

Муниципальное учреждение  
Центр психолого-педагогической, медико - социальной помощи  
«Стимул»

«УТВЕРЖДАЮ»

Протокол

педагогического совета

МУ Центра «Стимул»

№ 3 от 30.08 2021г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа социально - педагогической направленности по  
формированию социально – психологических навыков**

# **«Я учусь владеть собой»**

Объект: обучающиеся 1 – 4 класса

Объем программы: 27 занятий (18 часов)

Количество часов в неделю: 1 занятие (40 мин)

Форма работы: индивидуальная, подгрупповая.

## **Аннотация**

Настоящая программа «Я учусь владеть собой» для обучающихся начального звена в создана на основе авторской программы Крюкова С.В., Слободяника Н.П. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие – М.: Генезис, 2010. 5 – е изд.- 208 с., илл.

Коррекционно развивающая программа формирования эмоциональной стабильности и положительной самооценки у детей младшего школьного возраста «Я учусь владеть собой» направлена на развитие у детей способности к эмоциональной регуляции собственного поведения, формирования психических новообразований, необходимых для успешного обучения в начальной школе, в первую очередь, произвольности.

Программа – призер Всероссийских конкурсов авторских разработок по социально – психологической адаптации детей и подростков, проводимых ЦСПА «Генезис» совместно с Министерством образования РФ.

## Пояснительная записка

Начало школьной жизни – серьезное испытание для большинства детей, приходящих в школу. Они должны привыкать к новому коллективу, к новым требованиям, к повседневным обязанностям. Как правило, ребята стремятся стать школьниками, но для многих из них школьный распорядок слишком регламентирован и строг. Особенно сложно «перестроиться» тем детям, которые ещё эмоционально не готовы к роли школьника – для них период адаптации к школе может быть травмирующим.

Особенность психологии ребёнка младшего школьного возраста заключается в том, что он ещё мало осознает свои переживания и далеко не всегда способен понять причины, их вызывающие. На трудности в школе ребёнок чаще всего отвечает эмоциональными реакциями – гневом, страхом, обидой.

Многие дети в это время нуждаются в поддержке и помощи взрослых, поэтому важно, чтобы родители и учителя вместе с психологом вникли в проблемы ребёнка, его переживания. Только тогда они смогут оказать ребёнку эффективную помощь.

Чтобы младший школьник мог сознательно регулировать поведение, нужно научить его адекватно выражать чувства, находить конструктивные способы выхода из сложных ситуаций. Если не сделать этого, неотрагированные чувства будут долго определять жизнь ребёнка, создавая все новые субъективные трудности.

В младшем школьном возрасте у детей особенно активно происходит формирование произвольности, внутреннего плана действий, начинает развиваться способность к рефлексии.

Поэтому именно на этом этапе ребёнок может успешно овладевать средствами и способами анализа своего поведения и поведения других людей. Предлагаемая программа формирования эмоциональной стабильности и положительной самооценки у детей направлена на решение этих задач.

Идея игрового персонажа, который становится центральным при проведении игр и организации общения в рамках данной программы, была заимствована у американского психолога Джилла Андерсона, автора программы «На пути к

совершенству». На её основе была создана оригинальная разработка, предназначенная для учащихся российских школ.

**Основной целью** этой программы является помощь детям в адаптации к школе, что подразумевает, в частности, развитие эмоциональной регуляции поведения детей, предупреждение и снижение тревожности и страхов, повышение уверенности в себе и т.д.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме. В основном используются **следующие методы**:

- Имитационные и ролевые игры;
- Психогимнастика;
- Рисуночные методы;
- Элементы групповой дискуссии;
- Техника и приемы саморегуляции;
- Метод направленного воображения.

Эти методы являются хорошим средством формирования у детей навыков эмоциональной регуляции поведения.

**Отработка навыков проходит в три этапа:**

- Получение информации о содержании того или иного навыка;
- Применение полученных знаний в конкретных ситуациях (отработка навыка);
- Перенос навыков на занятиях, в повседневную жизнь ребёнка).

Важно отметить, что последнее осуществимо только при тесной связи педагога-психолога с учителями и родителями детей, посещающих занятия.

**Общие рекомендации по проведению занятий:**

- Перед началом работы по программе ведущего имеет смысл провести беседы, консультации с учителями и обязательно встретиться с родителями детей. Контакты с учителями и родителями желательно поддерживать на протяжении всего курса.
- Занятия включают в себя элементы социально-психологического тренинга, поэтому проводить их лучше в кабинете психолога или в специальном

помещении, в котором участники могут свободно располагаться и передвигаться.

- Продолжительность занятия не должна превышать **40 минут** (время одного школьного урока)
- Оптимальная периодичность встреч участников программы – **1 -2 раза** в неделю.
- Программа рассчитана как на работу в группе **10 -12** человек, поэтому рекомендуется делить учебный класс на подгруппы, так и на индивидуальные занятия с одним ребёнком.
- Ведущий должен специально работать над созданием доверительной обстановки в классе во время занятий, чтобы каждый ребёнок имел возможность проявить себя, быть открытым и не бояться ошибок.
- Тематика и планы занятий могут меняться в зависимости от задач и проблем конкретной группы детей. Но необходимо соблюдать последовательность, взаимную преемственность тем, и обязательно оставлять время на закрепление приобретенных навыков.

Сюжеты историй и рассказов (текстов для обсуждения) объединяет игровой персонаж – дракончик Памси. Дети «преодолевают» возникающие проблемы и «усваивают» приемы саморегуляции вместе с ним. Сюжеты рассказов можно брать непосредственно из реальной жизни детей или придумывать их заранее. В ходе занятия рассказы обсуждаются и обыгрываются детьми.

Каждая тема прорабатывается на 1 -4 занятиях с использованием разных приемов. Способы подачи материалов могут меняться в зависимости от состава и особенностей каждой конкретной группы детей.

### **Предполагаемые результаты:**

1. Совершенствование навыков саморегуляции.
2. Сформированность адаптационных механизмов и навыков.
3. Сформированность положительной и адекватной самооценки.
4. Освоение методов релаксации.

**Материально – техническое оснащение для реализации программы:**

Для проведения занятий используется аудитория, имеющая следующее оборудование: столы, стулья, аудиторная доска с магнитной поверхностью и набором приспособлений для крепления демонстрационных материалов, простые карандаши, цветные карандаши; раздаточный материал, мягкие игрушки, аудиозаписи с релаксационной музыкой, палас или ковер на полу; магнитофон.

### Учебно - тематическое планирование

№	Наименование разделов/блоков/ темы	Всего часов	В том числе		Форма аттестации/ контроля
			теоретических	практических	
	Название блока «Такие разные настроения...»	2 часа 40 мин.	40 мин	2 часа	
1	Занятие № 1	40 мин.	10 мин.	30 мин.	Наблюдение Беседа Рефлексия
2	Занятие № 2	40 мин	10 мин.	30 мин.	Наблюдение Устный опрос Рефлексия
3	Занятие № 3	40 мин	10 мин.	30 мин.	Наблюдение Беседа Рефлексия
4	Занятие № 4	40 мин	10 мин.	30 мин.	Наблюдение Устный опрос Беседа
	Название блока «Как справиться с плохим настроением?»	2 часа 40 мин.	40 мин.	2 часа.	
5	Занятие № 5	40 мин	10 мин.	30 мин.	Наблюдение Устный опрос Беседа

6	Занятие № 6	40 мин	10 мин.	30 мин.	Наблюдение Устный опрос Беседа Рефлексия
7	Занятие № 7	40 мин	10 мин.	30 мин.	Наблюдение Устный опрос Беседа
8	Занятие № 8	40 мин	10 мин.	30 мин.	Наблюдение Беседа Рефлексия
	Название блока «Как стать уверенным в себе?»	2 часа	30 мин	1 час 30 мин	
9	Занятие № 9	40 мин	10 мин.	30 мин.	Наблюдение Беседа Рефлексия
10	Занятие № 10	40 мин	10 мин.	30 мин.	Наблюдение Беседа Рефлексия
11	Занятие № 11	40 мин	10 мин.	30 мин.	Наблюдение Устный опрос Беседа
	Название блока «Как делать выбор?»	2 часа 40 мин.	40 мин.	2 час	
12	Занятие № 12	40 мин	10 мин.	30 мин.	Наблюдение Устный



					опрос Рефлексия
13	Занятие № 13	40 мин	10 мин.	30 мин.	Наблюдение Устный опрос Беседа
14	Занятие № 14	40 мин	10 мин.	30 мин.	Наблюдение Беседа Рефлексия
15	Занятие № 15	40 мин	10 мин.	30 мин.	Наблюдение Беседа Устный опрос
	Название блока «Как добиваться успеха?»	2 часа	30 мин.	1 час 30 мин.	
16	Занятие № 16	40 мин	10 мин.	30 мин.	Наблюдение Беседа Рефлексия
17	Занятие № 17	40 мин	10 мин.	30 мин.	Наблюдение Беседа
18	Занятие № 18	40 мин	10 мин.	30 мин.	Наблюдение Беседа Устный опрос
	Название блока «Трудное слово «нет»	1 час. 20 мин.	20 мин.	1 час.	
19	Занятие № 19	40 мин	10 мин.	30 мин.	Наблюдение Устный опрос

					Рефлексия
20	Занятие № 20	40 мин	10 мин.	30 мин.	Наблюдение Беседа Рефлексия
	Название блока «Чем мы отличаемся друг от друга»	1 час 20мин.	20 мин.	1 час.	
21	Занятие № 21	40 мин	10 мин.	30 мин.	Наблюдение Устный опрос
22	Занятие № 22	40 мин	10 мин.	30 мин.	Наблюдение Беседа Рефлексия
	Название блока «Учимся говорить себе «стоп»»	1 час. 20 мин.	20 мин.	1 час.	
23	Занятие № 23	40 мин	10 мин.	30 мин.	Наблюдение Устный опрос
24	Занятие № 24	40 мин	10 мин.	30 мин.	Наблюдение Беседа Рефлексия
	Название блока «Как победить свой страх»	1 час. 20 мин.	20 мин.	1 час.	
25	Занятие № 25	40 мин	10 мин.	30 мин.	Наблюдение Беседа Рефлексия
26	Занятие № 26	40 мин	10 мин.	30 мин.	Наблюдение

					Беседа Рефлексия
	Название блока «Подведение итогов»				
27	Занятие № 27	40 мин	10 мин.	30 мин.	Наблюдение Беседа Рефлексия
<b>Итого</b>		18 час.	4 час 30 мин.	13 час. 30 мин.	

## Занятие № 1

### Цели:

- создать в группе доверительную обстановку, позволяющую детям проявлять свои чувства и говорить о них;
- ознакомить детей с понятием «настроение»;
- ввести наглядные образы, символизирующие разные настроения.

### Материалы:

- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- три стакана с водой;
- блески;
- кусок глины;
- плакат «Три настроения»;
- текст рассказ «Памси грустит» (начало);
- аудиокассета с записью песенки «Танец утят».

## Ход занятия

### 1. Знакомство

Ведущий рассказывает о том, что на занятиях ребята будут учиться справляться с проблемами, которые нередко возникают у школьников и портят им настроение. Часто не получается сделать что-то так, как хотелось бы, иногда бывает грустно без близких людей, бывает обидно и т.д. Затем ребята знакомятся с игровым персонажем – дракончиком Памси, и ведущий объясняет, что Памси будет учиться справляться с трудом вместе с ними.

