли я принимаю и позволяю этому быть. Я выбираю какой я хочу быть. Я выбираю как себя вести с людьми. Я выбираю независимость. Я живу не для того, чтобы соответствовать чьим-то ожиданиям, и я тоже не заставляю кого-то следовать тому, что я хочу. Я – это Я. Я – ценность, и если кто-то это не видит - ему не повезло»
Заключительная часть: обсуждение игру «фантазеры» каким образом удавалось пониать, что говорят неправду.

* **Я и другие**

Цель: повышение самоценности, уверенности, закрепление.
Вводная часть: беседа: вспомнить, какие эмоции они знают, мимикой выразить.
Основная часть**:**
***Игра*:***«у меня есть бабушка»***(**освобождение от барьеров, скованности**).**
Игра – кричалка. Ведущая говорит и показывает движения, участники повторяют слова и движения после каждой новой фразы…
В: у меня есть бабушка. У: повторяют.
В: у меня есть бабушка, у нее вот такие руки (размахивает руками)
В: у меня есть бабушка, у нее вот такие руки и вот такие ноги (размахивает руками и ногами).
В: у меня есть бабушка, у нее вот такие руки и вот такие ноги и вот такая голова (размахивает руками, ногами и качает головой).
В: у меня есть бабушка, у нее вот такие руки, вот такие ноги, вот такая голова и она вот так прыгает (размахивает руками и ногами качает головой, высоко подпрыгивает).
В: у меня есть бабушка, у нее вот такие руки, вот такие ноги, вот такая голова, она вот так прыгает и вот так кричит: «У-ля-ля! У-ля-ля!»(размахивает руками и ногами качает головой, высоко подпрыгивает, кричит: «У-ля-ля! У-ля-ля!»).
После того, как девочки повторили все слова и движения, ведущая говорит: «какая бабушка, такие и внуки»
***Игра:****«Зверята»*
Девочки делятся на 4 групы. 1 – поросята, 2 – кутята, 3 – котята, 4 – утята. Посмотреть друг на друга и закрыть глаза. Должны с закрытыми глазами «перемешаться» и по команде ведущей вести поиски «своих», издавая звуки. Побеждает та группа, которая в общем гаме быстрее сориентировалась и нашла «своих».
*Ролевая гимнастика*: (снятие напряжения, эмоциональное оживление)

* улыбнуться как кот на солнышке; как само солнышко
* попрыгать как кузнечик, козлик, кенгуру
* нахмуриться как осенняя туча, рассерженная мама, разъяренный лев
* походить как младенец, глубокий старик, лев

катание с горы: на 1 – 2 – 3 – вдох, подъем на гору; на 4 – громкий веселый выдох – скатиться с горы.
***Игра:****«любящий взгляд».* (Осознание своего невербального эмпатийно – экспрессивного арсенала). Водящий выходит за дверь. Среди участников выбирается тот, кто будет смотреть на водящего любящим взглядом, равнодушным, заинтересованным, обиженным, угрожающим и т. д. водящий должен по мимике и позе участников догадаться кто на него как смотрит. После – обсуждение: что помогло догадаться, как удалось изобразить взгляд.
***Игра:*** *«Лифт»* (голосовая разминка, снятие барьеров). Звуки «катаются» на лифте. Лифт – рука ведущего. Рука внизу параллельно полу – девочки говорят низкий звук, с повышением уровня руки – повышается звук. И наоборот. Звуки: «А», «У», «И», «О».
***Игра:*** *«Звоночки».* (Снятие барьеров, зажимов). Встать в круг спиной. До кого ведущий дотрагивается – «звенеть» визжать.
***Игра:*** *«Интонации».* Каждая девочка с различной интонацией и настроением должна сказать фразу: «не хочу!», (например, радость, обида, страх, удовольствие, злость, облегчение,, испуг, печаль).
***Игра:****«Ха-ха».* (Снятие зажимов, барьеров). В кругу, сидя на стульчиках, положить голову на плечо соседке справа по кругу. Ведущий назначает, кто начинает. Задача девочек – говорить «Ха - Ха» или смеяться по нарастающей: начинается с простого «Ха!» - 1 раз, следующая слева девочка говорит: «Ха – Ха!» - 2 раза, далее – «Ха – Ха – Ха!» - 3 раза и т. д. Если порядок нарушается и игроки сбиваются – все начинается сначала. Начинающего можно менять.
Заключительная часть: обсуждение игры «интонации»: как было легче говорить, с какой интонацией, что давалось труднее.