### 2. Работа с текстом

Ведущий читает детям начало рассказа «Памси грустит».

#### Памси грустит (начало)

*На краю луга среди диких цветов есть каменная пещера. В пещере живет маленький дракончик по имени Памси. Памси – особенный дракончик. Дело в том, что он умеет думать. Памси очень любит учиться! Он уже умеет считать и знает названия всех цветов, растущих на лугу около пещеры. Но самое удивительное у Памси – это его мысли. Мысли Памси бывают очень разными. Иногда они похожи на праздничный салют, они блестят, играют, мчатся, а мир вокруг кажется Памси таким разноцветным! В его голове появляются замечательные идеи. Когда мысли у Памси такие, то у него прекрасное настроение, и он мечтает, чтобы это продолжалось как можно дольше.*

*Но мысли не всегда похожи на салют, иногда они как озеро в центре весеннего луга – спокойные и тихие, очень – очень светлые. Все краски – как отражение в чистой и прозрачной воде. Когда его мысли такие, то он чувствует себя хорошо и уверенно. Он мечтает, чтобы так и было всегда, и тогда душевное спокойствие никогда не покинет его. Но иногда Памси чувствует себя очень плохо, даже отвратительно, то, что с ним происходит, напоминает что-то неприятное и мрачное. И тогда мысли Памси похожи на мутную лужу в плохую погоду. Они темные и вязкие. Памси называет их гадкими. Когда у Памси такие неприятные мысли, он чувствует себя просто несчастным! Ему очень плохо, он расстроен. В такие моменты Памси хочет только одного: чтобы поскорее прошло неприятное состояние. Он ждет, ждет и ждет...*

*Памси даже устает от этого ожидания, и ему хочется знать, когда же снова будет хорошо, когда он снова почувствует себя счастливым? Он понимает: для того, чтобы плохие мысли ушли, что-то должно произойти, а что именно – Памси не знает.*

*Он лежит и ждет, ждет, ждет...*

*После чтения рассказа ведущий берет три стакана с водой и говорит следующее:*

*- Когда Памси чувствует себя хорошо, у него все получается, он всем доволен и всех любит. В это время его настроение похоже на чистую воду и у него «ясные» и «чистые» мысли (показывает стакан с чистой водой).*

- Когда в его голову приходят отличные идеи, то настроение бывает прекрасным, радостным и мысли становятся похожи на салют: они блестят и переливаются, как вода в стакане (бросает во второй стакан блестки и палочкой их размешивает).

- Но бывает, что его мысли грустны и неприятны, ему или плохо, или обидно. Тогда его мысли похожи на темную, мутную воду (бросает кусочек глины в третий стакан).

### 3. Обсуждение

Примерные вопросы для обсуждения:

- Бывало ли у вас такое грустное настроение, как у дракончика Памси? Когда?

- Что вы чувствовали при этом?

- О чем вы думали?

- Как вы выходили из грустного состояния?

-Что же нужно делать, чтобы оно прошло?

Ведущий вывешивает на доску плакат «Три настроения».

### 4.Учим правило

Ведущий открывает детям «правило-секрет»: наше настроение зависит от наших мыслей. Поэтому, если хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение, и записывает их на доске, например:

<b>Я плохой</b>	<b>Я справлюсь</b>
<b>Я не умею</b>	<b>У меня получится</b>
<b>Я не справился</b>	<b>Я научусь</b>
<b>Меня обидели</b>	<b>Все будет хорошо</b>
<b>Я боюсь</b>	<b>Я не буду бояться</b>

### 5. Домашнее задания

Предложите детям:

- в течение недели последить за своим настроением, отметить, каким оно чаще всего бывает

- если настроение станет плохим, попытаться «исправить» его при помощи хороших мыслей;

-принести на следующее занятие рабочие тетради и изготовить карточки, изображающие три настроения («чистое», «блестящее», «темное»)

### 6.Завершение занятия

Закончить занятие можно «танцем с дракончиком». Танец основан на игре «Дракон ловит свой хвост», и исполняется под музыку веселой песенки «Танец утят». Ведущий, стоящий первым, держит персонаж-игрушку на поднятой руке. Дети, взявшись за руки (цепочкой), изображают хвост дракона, подпрыгивая под музыку, поворачиваясь в разные стороны.

На первом занятии «головой» дракона обязательно должен быть ведущий, а на последующих – те дети, которые отличились на занятии.

На этом занятии вводится ритуал приветствия и прощания: в конце занятия Памси всегда прощается с детьми, произнося слово «Пока!», а при встрече на следующем занятии говорит: «привет!».

## Занятие № 2

### Цели:

- развивать у детей умение управлять своим настроением;
- дать детям представление о взаимосвязи, существующей между мыслями и настроением;
- развивать способность детей к рефлексии.

### Материалы:

- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- карточки, изображающие три настроения («чистое», «блестящее», «темное»);
- плакаты, на которых перечислены положительные и отрицательные мысли; «Такие мысли всегда помогут мне», «Такие мысли мне мешают»;
- наклейки для поощрения;

## Ход занятия

### 1. Повторение

Обсуждаются предыдущее занятия. Примерные вопросы для обсуждения:

- О каких трех настроениях Памси мы узнали?
- Какое настроение чаще всего бывало у вас на прошлой недели?
- Что вы при этом чувствовали, и какие у вас были мысли?

Ведущий предлагает вспомнить, в каком настроении дети оставляли дракончика на прошлом занятии и подумать над вопросами:

- Чего ждет Памси?
- Умеет ли он что-нибудь делать со своим настроением?
- Нужно ли ждать, пока плохое настроение само пройдет?
- Что нужно делать? Кто расскажет, как это сделать?

### 2. Работа с тестом

Ведущий читает окончание рассказа «Памси грустит»

#### «Памси грустит» (окончание)

*У Памси есть настоящей друг, он многое знает и о плохих мыслях. Но главное – Стефан знает, как избавиться от этих плохих мыслей. Стефану тоже семь лет, он первоклассник, и он хорошо научился прогонять плохие мысли.*

*Однажды Памси и Стефан гуляли среди высоких луговых цветов. У Памси было очень мрачное настроение.*

*- О! – повторял Памси, - неужели это настроение никогда не пройдет?! Я так устал! Будет ли мне снова хорошо? Когда же это случится?!*

*- Что же должно случиться? – спросил Стефан.*

*- Я не знаю, - ответил Памси, - но очень хочу, чтобы что-нибудь произошло. Ты и сам можешь изменить свое настроение, - сказал Стефан.*

*- Я сам могу сделать так, что мне станет лучше? Но как? – удивился Памси.*

*- Я научился избавляться от плохого настроения сам, и если ты тоже хочешь научиться, я помогу тебе, - ответил Стефан.*

*Памси заволновался.*

*- Я научился избавляться от темных мыслей! Что же для этого нужно? Мои сильные лапы? Мой большой хвост? Мое свирепое дыхание? Или всё это вместе?*

*- Нет! – засмеялся Стефан, - ничего тебе не понадобится. Всё, что являлось причиной твоей беды – это не может её преодолеть.*

*Памси очень удивился.*

*- Как так может быть? – спросил он.*

*- Если твои плохие мысли приносят тебе неприятности, то твои хорошие мысли всегда помогут тебе, они самые верные, твои помощники, - сказал Друг. – Хорошие мысли никогда не покидают тебя. Возможно, тебе иногда покажется, что они покинули тебя, но на самом деле они всегда с тобой, ты просто забыл про них.*

*Как это здорово, воскликнул Памси. – Какой ты молодец, Стефан! Я тоже этому хочу научиться. Давай начнем прямо сейчас!*

- Хорошо, - сказал Стефан, - но ты тоже будешь мне помогать, мы будем помогать друг другу.

- Отлично! – засмеялся Памси и начал плясать на траве.

Они веселились на лугу, думая о том, как замечательно узнать обо всех возможностях своих хороших мыслей.

### 3. Упражнение «Мысли и настроение»

Ведущий перечисляет мысли, отображенные на плакатах «Такие мысли всегда помогут мне» и «Такие мысли мне мешают», например: «Я не умею», «Я боюсь», «Я справлюсь», «У меня получится», «Все будет хорошо» и т.п., а дети при помощи карточек «называют» (показывают) настроение, которое этим мыслям соответствуют. Угадавшие получают наклейки.

### 4. Домашнее задания

Предложите детям, чтобы они, если будет их что-то огорчать. Попытались подумать иначе о том, что их расстраивает, попробовали изменить свое отношение к этому.

## Занятие № 3

### Цели:

- учить детей различать эмоциональные ощущения, определять их характер (хорошо, радостно, неприятно);
- знакомить их с разными способами выражения эмоций;
- тренировать умения выражать эмоции в мимике.

### Материалы:

- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- раскраски двух видов для каждого ребёнка;
- аудиокассета с записью спокойной, грустной и весёлой музыки;
- карточки с изображением трёх настроений для каждого ребёнка;

### Ход занятия

#### 1.Игра - разминка

Ведущий просит детей показать при помощи мимики:

- свое сегодняшнее настроение;
- то настроение, которое наиболее часто было у них на прошедшей неделе;
- грустное настроение;
- как справляться с плохим настроением.

При выполнении этого задания нужно, чтобы дети вспомнили положительные мысли, помогающие улучшить настроение.

#### 2.Работа с раскрасками

Ведущий раздает детям по две раскраски (на одной Памси изображен в грустном настроении, а на другой – в весёлом) и просит раскрасить их цветными карандашами или фломастерами. Затем дети все вместе рассматривают рисунки, обсуждают, как они раскрашены. Затем дети все вместе рассматривают рисунки, обсуждают, как они раскрашены. Важно, чтобы дети пришли к выводу, что когда нам плохо, то все вокруг кажется мрачным, темным, неприятным, а когда хорошо – все изменится, светлее, словно оживает.

#### 3.Работа с музыкальными отрывками

Звучат отрывки веселой, грустной и спокойной мелодией. Дети должны поднять карточку, которая соответствует настроению каждого отрывка.

#### 4.Завершение занятия

Ведущий предлагает детям «станцевать с дракончиком» (см.занятие1). На этот раз «головой» дракона будет ученик, хорошо поработавший на уроке.

#### 5.Домашнее задание

Предложите детям попробовать дома самостоятельно нарисовать дракончика Памси.



## Занятие № 4

### Цели:

- учить детей управлять своим настроением;
- учить детей искать выход из трудных ситуаций;

### Материалы:

- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- сломанная игрушка;
- текст рассказа «Вот если бы всё было не так...»(начало);

### Ход занятия

#### 1.Эмоциональный настрой

Упражнение «Подарим друг другу улыбку»

Ведущий задает вопрос: «Можно ли грустить, когда улыбаешься?» и предлагает, подумав о грустном, улыбнуться. В результате дети должны сделать вывод: когда улыбаешься, настроение меняется само собой, поэтому улыбка может помочь справиться с плохим настроением.

#### 2.Работа с текстом

Ведущий читает начало рассказа о том, как Памси грустит из-за проблем с взрослыми (папы нет дома, уехала мама, взрослые не играют с ним и т.д.)

**«Вот если бы было все не так...»(начало)**

*Однажды в выходной день Памси и Стефан грелись на солнышке, лежа на камнях. У Памси было такое несчастное лицо, какого Друг раньше не видел у него никогда.*

*- Эх – сказал Памси, - если бы все было по-другому!*

*- Что ты имеешь в виду? – спросил Друг.*

*- А то, - ответил Памси, - что я могу быть счастливым только тогда, когда все будет не так, как сейчас. С этими словами Памси сделал вздох великого несчастья и отчаяния.*

*Тогда Друг ответил так:*

*Памси, у всех вещей и явлений есть свои светлые и темные стороны, а ты видишь только темные стороны. Тебе нужно научиться видеть и светлые стороны, тогда ты будешь чувствовать себя отлично. Если видеть только темную сторону, то будешь чувствовать себя плохо, тебе всегда будет грустно. Научись выбирать.*

*-Я хочу, чтобы мне было хорошо, но не знаю, как это сделать, - сказал Памси. – Я хочу различать и правильно выбирать свои мысли. Хочу прогнать плохое настроение. Научи меня, Друг!*

#### 3. Обсуждение

После чтения дети обсуждают, как можно изменить описанную ситуацию. Ведущий делает вывод, что бывают ситуации, которые нам не нравятся, которые мы не можем изменить, но зато можем изменить свое отношение к этим ситуациям.

#### 4.Опыт «Сломалась игрушка»

Ведущий показывает сломанную игрушку и спрашивает:

- Может ли игрушка вновь стать целой?
- А если долго ждать?
- А если заплакать?
- А если закричать?

Вывод: ситуацию изменить нельзя, но можно изменить наше отношение к ней.

#### 5.Домашнее задание

Предложите детям подумать над тем, как Памси может изменить отношение к ситуации, которые его огорчают.

## Занятие № 5

### Цели:

- научить детей поиску выхода из трудной ситуации, изменить которую невозможно;
- ознакомить детей с «позитивным переформулированием» как способом изменения отношения к ситуации.

### Материалы:

- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- крупные макеты двух цветов;
- текст рассказа «Вот если бы было не так...» (окончание);
- плакаты «Такие мысли всегда помогут мне», «Такие мысли мне мешают».

## Ход занятия

### 1. Повторение

Дети предлагают свои варианты изменения отношения к ситуациям Памси. Затем психолог просит привести примеры ситуаций, когда их что-то огорчает, но изменить они не могут.

### 2. Работа с текстом

Психолог читает окончание рассказа «Вот если бы всё было не так...»

**Вот если бы всё было не так... (окончание)**

*Памси был очень удивлен, что можно прогонять темные мысли, когда только пожелаешь. Ему очень хотелось узнать, как же можно сделать это, и он с нетерпением ждал, когда же Друг научит его.*

*- Итак.... Ты, Памси, грустишь из-за того, что не выдыхаешь огонь, как это делают взрослые драконы, и твоя шерсть не такая гладкая, как у них. Твой папа не живёт с вами, и тебя это очень огорчает. У тебя остается мало времени для развлечений с друзьями из-за того, что тебе нужно гулять с младшим братом. Ты не можешь всё это изменить, но ты можешь изменить свои мысли об этом. Попробуй подумать обо всем этом по-другому, как бы с другой стороны, а мысли выбирай только светлые.*

*Памси был удивлен.*

*- Как это – только светлые? – спросил он.*

*- Очень просто! Ты собирал когда –нибудь цветы на лугу? Ты выбираешь лишь те, которые тебе нравятся, - Друг наклонился и сорвал два цветка.*

*- Назовём один из них «Даже если...», а другой – «В любом случае...». Это один из способов избавления от темных мыслей. Мы постараемся обо всем, что тебя огорчает, думать по – другому при помощи этих слов. Говори их вместо слов сожаления, которые ты повторял, когда грустил («вот если бы всё было по-другому...»). Теперь ты говори так: «Даже если я не умею выдыхать огонь, как взрослые, в любом случае, у меня есть друзья, такие же, как я, и хотя они тоже пока многого не умеют делать, как взрослые, нам бывает очень хорошо вместе. Даже если папа не живёт с нами, я могу с ним видаться, когда захочу. Даже если мне приходится гулять с младшим братом, в любом случае, нам с ним бывает весело, и у меня остается время поиграть с друзьями».*

*Памси сделал большие глаза – оказалось, что изменить мысли не так уж сложно!*

*- Неужели это помогает прогонять темные мысли и исправить плохое настроение? – спросил он Стефана.*

*- очень даже помогает, но иногда приходится повторять эти слова много раз, пока настроение не станет лучше.*

*- как твое настроение сейчас? – спросил Друг.- О! Намного лучше! Но я хочу ещё потренироваться. Это гораздо лучше, чем ждать, когда всё пройдет само собой.*

### 3. Обсуждение

После обсуждения рассказа психолог говорит детям о том, что у каждого из нас бывают ситуации, которые нас огорчают, однако не стоит надолго «застрывать» на грустных мыслях. Вместе с детьми он приходит к выводу – мы не можем изменить ситуацию, но можем сами выбирать, о чем думать и как думать.

#### **4. Учим правило**

Для иллюстрации возможности выбора психолог просит детей вспомнить, как они собирают цветы на лугу (срывают только те, которые нравятся). И вводит правило: «Мысли нужно выбирать, как цветы – выбирай только красивые (положительные). Затем он показывает два цветка, один из которых будет называться «**Даже если...**», а другой – «**В любом случае...**».

#### **5. Упражнение «Даже если...» - «В любом случае...»**

Дети распределяются на группы по трое. Группа выполняет упражнение по очереди.

Первый ученик произносит название первого цветка: «**Даже если...**», второй продолжает фразу, называя проблему: «Мне плохо, я невезучий, у меня нет папы...», третий называет второй цветок. «**В любом случае...**», психолог заканчивает: «Я что-нибудь придумаю, но плакать и грустить не буду, это бесполезно».

Каждая следующая группа должна предлагать новую идею, ещё не названную проблему. Упражнение проводится до тех пор, пока в нём не примут участие все дети. После этого психолог подводит детей к пониманию того, что нет безвыходных ситуаций, и обо всем, что нас огорчает, можно думать по-другому.

#### **6. Домашнее задания**

Нарисовать два цветка и потренироваться при помощи фраз «**Даже если..**» и «**В любом случае...**» изменить свое настроение, искать выход из сложной ситуации.

## Занятие № 6

### Цели:

-закрепить умения менять отношения к трудной ситуации.

### Материалы:

- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- две баночки с надписями: «Я справился», «Я не справился»;
- фишки;
- текст рассказа « Я не могу этого вынести!» (начало)

## Ход занятия

### 1. Повторение

Дети вместе с ведущим рассматривают рисунки цветков, выполненные дома. Вспоминают, как меняли свое отношение к трудной ситуации при помощи цветов и фраз: «Даже если...» и «В любом случае...»

### 2. Работа с тестом

Психолог читает начало рассказа «Я не могу этого вынести!»

**Я не могу этого вынести (начало)**

*Однажды Стефан пришёл в гости к Памси, который только что вернулся с прогулки. Памси был в ярости. Он метался по пещере, бил с силой хвостом по полу. Когда Друг вошёл к нему в пещеру, то услышал, как он кричал: «Я не могу этого вынести!»*

*- Чего ты не можешь вынести? – спросил Стефан.*

*- Я не могу вынести, когда другие драконы корчат мне рожи и дразнят меня! Они выводят меня из себя!!!*

*- Успокойся, Памси, - сказал Друг, - ты сейчас очень рассержен, и мы не сможем поговорить, если ты не успокоишься. Мы что –нибудь обязательно придумаем, когда ты сможешь спокойно всё объяснить Я тоже не люблю, когда меня дразнят.*

*- О, Стефан, как обидно, когда другие не корчат мне рожи и обзывают меня! Мой светлый ум куда-то прячется от обиды, а темные мысли прыгают в голове, как хищники.*

*- Памси, разве от тебя зависит, что говорят и делают другие драконы? Разве можешь ты заставить их думать и действовать по-другому?*

*- Конечно нет, - ответил Памси, - это же их мысли и их действия.*

*- Но ты забыл, Памси, что у тебя есть что-то, что ты можешь изменить, если захочешь. Что это, Памси?*

*- Да, да я помню – это мысли мои, но поверь, что когда ты слышишь, как тебя обзывают, то трудно думать в этот момент о чем-то хорошем.*

*- Друг улыбнулся, его глаза заблестели озорными искорками.*

*- Ты совсем забыл, Памси, что у тебя есть ещё и блестящие мысли. Это как раз то, что тебе нужно сейчас! Светлые и блестящие мысли могут очень многое.*

*Памси и Друг стали придумывать, постоянно перешептываясь и хихикая. О чем они шептались, могли слышать разве что бабочки да луговые цветы. Было заметно, что им весело, и что они что-то придумали. Это был план!*

### 3. Обсуждение

После того, как дети прослушали рассказ, психолог просит их ответить на вопрос: «Как помочь Памси найти выход из этой ситуации? Обсуждаются все предложенные детьми варианты.

### 4. Упражнение «Я справился»

Психолог предлагает детям различные ситуации, например: «Тебя дразнят», Друг не пригласил тебя на день рождения», Тебе не купили понравившуюся игрушку» и т.д. Желающие предлагают свои способы действий, которые затем обсуждаются всеми остальными. Если ребёнку, предложившему свой вариант, удалось, по мнению остальных, справиться с

ситуацией, то фишку он бросает в баночку «**Я справился**», если нет – В баночку «**Я не справился**».

#### **5. Домашнее задания**

На этом занятии идёт закрепление полученных знаний. Дети пробуют применить их, связав новые знания с конкретными ситуациями из своей жизни.

## Занятие № 7

### Цели:

- дать представление о связи между мыслями и поведением.

### Материалы:

- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- текст рассказа «Я не могу этого вынести» (окончание);
- баночка с надписью «Я справился»;

### Ход занятия

#### 1. Повторение

Дети приводят примеры трудных ситуаций, из которых они смогли выйти с помощью приобретенных навыков.

Ведущий спрашивает, удалось ли детям разгадать план Памси.

Дети предлагают различные варианты поведения Памси в сложившейся ситуации:

- дразнить обидчиков;
- пожаловаться взрослым;
- наказать, обратившись к друзьям постарше;
- не обращать внимание и др.

Ведущий вместе с детьми разбирает каждый предложенный вариант.

#### 2. Работа с текстом.

Ведущий читает окончание рассказа «Я не могу этого вынести!»