* **Я и другие**

Цель**:**повышение самоценности, уверенности, закрепление.
Вводная часть:
Основная часть**: *игра:****«коллективный счет »*
(сплоченность, взаимная чувствительность группы). Девочки стоят в кругу, спиной к центру. Задача – называть по порядку числа натурального ряда, не совершив ошибок. Счет идет до числа, равного количеству девочек. Условия: не оглядываться, не договариваться, молчать, один и тотже участник два числа подряд назвать не может, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, счет начинается снова.
***Игра:*** *«Лифт»* (голосовая разминка, снятие барьеров). Звуки «катаются» на лифте. Лифт – рука ведущего. Рука внизу параллельно полу – девочки говорят низкий звук, с повышением уровня руки – повышается звук. И наоборот. Звуки: «А», «У», «И», «О».
***Игра:*** *«Звоночки».* (Снятие барьеров, зажимов). Встать в круг спиной. До кого ведущий дотрагивается – «звенеть» визжать.
***игра: «****Зеркало****».***Группа делится пополам. Одни – «зеркала», другие – «люди».
**«**люди**»** ходят в кругу «зеркал», смотрятся в них, при этом что – то изображая: рано утром умываются, чистят зубы, причесываются, переодеваются, попала в глаз соринка – вытаскивают, слегка оттянув веко, наносят на лицо косметику, болит горло, пытаются увидеть через зеркало, нет ли воспаления, проверяют свой язык, просто гримасничают перед зеркалом потому, что хорошее настроение.
***игра:****«Интонации».* Работа в парах. Сначала одна выступает в роли просителя, затем другая. Ситуация: «подруга – вредина села на твою тетрадку, тебе ее нужно срочно сдавать». Задача просителя – разными способами выпросить тетрадь, задача подруги – не отдавать. Возможны способы воздействия от «встань с моей тетради» до просьб и «взяток – а я тебе…». Главное – вспомнить эмоции и чувствовать что стоит за произнесенной информацией.
***Игра:* *«****Присядка****».* (**Освобождение от барьеров, скованности**).**Все встают в один общий круг как можно ближе друг к другу, положить соседям руки на плечи. По команде ведущей все девочки должны одновременно приседать, громко вместе считая количество приседаний. Весь круг должен присесть 10 раз.
Заключительная часть: обсуждение игры «интонации»: что легче – труднее было показать. Как интонации могут помочь в жизни. Какого цвета настроение, на что оно похоже – словесное рисование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| .месяц | тема | цель | материалы |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| сентябрь | Диагностика. См. приложения. | комплектование тренинговой группы | методика «Какой я?», «дом, дерево, человек», «кинетический рисунок семьи», наблюдения на перемене |
| октябрь | 1. Вводное занятие. | знакомство, адаптация. | альбом, цветные карандаши |
| 2. Хозяйки эмоций | физиологическое ощущение эмоций, наблюдение за переключением с одной эмоции на другую. | карточки с детскими стишками. |
| 3. Хозяйки эмоций | развитие эмоциональной сферы, снятие зажимов. | ------ |
| 4. Что есть волнение? | выявление чувства неоправданной тревожности или страха, а также невысказанных желаний и ожиданий, работа с этим чувством. | ------ |
| ноябрь | 5. Господин СТРАХ | выявление страхов, чувства вины. | альбом, краски. |
| 6. Господин СТРАХ | вербализация страха | альбом, краски |
| 7. Господин СТРАХ | принятие страха | альбом, краски. |
| 8. Господин СТРАХ | определение места страху. | альбом, краски. |
| декабрь | 9. Господин СТРАХ | контрольное занятие: наличие страхов, отношение к ним. | альбом, карандаши. |
| 10. Какой ты, господин страх? | рассмотрение природы страха. | доска, альбом, карандаши. |
| 11. «В гости к страху» | научение методу «В гости к страху». Ролевая игра – устойчивость к страху, закрепление | ------ |
| 12.Завершение | повышение устойчивости к страху | ------ |
| январь | 13. Отдыхалочки | адаптация, привыкание к себе «новой», голосо – речевой тренинг – снятие барьеров, зажимов. Установка: обращать внимания на маленькие успехи девочек, выделять их аплодисментами девочек.  | ------ |
| 14.Отдыхалочки | развитие познавательных процессов. Установка: обращать внимания на маленькие успехи девочек, выделять их аплодисментами девочек.  | ------ |
| 15.Отдыхалочки | развитие познавательных процессов. Установка: обращать внимания на маленькие успехи девочек, выделять их аплодисментами девочек.  | альбомы, спички |
| 16. Отдыхалочки | развитие познавательных процессов. Расширение спектра эмоций, развитие конгруэнтности. Установка: обращать внимания на маленькие успехи девочек, выделять их аплодисментами девочек.  | ------ |
| февраль | 17. Сказки. (Семейная ситуация) | выявление степени зависимости девочек от родителей. | ------ |
| 18. Сказки (Семейная ситуация) | понять, ревнует ли ребенок к союзу своих родителей, чувствует ли себя обделенным вниманием со стороны обоих родителей из-за проявления ими своих чувств друг к другу. | ------ |
| 19. Я и моя семья | самосознание себя в семье, снятие эмоциональных барьеров, напряжения | шапочка колдуна, «волшебная» палочка |
| 20. Я и моя семья | самосознание себя в семье, отношений, кто ближе – дальше. Диагностика. | альбом, карандаши. |
| март | 21.Я и моя семья | расширение «зоны доверия». | -------- |
| 22. Я и я | актуализация Я – мотиваций, усиление диагностических процессов мотивации, активизация процессов мотивации, активизация процессов волевой регуляции. | доска, мел, альбом, краски.  |
| 23. Я и я | актуализация Я – мотиваций, усиление диагностических процессов мотивации, активизация процессов мотивации, активизация процессов волевой регуляции. | доска, мел, альбом, краски.  |
| 24. Я и я | анализ, повышение самооценки. | -------- |
| апрель | 25. Я и другие | повышение самоценности, отстройка от внешнего контроля. | -------- |
| 26. Я и другие | повышение самоценности. | -------- |
| 27. Я и другие | повышение самоценности, уверенности, закрепление. | -------- |
| 28. Я и другие | повышение самоценности, уверенности, закрепление. | -------- |
| май | Диагностика | Изучение динамики, изменения в поведении девочек, самооценке, ощущениях мира | методика «Какой я?», «дом, дерево, человек», «кинетический рисунок семьи», наблюдения на перемене |