**«Я не могу этого вынести» (окончание)**

*На следующий день Памси вышел погулять к другим драконам. Самый большой из них, дракон по имени Боден, который часто задибался и обижал других, вышел вперед и начал обзывать Памси и корчить ему рожи. Обычно Памси старался спрятаться, но только не на этот раз. Он уже хорошо потренировался, поэтому уверенно подошёл прямо к обидчику и спокойным, но громким голосом сказал: «Послушай, это твои глаза, твой рот и твой нос. Всё принадлежит тебе, и ты можешь использовать их как угодно: кривляться, гримасничать. Но есть один недостаток, который нужно исправить: твои уши не участвуют в этом деле, хотя они имеют полное право на это. Мне кажется, что ты должен шевелить ушами, когда корчишь рожу». Сказав это, Памси повернулся и ушел, оставив застывшего от изумления Бодена и всю его компанию.*

*Позднее Памси и Друг обсуждали произошедшие события.*

*- Как ты думаешь, перестанет теперь Боден строить рожи и обзывать тебя? - спросил Друг.*

*- Может быть, перестанет, а может, нет, - ответил Памси. – Это его право, но я уже больше не собираюсь убежать и плакать из-за этого.*

*- Что же ты будешь делать, если он снова начнёт дразниться?*

*- Я напомню ему про уши, - хихикнув, ответил Памси.*

*Каждый раз, как только Боден начинал дразнить Памси, он был готов ответить ему. В первый день после своей победы, когда Боден попытался снова дразнить его, Памси сказал, что Бодену нужно ещё потренироваться шевелить ушами. На второй день он сказал, что нужно ещё долго тренироваться. На третий день он сказал, всплеснув руками: «О» Ты никогда не научишься!»*

*И задира Боден, не выдержав, убежал. Он был страшно зол. Вбежав в свою пещеру, он закричал: «Я не могу этого вынести!» Боден бил хвостом по каменному полу и топал ногами так сильно, что когда его брат вошёл в пещеру, он очень удивился и спросил:*

*- Что с тобой? Кто тебя так разозлил?*

*- Я не могу больше терпеть того, что этот маленький Памси не реагирует на это оскорбления, и даже смеётся надо мной! Ему безразлично, что я строю рожи, он говорит, что если это моё лицо, то я могу с ним делать, всё, что захочу. Он даже мне советует, как строить рожи получше, и говорит, что нужно ещё шевелить ушами!*

*- Да! Ты здорово разозлился! Что же теперь будешь делать? – спросил брат.*

*- Я поищу кого-нибудь другого, кому можно строить рожи и кого легко вывести из себя.  
На следующее утро Памси проснулся в прекрасном настроении и был полон сил и энергии.  
Он чувствовал себя повзрослевшим. Ещё недавно было столько всего, чего он не мог вынести, а сейчас он понимал и ощущал, что сможет выдержать многое, и это было замечательно.*

*Памси знал, что в этом ему помогают его светлые и блестящие мысли. Он улыбался, думая об этом. Всё чаще Памси стал замечать, что его мысли и чувства соответствуют друг другу.*

### **3. Обсуждение**

- Что помогло Памси справиться с трудной ситуацией?

- Как он научился действовать?

- Какие мысли использовал Памси?

- Какую часть плана ему помогли составить «чистые» мысли, какую – «блестящие».

- Что понадобилось Памси, чтобы научиться так себя вести? (смелость, уверенность, юмор).

### **4. Игра «Я справлюсь»**

Ведущий предлагает детям различные ситуации. Тот, кто считает, что может справиться – поднимает обе руки вверх, а кто не знает выхода из предложенной ситуации – прячет руки за спину.

Можно предложить следующие варианты: тебя дразнят; у тебя отобрали любимую игрушку; тебе не разрешают смотреть телевизор; тебе не подарили обещанный подарок; друг обиделся; ты поссорился с братом или сестрой и т.д.

Идёт обсуждение. Ребята рассказывают, как они будут себя вести в этих ситуациях. Если предложенный вариант одобряют большинство детей, то следует положить в баночку «Я справился».

### **5. Домашнее задание.**

До следующего занятия при каждой победе над трудной ситуацией отпускать фишку (бусинку, пуговку) в баночку с надписью «Я справился».

## Занятие № 8

### Цели:

- закрепить навыки работы с позитивными мыслями;
- закрепить представления о том, что мысли могут управлять нашими поступками;

### Материалы:

- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- текст рассказа «Мне плохо» (начало);
- баночка с надписью «Я справился», «Я не справился».

## Ход занятия

### 1.Повторение

Ведущий спрашивает детей о том, насколько успешно им удастся справиться с трудными ситуациями, и задает следующие вопросы:

- Кто уже положил хотя бы одну фишку в баночку с надписью «Я справился»?
- Кто может рассказать о том, как это было?

### 2.Работа с текстом.

Ведущий читает начало рассказа «Мне плохо!» о том, как что-то произошло по вине Памси, хотя он этого совсем не хотел.

#### «Мне плохо» (начало)

*Один раз в году, в самом начале лета, у всех живущих в долине драконов бывает замечательный праздник. Он называется «Праздник дракона».*

*Этот праздник любят все драконы и с нетерпением ждут его целый год.*

*В этот праздничный день невозможно застать дома ни одного дракона – все выходят к берегу океана. Они берут с собой лопаты, ведра, совки для песка, а также приносят одеяла и угощения. Каждый год в этот день драконы все вместе строят огромный песочный замок. Он гораздо выше самих драконов, поэтому они берут с собой лестницы. Огромные стены и башни замка наполняются водой. Чтобы построить такой замок, необходимо целый день работать многим драконам. Когда строительство замка заканчивается, все драконы встают вокруг замка, берутся за руки и водят хороводы, поют самые любимые песни, смеются и радуются. Затем они наблюдают, как набегающие волны прилива медленно размывают стены песочного замка. Все садятся на одеяла, угощаются и отдыхают.*

*Пришёл праздник Дракона и в этом году. Памси пригласил поучаствовать и повеселиться на празднике своего друга Стефана.*

*Замок был построен, драконы уже взялись за руки, чтобы спеть песни, как вдруг Памси почувствовал какое-то неприятное щекотание в носу. Он задышал быстрее, его грудная клетка наполнилась воздухом, ему показалось, что он сейчас взорвётся! Памси постарался задержать дыхание, попытался потереть нос, закрыл глаза. Но ничего не помогло.*

*Не сумев справиться, Памси чихнул, да так сильно, что замок зашатался от вырвавшегося из его груди воздуха. Со звуком «Бум!!! Он осыпался в ров с водой и полностью исчез.*

*Все драконы восприняли это очень спокойно, хотя огорчились, но никто из них не стал обвинять Памси в том, что произошло, они понимали, что это у него получилось нечаянно.*

*Они даже пытались успокоить себя и Памси, говоря, что к вечеру замок все равно бы смыли волны: «Главное, что мы его построили и великолепно потрудились, нам было очень хорошо работать всем вместе».*

*Даже задира Боден был сдержан и вежлив с Памси.*

*Но Памси был безутешен! Замок погружался в воду, а Памси погружался в темное настроение.*

*- О Стефан, какой я невезучий! Я всегда что-то делаю не так! Я не гожусь ни на что! Я испортил замок и наш общий праздник!*



*Чем больше он прислушивался к темным мыслям. Тем хуже себя чувствовал.*  
*- Мне очень плохо! Никто не захочет приглашать меня на праздник, если я приношу одни неприятности! Мне плохо! Мне плохо! Мне плохо! – повторял и повторял Памси.*

### **3. Обсуждение**

- Бывали ли вы причиной какого – то происшествия, хотя это случилось нечаянно? Например, разбили что-то, забыли сделать, нечаянно толкнули, что-то сломали, испортили...
- Как вы выходили из этой ситуации?
- Как поступил Памси?
- Что бы вы ему посоветовали?
- Как мы себя чувствуем, если не можем что-то изменить?
- О чем может подумать Памси, чтобы не погрузиться в плохие мысли?
- Всегда ли помогает нам жалость к себе?
- Бывало ли так, что вы уставали от жалости к себе?
- Как избавиться от жалости к себе? (заняться чем-то интересным, почитать, погулять, порисовать).

### **4. Упражнение**

Ведущий предлагает детям проверить, как слова и мысли влияют на состояние человека. С этой целью дети выполняют следующее упражнение.

Ведущий подходит по очереди к каждому ребёнку и просит его вытянуть вперёд руку. Затем он старается опустить руку ребёнка вниз, нажимая на неё сверху. Ребёнок должен удержать руку, говоря при этом вслух: «Я сильный! На втором этапе выполняются те же самые действия, но уже со словами «Я слабый».

Попросить детей о том, чтобы они произносили слова с соответствующей их смыслу интонацией. Затем обсудите, в каком случае им было легче удерживать руку и почему.

Постарайтесь подвести детей к выводу о том, что поддерживающие слова помогают нам справляться с трудностями и побеждать.

### **5. Домашнее задание.**

Попросите детей поразмышлять о том, как наши мысли влияют на наши возможности.

## Занятие № 9

### Цели:

- учить детей применять полученные навыки изменения отношения к ситуации;
- учить детей способам саморегуляции;

### Материалы:

- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- текст рассказа «Мне плохо» (окончание);
- баночка с фишками;
- наклейки – поощрения;
- аудиокассета с записью спокойной, медленной музыки.

## Ход занятия

### 1. Повторение

Ведущий спрашивает:

- «У кого в баночке с названием «Я справился» уже много фишек?»
- Можете ли вы рассказать хотя бы о некоторых случаях, когда вам удалось справиться с непростой ситуацией?
- Что для этого потребовалось?

### 2.Работа с текстом.

Ведущий читает окончание рассказа «Мне плохо!»

#### **Мне плохо! (окончание)**

*Темные мысли ещё никогда так не захватывали Памси. Обычно Стефан был выдержан и терпелив, он объяснял Памси, как справляться с темными мыслями, но не сейчас! Друг подошёл к Памси, который убежал подальше ото всех, и сказал:*

*- Памси, ты мой лучший друг и самый необыкновенный дракон, которого я знаю. Ты уже многое знаешь и умеешь, и ты прекрасно понимаешь, какие мысли завладели сейчас тобой. Ты решил жалеть себя, это значит – оставаться со своими темными мыслями. Но я сделал другой выбор и не хочу иметь дело с темными мыслями. Если ты передумаешь и захочешь изменить свои мысли, - ты знаешь, как это сделать. Тогда приходи, я буду очень рад.*

*С этими словами Стефан встал и зашагал туда, где шёл праздник, и было весело.*

*Памси очень хотелось возразить, сказать, что у него нет темных мыслей, но он понимал, что это они заставляют его думать, будто все плохо, и жалеть себя. Он понимал, что может избавиться от них, но решил остаться с темными мыслями столько, сколько может.*

*«Так, - думал Памси, - если темные мысли заставляют меня говорить, что мне плохо, то я буду говорить столько, сколько смогу», И он начал повторять:*

*- Мне плохо! Мне плохо! Мне плохо! Мне плохо! Мне плохо! Мне плохо! Мне плохо!*

*Он повторял эти слова только семь раз, а решил произнести их сто раз. Как это ещё долго! Памси попытался говорить быстрее:*

*- Мне плохо! Мне плохо! Мне плохо!*

*Он зевнул и продолжал:*

*- Мне плохо! Мне плохо! Мне плохо!*

*Ему уже приходилось заставлять себя.*

*«Ох! Это же становится смешным! Зачем я сижу и жалею себя, когда все веселятся, и я мог бы быть с ними, - подумал Памси, вскочил и прокричал:*

*- Я не хочу оставаться с темными мыслями! Мне надоело жалеть себя, и это просто глупо! Почему я сижу здесь, когда вокруг столько приятного и интересного?!*

*Он побежал по берегу догонять Стефана и так сильно разбежался, что от радости чуть было, не сбил его с ног. А Друг так обрадовался Памси, что даже этого не заметил.*

### 3. Обсуждение

- Как вёл себя Друг?
- Почему он не стал помогать Памси? (Он уже учил Памси, теперь выбор был за ним),
- Какой выбор сделал Памси?
- Смог ли Памси справиться сам?
- Жалел ли себя Памси?
- Часто ли вы жалеете себя?
- Уставали ли вы когда –нибудь от жалости к себе?
- Как долго нужно жалеть себя?

Постарайтесь, чтобы дети поняли: мы можем немного пожалеть себя, но если слишком увлекаемся жалостью к себе и не можем остановиться, то это чувство начинает мешать нам. Перестать жалеть себя – это словно выбросить «темные» мысли в мусорное ведро.

### 4.Игра – упражнение «Мусорное ведро»

Дети пишут на листах бумаги: «Мне плохо», «Мне жаль себя» и пр. столько раз, сколько они смогут и захотят. Затем читают вслух и обсуждают:

- Какие это мысли?
- Нужны ли они нам?
- Помогают ли эти мысли нам жить?
- Зачем же их читать?
- зачем же их хранить?

Ведущий просит детей скомкать листочки, порвать их со словами: «Эти мысли мне мешают, они мне не нужны!» и выбросить в мусорное ведро.

### 5.Упражнение «Рисуем картинки в уме»

Под спокойную музыку ведущий тихим голосом медленно говорит:

*- Сядьте удобно, плечи опущены, руки свободно лежат на коленях, голова чуть наклонена вниз. Дышите ровно. Спокойно, свободно. Представьте, что вы справились с трудной ситуацией. Вы испытали гордость. Вам приятно, и вы говорите себе: «Я справился!" Вам» приятно ощущать себя сильнее ситуации. Вы мысленно говорите: «Я умею владеть собой». От этих слов силы наполняют вас ещё больше, и ваши плечи выпрямляются, голова гордо поднимается, вы, словно растёте. Откройте глаза и скажите три раза: «Я умею владеть собой!»*

### 6.Домашнее задание.

Предложите детям попробовать использовать приём «Мусорное ведро» у себя дома тогда, когда им будет плохо, и поучиться, перед сном рисовать «картинки в уме».

## Занятие № 10

### Цели:

- осознание понятия «доброта».

### Материалы:

- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- плакат «Чаша доброты»;
- аудиокассета с записью спокойной, медленной музыки.

### Ход занятия

#### 1. Повторение

Ведущий с помощью вопросов выявляет уровень усвоения предыдущего материала:

- Кто из вас пытается исправлять свое плохое настроение?
- Кто может рассказать нам о том, как ему удавалось это сделать?
- Кто из вас добрый?
- Что такое доброта?
- Какие мысли помогают быть добрым?

#### 2. Упражнение «Волшебная чаша».

Дети под музыку выполняют задания ведущего...

*Сядьте удобно, прикройте глаза, дышите спокойно, ровно и глубоко. Расслабьтесь. Представьте себе белый экран, сосредоточьтесь на нем. Вообразите, что вы видите на нем свою любимую чашку. Наполните её до краев вашим любимым напитком. Представьте и постарайтесь мысленно нарисовать рядом с вашей чашкой другую, чужую. Она пустая. Отлейте из своей чашки в пустую. Рядом ещё пустая чашка, ещё, и ещё... Отливайте из своей в пустые и не жалейте. А сейчас посмотрите снова в свою чашку. О! Она снова полна до краев! Что же с ней случилось? Почему так произошло?...Ваша чашка особенная – волшебная. Мы можем отливать из неё, а она всегда будет полной. Это чашка – твоя! Она наполнена твоей добротой! Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажем: «Это я! У меня есть такая чашка!»*

#### 3. Обсуждение

Завершив упражнения, дети рассказывают о том, какие чашки видели, обмениваются мнениями, почему чашка всегда оставалась полной. Памси показывает плакат со своей чашкой. Ведущий задает вопросы:

- Почему чашка становилась всё полней, хотя из неё отливали напиток в другие чашки? (Чем больше отдаешь доброты другим – тем больше доброты получаешь обратно).
- Как узнать о доброте другого человека?
- Кто может назвать добрых людей?
- Кто очень добрый в школе (классе)?
- Как вы узнали об их доброте?
- Можно ли всем стать добрее?

#### 4. Домашнее задание

Нарисовать дома свою чашку доброты и написать на ней «Моя доброта»

## Занятие № 11

### Цели:

- ознакомить детей с понятием «выбор»;
- учить детей прогнозировать ситуацию;

### Материалы:

- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- текст рассказа «Памси выбирает» (начало)
- плакат «Памси выбирает».

## Ход занятия

### 1. Повторение

Ведущий вместе с детьми рассматривает чашки доброты. Нарисованные дома. Далее он задает вопросы:

- Удалось ли вам за эти дни хотя бы раз проявить свою доброту?
- Кто может об этом рассказать?
- А кто наблюдал доброту других?

### 2.Работа с текстом.

#### Памси выбирает (начало)

*Однажды вечером Памси лежал, свернувшись в клубок, у камина. Ему было тепло и удобно.*

*- Памси,- позвала его мама, - ты уже сделал уроки?*

*- Ещё нет, отозвался Памси. Он решил взяться за уроки через минуту. «Но сначала я подложу дров в огонь», - подумал он. Кинув в огонь последнее полено, он опять вспомнил про уроки, но, услышав голос младшего брата решил, что тому скучно сидеть одному, и пошел немного с ним поиграть. Через не некоторое время он наконец-то сел за уроки. Он взял в руки карандаш и решил его починить. «Конечно, у меня есть другой, хорошо заточенный карандаш, но пусть этот будет запасным, - подумал Памси. Когда он закончил точить карандаш, то услышал голос мамы:*

*- Уже поздно, пора спать!*

*И Памси отправился спать.*

*На следующий день учительница собирала тетради с домашним заданием.*

*- Памси, где твоя тетрадь? – спросила учительница.*

*Памси опустил глаза и ответил:*

*- Я забыл её, то есть я хочу сказать, что мне надо было следить за огнём, потом я приносил дрова, а ещё моему брату было скучно, и я играл с ним, а когда я сел делать уроки, мне понадобилось поточить карандаш. Я помнил про уроки, но делать их было уже поздно, поэтому я не виноват...*

### 3. Обсуждение рассказа

Ребята отвечают на следующие вопросы:

- Что выбрал Памси вместо уроков?
- Сколько раз он выбирал вместо уроков что-то другое?
- Что было для него важнее: уроки или дрова, уроки или карандаш; уроки или игра с братом?
- Что такое выбор?
- Что произойдет в школе?
- Пожалеет ли Памси о своём выборе?
- О чем ему нужно было подумать, чтобы сделать правильный выбор?
- Какую отметку получит Памси за домашнее задание?

В процессе обсуждения ведущий должен подвести детей к пониманию того, что, выбирая между делами, надо, прежде всего, подумать о том, что будет потом.

После обсуждения ведущий показывает плакат «Памси выбирает».

Необходимо ответить на вопрос: «Какие мысли помогут Памси сделать правильный выбор?»

#### **4. Учим правило**

Ведущий предлагает детям записать в тетрадях правило: «Выбирая думай, что будет потом».

Затем задает вопросы:

- Подумай, что будет потом, если...
- не беречь игрушки, книги?
- дергать за хвост собаку?
- не выполнять домашнее задание?
- обижать других?

А можно ли этого избежать?

#### **5. Домашнее задание**

Предложить детям ответить на вопрос: «Часто ли приходится делать выбор? И вспомнить о ситуациях, в которых приходилось делать выбор».

## Занятие № 12

### Цели:

- ознакомить детей с понятием ответственности за свой выбор ;

### Материалы:

- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- текст рассказа «Памси выбирает» (окончание)
- атрибуты для игры «Магазин» (книги, игрушки, и т.д.).

### Ход занятия

#### 1. Повторение

Ведущий начинает занятие с вопросов:

- Приходилось ли вам за эти дни делать выбор?
- Как сделать правильный выбор?
- А что мы получим, сделав выбор? (То, что выбрали)

#### 2. Работа с текстом

##### Памси выбирает (окончание)

*На уроке перед самой переменной учительница поставила на парту перед Памси коробку.*

*- Памси, - сказала она, - кто-то в нашем классе сделал выбор – не делать уроки дома, и он должен будет остаться и сделать их на перемене. Подумай, кто это? Напиши его имя на листке и опусти листок в коробку.*

*Памси совсем не хотелось признавать свою вину, оставаться на перемене и делать уроки, когда все весело играют и отдыхают. Он начал думать о хорошем: о летних каникулах, праздничной ярмарке.*

*Он вспомнил, как на летней ярмарке он участвовал в лотерее, где нужно было угадать, под какой из чашек спрятаны ягоды. Он выбрал чашку правильно и получил приз – целую горсть вкусных лесных ягод. Вспомнив об этом сейчас, Памси понял, что это был его выбор, а ведь ты всегда получаешь то, что выбираешь.*

*«Я был единственным, кто не сделал уроки дома, это мой выбор. Значит, работать вл время перемены должен я» - подумал Памси. Он написал на листке бумаги свое имя, опустил в коробку и принялся делать уроки.*

#### 3. Обсуждение

Дети обсуждают текст по вопросам:

- Как Памси понял, что это ему надо отвечать за свой выбор?
- Что он получил?

Дети приходят к выводу, что мы всегда получаем то, что выбрали.

#### 4.Ролевая игра «Магазин»

В процессе игры выбирает книги, игрушки, сладости и объясняют свой выбор.

#### 6.Домашнее задание.

Предложите подумать над вопросом: «Помогают ли «светлые» мысли делать выбор?»

## Занятие № 13

### Цели:

- закрепить знания о правилах осуществления выбора;
- учить детей анализировать свои поступки других людей.

### Материалы:

- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- аудиокассета с записью спокойной музыки для релаксации.

### Ход занятия

#### 1. Повторение

Дети рассказывают о том, как «чистые» мысли помогают им делать выбор.

#### 2. Упражнение «Рисуем картинку в уме»

*Под спокойную музыку ведущий тихо и медленно говорит:*

*Сядьте поудобнее, расслабьтесь, дышите ровно и спокойно. Глаза прикройте, голову чуть наклоните вперёд...*

*Представьте себе белый экран. Мысленно нарисуйте на нем три коробки. Первая коробка – большая. Это – ваши желания. Вторая коробка средняя – это ваш выбор. Третья коробка маленькая – то, что мы получаем в результате выбора.*

*Теперь сложите в большую коробку все ваши желания. В среднюю – всё, что вы выберете из желаний. А в маленькой постарайтесь представить то, что вы получите.*

#### 3. Игра – упражнение «Догадайся, из какой коробки?»

Ведущий предлагает детям определить, из какой коробки взяты эти утверждения, и объяснить свое решение:

- *хочу в кино;*
- *съел много мороженого;*
- *не пошел в кино из-за домашних дел;*
- *получил двойку;*
- *заболело горло.*

#### 4. Игра – упражнение «Догадайся о выборе, если...»

Ведущий предлагает варианты возможных последствий тех или иных действий ребёнка:

- *родители довольны;*
- *друг поблагодарил;*
- *учитель огорчился.*

Затем он напоминает детям схему: *ситуация (желания) – выбор – последствия выбора* и просит придумать историю, в которой определенный выбор привёл бы к перечисленным выше событиям.

#### 5. Домашнее задание

Предложите детям вспомнить ситуации, в которых им удавалось сделать правильный выбор.



## Занятие № 14

### Цели:

- дать представление о понятии «успех».

### Материалы:

- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- рассказ «Контрольная работа» (начало)

### Ход занятия

#### 1. Повторение

Домашнее задание проверяется по вопросам:

- удастся ли вам делать правильный выбор?
- хорошо ли вы умеете выбирать мысли?
- всегда ли вам помогают «светлые мысли»?

#### 2. Работа с текстом.

##### Контрольная работа (начало)

*Памси учился в первом классе уже несколько месяцев. В один из дней учительница сказала, что завтра будет первая контрольная работа, и к ней нужно подготовиться. «О, я знаю, как готовиться к контрольной – нужно думать только о хорошем, нужно выбирать только хорошие мысли, - думал Памси. Я справлюсь! У меня всё получится! Я получу самую лучшую оценку!»*

*Так он думал весь вечер, радовался, танцевал и прыгал.*

*На следующий день Памси не мог дождаться, когда же он начнет писать контрольную работу. Получив задание, он сказал себе: «Я смогу это выполнить!» И, не задумываясь, начал быстро писать. Памси первый сдал свою тетрадь на проверку и побежал писать.*

#### 3. Обсуждение рассказа

Прочитав только первую часть рассказа, ведущий особо обращает внимание детей на то, что Памси не готовился к контрольной работе, но был уверен, что напишет её, так как считал: главное – это верить в то, что всё будет хорошо.

Затем ведущий задает вопросы:

- Как вы думаете, какую оценку получит Памси?
- Почему вы так считаете?

Достаточно ли только одной уверенности в успехе для того, чтобы его добиться?

- Что для этого нужно?

#### 4. Упражнение «Я смогу!»

Дети встают на одну ногу и стараются ровно и четко написать другой ногой в воздухе своё имя, повторяя про себя: «Я смогу!»

Одной рукой дети гладят голову, а другой – круговыми движениями свой живот, повторяя про себя: «Я смогу!»

Одной рукой ребята пишут своё имя, а ногой в это время фамилию повторяя про себя: «Я смогу!»

После выполнения задания ведущий задает вопросы:

- всем ли легко было выполнять задание?
- Что нужно для того, чтобы всё получилось?
- Достаточно ли верить и говорить себе: «Всё получится! Я смогу!»
- Что ещё нужно?

Затем вместе с ребятами ведущий делает вывод: чтобы добиться чего-то, нужно верить в успех, но не только... Надо ещё и добиваться этого добрыми делами, усилиями и тренировкой.

### **5. Домашнее задание**

Подумать и ответить на вопрос:

-В каких случаях нужно быстро решать и делать, а в каких – нужно хорошо и основательно подумать и только, потом делать?

## Занятие № 15

### Цели:

- дать детям знание об условиях достижения успеха;
- дать наглядное представление о составляющих успеха.

### Материалы:

- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- рассказ «Контрольная работа» (окончание);
- плакат «звезда удачи»;
- макет звезды, состоящий из двух половинок.

### Ход занятия

#### 1. Повторение

Дети вспоминают содержание первой части рассказа «контрольная работа», отвечая на вопросы:

- На что надеялся Памси?
- Чего он знал?

#### 2. Работа с текстом.

##### Контрольная работа (окончание)

*На следующий день Памси шел в школу и думал, какую оценку получит за контрольную работу. В классе, когда учительница всем раздала тетради, Памси увидел. Что в его тетради стояла самая плохая оценка. Он очень удивился и огорчился.*

*После школы Памси отправился к своему другу и рассказал ему о контрольной работе.*

*- Я не понял, что произошло. У меня были такие хорошие мысли, почему же ничего не получилось.*

*Друг ответил:*

*- Когда ты выбираешь правильные мысли, это хороший выбор, он придает тебе силы и уверенности, но ты забыл спросить себя: «А всё ли я сделал, что мне надо было сделать?» Если ты хочешь чего-то добиться, ты должен приложить для этого усилия? Ты должен не только думать, но и действовать... Видишь толстую веревку над ручьем, привязанную к дереву? Ты всегда хотел научиться качаться на ней над водой и не падать. Но для этого надо не только об этом думать, но и тренироваться.*

*Они вместе схватились за веревку и с веселым криком полетели над ручьем.*

#### 3. Обсуждение рассказа

Ведущий спрашивает детей:

- Как вы думаете, чего не сделал Памси?
- Зачем нужны действия, дела, тренировка?
- А нужны ли были хорошие мысли? (Да, нужны, но этого мало).
- Почему он получил плохую отметку? (Не готовился)

#### 4. Работа с плакатом

Ведущий показывает плакат «Звезда удачи» и макет звезды, состоящий из двух половинок, на одной написано \_ «Мысли», на второй – «Дела». При их соединении на обратной стороне получается слово «Удача».

Далее следуют вопросы:

- Похожа одна половинка на звезду?
- А другая?
- А если соединить их вместе?

Следует обратить внимание детей на то, что отдельно «Мысли» и «Дела» ещё не составляют «Удачу». Успеха можно добиться, если есть и то, и другое. Затем ведущий объясняет, почему «Удача» изображена на плакате в виде звезды: когда что-то не удастся, то нам кажется, что это

уже никогда не получится, что удача далеко-далеко от нас, как звезды. Но стоит поверить и начать добиваться цели, как всё получается.

### **5. Домашнее задание**

- Подумать и ответить на вопросы:
- Чего вы когда не умели делать, чему хотели научиться и затем научились?
- О чем вы думали? Чего вы для этого делали?
- Нарисовать «Звезду удачи».

## Занятие № 16

### Цели:

- закрепить представления о составляющих успеха;
- учить детей применять полученные знания.

### Материалы:

- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- макет «Звезда удачи»;
- аудиокассета с записью музыки для релаксации.

### Ход занятия

#### 1. Повторение

Дети рассказывают о том, как им удавалось добиться успеха в чём-либо, и показывают свои «Звезды удачи».

#### 2. Ролевые игры

##### Ситуация «Знакомство»

О чем нужно подумать и что сделать, чтобы познакомиться с кем-то? Какие нужны мысли и какие действия? (мысли – «Я хочу познакомиться с ним, я спрошу его о чем-то или узнаю его имя». Действия – подойти, улыбнуться, сказать то, что хотел.)

##### Ситуация «Подари подарок другу»

Дети должны придумать, что подарить другу и решить, о чем нужно подумать и что сделать, чтобы подарить свой подарок.

Ребята разыгрывают ситуации по желанию, после чего можно задать следующие вопросы:

- Было ли это просто?
- Что проще: подумать, как действовать или выполнить действия?

#### 3. Упражнения «Рисуем картинку в уме»

Под музыку ведущий спокойно и медленно говорит:

Сядьте поудобнее, расслабьтесь, дышите ровно и спокойно. Представьте себе белый экран. Пусть на нем появится то, что вы загадали. Нарисуйте на нем свое желание в виде звезды. Первая половина – то, о чем вы мечтаете и на что надеетесь. Вторая – то, что вы делаете, чтобы добиться успеха.

Рисуйте до тех пор, пока не почувствуете, что достигли цели и вам удалось то, к чему вы стремились.

Мысленно порадуйтесь:

- Я сделал это!
- Я думал об этом!
- Я заслужил удачу!

Насладитесь своей удачей. Откройте глаза и скажите уверенно вслух: «Я смогу сделать то, что мне надо сделать!»

#### 4. Домашнее задание

Попробовать применить полученные знания: поставить перед собой задачу и постараться добиться успеха с помощью «Звезды удачи».

## Занятие № 17

### Цели:

- учить детей говорить «нет»;
- помочь детям осознать ответственность за свой выбор.

### Материалы:

- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- текст рассказа «Когда трудно сказать «нет!»» (начало)

### Ход занятия

#### 1. Повторение

Дети, которым удалось хотя бы раз добиться успеха, рассказывают об этом, используя знания, полученные на занятиях.

#### 2.Работа с текстом.

##### «Когда трудно сказать «нет» (начало)

*Когда Памси был маленьким, он очень любил говорить слово «нет». Его спрашивали: «Ты вымыл руки? – «Нет», - отвечал Памси. «Ты любишь кашу? – «нет». «Ты убрал игрушки? – опять «нет». Когда Памси подрос, он по-прежнему легко мог сказать «нет», если ему предлагали что-то невкусное или заставляли делать уроки и не смотреть телевизор.*

*Но он заметил, что чаще всего ему стало трудно говорить «нет». Это случалось тогда, когда приятели звали Памси делать что-то, что было, по его мнению, опасно, вредно и нехорошо .Если в таких случаях он не мог сказать «нет», то потом чувствовал себя очень плохо. Что-то мешало ему сказать «нет». Это были мысли: «Если я скажу «нет», то я кого-то обижу, если я скажу «нет», то со мной не будут играть, если я скажу «нет», то меня будут считать трусом». Эти мысли так надоели Памси, что однажды он не выдержал и всё рассказал Другу.*

*- Я понимаю, откуда идут эти мысли – это мой страх. Я не могу сказать «нет» из-за страха и очень злюсь на себя за это. Это темные мысли управляют моим поведением, портят моё настроение и мешают мне. Я хотел бы знать, смогу ли я сам справиться с этим?*

#### 3. Обсуждение рассказа

- Что мешало Памси сказать нет?
- Бывали ли у вас в жизни такие ситуации, когда вам было трудно сказать «нет»?
- Что может посоветовать Памси?
- Может ли «Звезда удачи» помочь Памси в этой ситуации?
- Зачем нужно научиться говорить «нет», даже когда это нелегко?

#### 4.Учимся говорить «нет!»

Сначала ведущий задает детям вопросы, на которые им легко ответить «нет!»

- Вам хотелось бы спать в ледяной пещере?
- Вы хотели бы всю жизнь просидеть дома и никогда не выходить на улицу?
- Вы любите горькую пищу?
- Просто ли вам было говорить «нет!» Почему?
- А затем ведущий перечисляет ситуации, в которых детям бывает нелегко отказаться, например, когда им предлагают:
  - обидеть кого-то;
  - сказать кому-то неправду;
  - съесть мороженое, когда болит горло;
  - покататься с незнакомым человеком.

Далее обсуждаются вопросы

- Что мешает нам быть решительным и сказать твердое «нет!»?
- Что может произойти, если не сказать «нет»? (дети приводят свои примеры).

- Поможет ли вам тренировка сделать выбор и сказать «нет»! когда это необходимо?
- В результате обсуждения дети должны прийти к выводу, что если вовремя не сказать «нет», то это может привести к печальным последствиям, и они за это в ответе.

### **5. Домашнее задание**

Продолжать учиться говорить «нет!», даже когда это трудно.

## Занятие № 18

### Цели:

-учить детей говорить «нет!», используя приобретенные знания о выборе и успехе.

### Материалы:

- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- текст рассказа «Когда трудно сказать «нет!» (окончание);
- плакат «Памси говорит «нет!»».

### Ход занятия

#### 1. Повторение

Дети рассказывают о тех случаях, когда им было трудно сказать «нет», но они это сделали, а затем о том, что мешало Памси сказать «нет!».

#### 2. Работа с тестом

##### Когда трудно сказать «нет!» (окончание)

*Памси понимал, что ему необходимо научиться говорить «нет» даже тогда, когда это бывает трудно. «Я смогу сделать то, что мне надо сделать»,- решил Памси. Он сложил лапы рупором и крикнул: «Нет!», да так громко, что эхо разнесло по ущелью это слово три раза: «Нет! Нет! Нет!». Это было больше, чем просто звук его голоса, это был звук его силы, звук победы над своим страхом.*

*Памси знал, что нужно тренироваться для того, чего-то добиться. Он сел на краю ущелья и начал тренироваться. Памси вспомнил случай, когда его звали разорять птичьи гнезда, а он боялся сказать «нет», потому что думал, что с ним тогда перестанут дружить. И сейчас он крикнул: «нет!», вспоминая это. Эхо снова повторило это слово три раза «Нет! Нет! Нет! – темным мыслям, «Нет! « - страху, «Нет!» – плохим друзьям.*

*Памси знал, что сказать «нет» ему будет непросто и теперь, но такая тренировка стала хорошим началом. Он понял, что справится.*

#### 3. Обсуждение

Ведущий предлагает детям следующие вопросы для обсуждения:

- Откуда шел страх Памси?
- Как он сделал выбор? Верный ли это выбор?
- Добьется ли Памси успеха?
- Будет ли Памси всегда легко говорить трудное «нет»? Почему?
- Сможете ли вы поступить так же, не бояться, что вас будут дразнить и с вами не захотят играть?

#### 4. Работа с плакатом

Дети рассматривают плакат «Памси говорит «нет!» и обсуждают, в каких ситуациях важно уметь говорить «нет!»

#### 5. Домашнее задание

Предложите детям придумать и нарисовать в виде запрещающих знаков то, от чего они хотели бы научиться отказываться, чему они хотели бы научиться говорить «нет!»



## Занятие № 19

### Цели:

- закрепить знания о том, как говорить «нет!», когда это необходимо.

### Материалы:

- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- аудиокассеты с записью музыки для релаксации;
- плакат «Памси говорит «нет!»».

### Ход занятия

#### 1. Повторение

Дети вместе рассматривают сделанные дома рисунки, на которых нарисовано, чему они хотят сказать «нет!» и обмениваются мнениями.

#### 2. Упражнение – тренинг

Ведущий говорит:

- Представьте, что кто-то пытается заставить вас сделать что-то неприятное, опасное, просто плохое. Что подсказывает вам ваш ум?

##### «Темные» мысли:

- Если я скажу «нет!», со мной не будут дружить.
- Если я откажусь, то они станут дразнить меня.
- А вдруг я останусь один, если скажу им «нет»?

##### «Чистые» мысли:

- Это мой выбор!
- Я смогу победить свой страх!
- Это нужно сказать, и я сделаю это!
- Памси смог, и я смогу!
- Я не испугаюсь!

#### 3. Упражнение

Под музыку ведущий спокойно и медленно говорит:

*Сядьте удобно, расслабьтесь. Закройте глаза. Дышите ровно и медленно. Вдох – сила и погружение, выдох – уверенность и спокойствие. При каждом вдохе силы нарастают. Это приносит удовольствие. Это силы помогают сделать правильный выбор в любой ситуации. Силы помогают сказать: «нет!» в любой ситуации. Ваше тело почувствовало силу. Вообразите, как ваш голос произносит: «Нет!». Все силы, которые вам нужны, находятся в вас. Это ваша сила! Она поможет сделать все так, как нужно! Решайте, когда её использовать. Это ваша сила! Ясные мысли помогут её использовать. Никто не сможет отнять у вас вашу силу. Ваш ясный ум – только ваш! Ваша сила – только ваша сила!*

*Теперь пошевелите пальцами, рукой, открыли глаза и сказали вслух: «Я смогу сказать «нет, когда это нужно!»»*

#### 4. Домашнее задание

В течение недели обращать внимание на те ситуации, в которых вам придётся отказываться от чего – либо, и учиться говорить «нет!».

## Занятие № 20

### Цели:

- закрепить полученные знания;
- развивать у детей уверенность в себе.

### Материалы:

- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- рассказ «Соревнования»

### Ход занятия

#### 1. Повторение

Дети вспоминают, чему они учились на предыдущих занятиях, обсуждают, что они уже умеют делать.

Ведущий задает следующие вопросы:

- Кому помогают наши занятия справляться с проблемами?
- Бываете ли вы не уверены в себе? Когда?
- Когда вы чувствуете себе неуверенно, ждёте ли вы поддержки от других?
- А если вас не поддерживают, можете ли вы справиться?
- Как вы помогаете себе сами?

#### 2. Работа с текстом

*В первый летний день все динозавры собираются в ущелье на ежегодный праздник, который называется «Спортивная ярмарка». Это праздник отдыха, развлечений и соревнований. Здесь есть всё: и музыка, и весёлые игры, и соревнования. Все веселятся и отдыхают.*

*Драконы соревнуются друг с другом в силе, ловкости и умениях. В некоторых соревнованиях участвуют все драконы, соревнуются команды, а в некоторых соревнованиях драконы принимают участие по одному.*

*Каждый год появляется какое-нибудь новое соревнование, и о нём никто не знает заранее. Ведущий объявляет соревнование, и забравшись на высокую гору, чтобы все его видели и слышали.*

*В этом году первое соревнование называлось «Сдвинь тяжёлый камень – валун». Это отвалившийся кусок скалы, большой и тяжёлый, даже по форме напоминал динозавра. Победители получали приз – большой сладкий пирог.*

*Несколько динозавров – силачей встали вокруг камня, а другие стали их поддерживать криками: «Давай! Давай! Вы сможете!» От этих криков драконы почувствовали себя ещё более сильными, они сделали глубокий вдох и сдвинули скалу. Им вручили приз – большой ягодный пирог. Среди этих силачей был Боден.*

*Потом были драконьи бега. Все драконы выстроились на линии старта и, когда судья дал свисток, началась гонка. Нужно было пробежать под палящими лучами солнца по дальней скалы и дотронуться до неё, а затем вернуться назад. Зрители кричали и поддерживали бегущих. «Давай! Давай! Вы сможете!» Это подбадривало бегунов, они чувствовали себя сильными, хотя бежать было нелегко. Первым прибежал дракон Зеда. Он тоже получил приз.*

*Затем началось соревнование «Чей огонь лучше». Нужно было выдохнуть как можно больше красивого огня. В этом соревновании участвовали многие драконы. Каждый год побеждал Боден, хотя и Зеда очень старался. Болельщики кричали: «молодцы!» вы лучше всех!» Боден и в этом году выдохнул самый большой и красивый огонь, он опять победил.*

*Настало время для соревнования, о котором никто не знал. Ведущий объявил, что оно называется «перейти по тоненькому мостику через речку». Казалось, это самое простое соревнование, его сложность заключалось лишь в том, что болельщики должны были кричать не в поддержку, а наоборот, например: «Упадешь!», «Не сможешь!». Дело было не в том, что болельщики были недобрыми, просто таким было условие соревнования.*

*Первым пошел Зеда. За ним Боден. Они были очень опытные спортсмены и хотели это показать. Как только Зеда вступил на мостик, все закричали: «Упадешь!», и Зеда от неожиданности покачнулся и упал в мелкую речку. Казалось, пройти так легко, и ему было непонятно, почему он упал. Тогда на мостик вступил Боден. Он был просто уверен в победе. Но как только он вступил на мостик, все закричали: «Упадешь! Не получится!» И Боден тоже пошатнулся и упал! Тогда все поняли, как это трудно – идти под крики «Упадешь!» Если не справились такие сильные спортсмены, то кто сможет?*

*Тогда отважился маленький Памси. Все соревнования он наблюдал за происходящим и размышлял над тем, как же удастся другим победить. Он был меньше других спортсменов, еще не умел выдыхать огонь, у него не было столько сил, чтобы сдвинуть скалу, и его ноги не были такими длинными, как у взрослых драконов, чтобы обогнать их в беге.*

*Он встал на мостик и пошел, расставив лапки. Сначала все притихли, но вспомнив про условие, закричали: «Упадешь малыш! Не получится!»*

*Памси ступал аккуратно и спокойно, он шел и шел, и добрался до конца мостика. Тогда все закричали: «Ура! Молодец!, и побежали к нему, взяли его на руки.*

*Он получил приз – свой любимый пирог с ягодами. Всем захотелось понять, как же ему удалось победить, все были очень рады, кроме Бодена. Он был очень зол и не понимал, как такой маленький Памси смог победить его, Бодена – опытного спортсмена. Памси подошел к Бодену и спокойно, доброжелательно сказал ему:*

*- Знаешь, ты не сердись, но дело было не в том, как идти, а в том, как и о чем, думать!*

### **3.Обсуждение**

Вопросы к детям:

-Как Памси удалось выиграть в этом очень трудном соревновании?

- Почему упали другие?

Ведущий должен постараться подвести детей к пониманию того, что произошло: Памси *верил в свои силы*, Он не слушал других драконов, *а слушал свои мысли*.

- Что для вас является трудным?

- Кто верит, что справится со своими проблемами?

Далее ведущий просит детей вспомнить слова самоподдержки. («**Я смогу!**», «**У меня получится!**», «**Я справлюсь!**», «**Все будет хорошо!**») И делает вместе с детьми вывод: если вы *захотите*, то всегда найдете поддержку в себе.

### **4.Домашнее задание**

Учиться поддерживать себя в трудных ситуациях.

## Занятие № 21

### Цели:

-учить детей говорить «нет!», используя приобретенные знания о выборе и успехе.

### Материалы:

- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- текст рассказа «Когда трудно сказать «нет!» (окончание);
- плакат «Памси говорит «нет!»».

### Ход занятия

#### 1. Повторение

Дети рассказывают о тех случаях, когда им было трудно сказать «нет», но они это сделали, а затем о том, что мешало Памси сказать «нет!».

#### 2. Работа с тестом

##### Когда трудно сказать «нет!» (окончание)

*Памси понимал, что ему необходимо научиться говорить «нет» даже тогда, когда это бывает трудно. «Я смогу сделать то, что мне надо сделать»,- решил Памси. Он сложил лапы рупором и крикнул: «Нет!», да так громко, что эхо разнесло по ущелью это слово три раза: «Нет! Нет! Нет!». Это было больше, чем просто звук его голоса, это был звук его силы, звук победы над своим страхом.*

*Памси знал, что нужно тренироваться для того, чего-то добиться. Он сел на краю ущелья и начал тренироваться. Памси вспомнил случай, когда его звали разорять птичьи гнезда, а он боялся сказать «нет», потому что думал, что с ним тогда перестанут дружить. И сейчас он крикнул: «нет!», вспоминая это. Эхо снова повторило это слово три раза «Нет! Нет! Нет!» – темным мыслям, «Нет!» – страху, «Нет!» – плохим друзьям.*

*Памси знал, что сказать «нет» ему будет непросто и теперь, но такая тренировка стала хорошим началом. Он понял, что справится.*

#### 3. Обсуждение

Ведущий предлагает детям следующие вопросы для обсуждения:

- Откуда шел страх Памси?
- Как он сделал выбор? Верный ли это выбор?
- Добьется ли Памси успеха?
- Будет ли Памси всегда легко говорить трудное «нет»? Почему?
- Сможете ли вы поступить так же, не бояться, что вас будут дразнить и с вами не захотят играть?

#### 4. Работа с плакатом

Дети рассматривают плакат «Памси говорит «нет!» и обсуждают, в каких ситуациях важно уметь говорить «нет!»

#### 5. Домашнее задание

Предложите детям придумать и нарисовать в виде запрещающих знаков то, от чего они хотели бы научиться отказываться, чему они хотели бы научиться говорить «нет!»

## Занятие № 22

### Цели:

- дать представления об индивидуальности, неповторимости каждого из них;
- диагностика самооценка.

### Материалы:

- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- текст рассказа «Разноцветные камешки»;
- бланки для диагностики самооценки.

### Ход занятия

#### 1. Игра – разминка

Ведущий предлагает детям изобразить графически (не пользуясь буквами) слово «Радость». После выполнения задания дети рассматривают все рисунки, а ведущий задает вопрос:

- Почему все рисунки разные?

Следует подвес детей к выводу: все мы очень разные.

#### 2. Работа с текстом

##### «Разноцветные камушки»

*Однажды воскресным утром Памси спросил свою маму:*

- *Я особенный, не такой как другие?*

- *Да, конечно же, ты особенный!*

- *Но почему? Что во мне особенного?*

*Мама пошла в другую комнату и принесла небольшой мешочек. Она высыпала из него на стол разноцветные камешки. Камешки сверкали и переливались.*

- *Я отдаю тебе эти камешки и надеюсь, они помогут тебе узнать, что в тебе есть особенного,* - сказала мама.

- *Я могу взять эти камешки с собой на прогулку?* – спросил Памси.

- *Конечно,* - ответила мама, - *теперь они твои.*

*Памси сложил камешки в мешочек и отправился на прогулку. Он очень радовался, что наконец-то узнает, чем отличается от других, что в нем особенного. Памси дошел до мостика через речку, сел там и стал разглядывать камешки и размышлять, как же они помогут ему узнать, почему он особенный.*

*Вдруг он услышал чей-то жалобный плач на другой стороне реки. Он повернулся и увидел маленького дракончика, который сидел под деревом и плакал. Памси встал и подошёл к нему, чтобы помочь. Дракончику нужно было, чтобы его кто-то выслушал. Пока дракончик рассказывал Памси свою историю, он успокоился и перестал плакать. Памси вынул из мешочка один камешек и подарил дракончику, а сам вернулся на мостик.*

*Через некоторое время он увидел своих друзей, они бежали к нему, чтобы вместе поиграть. Памси долго играл с друзьями, и им было очень весело вместе. Когда все устали и легли на полянку отдохнуть, Памси достал свой мешочек и на прощание подарил каждому по камешку.*

*По дороге домой Памси услышал мелодию своей любимой песни и направился туда, Откуда доносилось пение. Вскоре он увидел того, кто пел. Это был обыкновенный дракончик с красивым голосом, и Памси решил его отблагодарить за радость, которую он ему доставил. Он достал из своего мешочка голубой, как небо, камешек и подарил певцу.*

*Наконец, Памси вернулся домой. Мама уже ждала его и сразу спросила:*

- *Ну как, Памси, узнал, что в тебе особенного?*

- *Нет,* - ответил Памси и рассказал маме о своей прогулке.

- *Как, ты не понял, что в тебе особенного? Ведь ты не смог пройти мимо плачущего дракончика, ты ему нужен своим друзьям и умеешь ценить дружбу, любишь прекрасное и понимаешь музыку. Это все замечательные особенности, которые я очень в тебе люблю,* - сказала мама.

- Мама, - спросил Памси, - а ты не перестанешь любить меня, когда я не слушаюсь и огорчаю тебя?

- Даже если я сержусь на тебя или наказываю, то все равно продолжжаю любить тебя.

Памси попросил маму закрыть глаза и положил в её руку самый красивый камушек.

### 3. Обсуждение.

После чтения рассказа ведущий задает детям вопросы:

\_ Что можно сказать о Памси? Какой он?

- А вас интересовал вопрос, чем вы отличаетесь от других?

- А что вы можете сказать о своих одноклассниках?

- Кто самый добрый?

- Кто самый весёлый?

- Кто самый смелый?

- Кто самый умный?

### 4.Диагностика самооценки «Самый – самый»

Ведущий предлагает детям бланки, на которых нарисованы лесенки (по десять ступенек в каждой):

- самый добрый – самый злой;

-самый весёлый – самый грустный;

- самый смелый – самый трусливый;

- самый умный – самый глупый.

Ведущий говорит детям, что на самой верхней ступеньке лестницы располагают те дети, у которых качество (например, доброта) выражено в максимальной степени, а на нижней – те, у кого в максимальной степени присутствует противоположное качество (злость). Затем он просит детей оценить себя по этим качествам и поставить букву «Я» на то место, которое соответствует их самооценке.

### 5.Домашнее задание

Предложите детям попросить родителей, чтобы они оценили их таким же способом.

## Занятие № 23

### Цели:

- развивать коммуникативные навыки;
- вырабатывать доброжелательное отношение друг к другу;
- развивать положительную самооценку.

### Материалы:

- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- коробка с разноцветными камешками.

## Ход занятия

### 1. Повторение

Ведущий просит желающих рассказать о том, как их оценили родители. Затем он задает детям следующие вопросы:

- как вы считаете, останетесь ли вы для своих родителей самыми любимыми, лучшими и единственными даже после ваших шалостей?
- А для учителей?
- А для друзей?
- Что, кроме нашей внешности, делает нас непохожими на других? (наши мысли, чувства, наши мечты, надежды и т.д.)

### 2. Упражнение «Подари камешек»

Ведущий предлагает детям взять из коробки по одному или по два разноцветных камешка и подарить их тому, кому они захотят, но обязательно со словами: «Я тебе камешки, потому что ты самый...»

Тем детям, которым ничего не досталось, камешки дарит ведущий, обязательно отмечая при этом лучшие качества каждого ребёнка, которому он делает подарок.

### 3. Упражнение «Мостик дружбы»

Ведущий просит детей по желанию образовать пары, придумать и показать какой-нибудь мостик (при помощи рук, ног, туловища). Если желающих не будет, ведущий сам может встать в пару с кем-нибудь из детей и показать, как можно изобразить мостик (например, соприкоснувшись головами или ладошками).

Затем он спрашивает, кто из детей хотел бы «построить» мостки втроем, вчетвером и т.д. до тех пор, пока будут находиться желающие. Заканчивается упражнение тем, что все берутся за руки, делают круг и поднимают руки вверх, изображая «Мост дружбы».

### 4. Игра «если нравится тебе, то делай так!»

Дети стоят по кругу, кто-нибудь из них показывает любое движение, произнося при этом первые слова песенки «если нравится тебе, то делай так...», остальные дети повторяют движение, продолжая песенку. «Если нравится тебе, то и другим ты покажи, если нравится тебе, то делай так...». Затем свое движение показывает следующий ребёнок, и так до тех пор. Пока не завершится круг.

### 5. Домашнее задание

Придумать и нарисовать необыкновенные мостики (дружбы, счастья, радости, мечты и т.д.)

## Занятие № 24

### Цели:

- дать детям представление о саморегуляции в критических ситуациях;
- вести понятия «тайм – аут»;

### Материалы:

- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- текст рассказа «Кто хозяин в песочнице».

## Ход занятия

### 1. Повторение

Дети вместе рассматривают рисунки мостиков, выполненные дома, обмениваются мнениями. Можно сделать выставку рисунков.

Ведущий обсуждает с детьми вопрос о том, как они обычно выбирают себе друзей.

Затем ведущий задает детям следующие вопросы.

- А ссоритесь ли вы со своими друзьями?
- В чем причины ваших ссор?

### 2. Работа с текстом

#### *«Кто хозяин в песочнице?»*

*Недалеко от пещеры, где живёт Памси, есть песочница. Памси очень любит там играть, и когда друзья ищут его, они всегда сначала идут в песочницу. В этой песочнице есть любимая игрушка Памси – тележка. Когда Памси играет с ней, он представляет себя водителем большого грузовика, который перевозит песок. Он так увлеченно играет, что не замечает ничего вокруг.*

*Однажды Памси, как обычно, играл с тележкой и вдруг услышал, как кто-то сказал грубо:*

*- Отдай мою тележку!*

*Памси оглянулся и увидел злого задиру Бодена.*

*- Я не отдам тележку, я первый взял её поиграть! - ответил Памси.*

*Боден схватился за край тележки и попытался отнять её, но Памси крепко держал тележку и не хотел уступать. Каждый тянул тележку на себя, пока, наконец, между ними не завязался настоящий бой. Они боролись. Катаясь в песке, поднимая клубы дыма. А тележка одиноко стояла на краю песочницы.*

*Наконец они устали и, Памси предложил:*

*- Давай сделаем перерыв – возьми тайм – аут!*

*- Вот ты и бери перерыв! – ответил Боден.*

*- Нет, ты бери перерыв! – заспорил Памси. И они снова начали бороться.*

*- Давай, поделим тайм – аут пополам, - я возьму одну половину, а ты другую! – предложил Памси, и Боден согласился. Они сели в разных углах песочницы спиной друг к другу и задумались.*

*«Мне нужно было сразу отдать тележку Бодену, - подумал Памси, - ведь мы могли её сломать». А Боден подумал: «Я не должен был отнимать тележку, можно было подождать, когда Памси наиграется».*

*Когда тайм – аут закончился, Боден сказал:*

*- Я никогда раньше первым не останавливался и не делал перерыв.*

*- Я тоже, - ответил Памси, - во время перерыва я успокоился и понял, что мог бы уступить и отдать тебе тележку сразу!*



- *А я, - сказал Боден, - во время перерыва понял, что нам не надо было драться из-за тележки, мы могли бы играть в неё по очереди или даже вместе.*
- *Это было бы очень здорово! – воскликнул Памси, - мы могли бы подружиться.*
- *Отлично! – сказал Боден, - ты будешь моим первым другом!*

### **3.Обсуждение.**

После чтения рассказа проводится обсуждение:

- Что бы случилось, если бы они вовремя не остановились? (потеряли друга, потеряли вовремя, испортили настроение, сломали игрушку).
  - Трудно ли вам останавливаться в момент ссоры, драки?
  - Нужно ли этому учиться?
  - Зачем нужен тайм – аут в подобных случаях?
- Делается вывод о том, что тайм-аут нужен, чтобы успокоиться, подумать и принять правильное решение.

### **4.Игра «Если нравится тебе, то делай так»**

#### **5.Домашнее задание**

В сложных ситуациях вспомнить про тайм-аут, особенно тогда, когда дети на кого-то сердятся, хотят отомстить кому-то, ударить кого-то и т.д.

## Занятие № 25

### Цели:

- тренировка умения останавливаться, регулировать свое агрессивное поведение, т.е. брать тайм – аут;
- развитие коммуникативных навыков;

### Материалы:

- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- мягкие игрушки;

## Ход занятия

### 1. Повторение

Ведущий просит детей рассказать, были ли у них за эту неделю ситуации, когда им удавалось справиться с ситуацией при помощи тайм – аута?

### 2.Разыгрывание ситуаций

Ведущий предлагает детям, используя мягкие игрушки, разыграть ситуацию, придумав для неё окончание.

#### *Ситуация 1*

*Мишка сделал крышу из капустного листа, а зайка не знал, что это крыша мишки, и съел её. Проснулся мишка, а зайка крышу доедает... (далее дети придумывают и доигрывают сами).*

#### *Ситуация 2*

*Подарил ежик лисичке букет цветов на день рождения. Лисичка понюхала их, а там сидела пчела, и она ужалила лисичку в нос... (далее дети придумывают и доигрывают сами).*

#### *Ситуация 3*

*Слоненок решил помочь белочке полить огород, но не заметил, что под листьями спит ежик, и облил его водой, а ежик...(далее дети придумывают и доигрывают сами)*

Ведущий может предложить ситуации из реальной жизни детей. Важно дать возможность детям обыграть ситуации и понять, для чего нужно брать тайм –аут, как важно останавливаться, чтобы успокоиться, подумать, не обидеть друзей.

### 3.Обсуждение.

После проигрывания ситуаций ведущий задает детям вопросы:

- Что мы учились делать?
- Трудно ли это?
- Нужно ли этому учиться?

### 4.Домашнее задание

Потренироваться вовремя останавливаться в сложных ситуациях, брать тайм – аут.

## Занятие № 26

### Цели:

- предупреждение и коррекция страхов;

### Материалы:

- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- рассказ «Ночные страхи»;
- бумага и цветные карандаши.

### Ход занятия

#### 1. Рисуем свой страх

Ведущий задает детям вопросы:

- Что такое страх?
- Нужен ли страх?
- Чего боитесь вы?

Ведущий предлагает детям нарисовать свой страх. Затем все рисунки вывешиваются на доску, и все дети рассматривают их.

#### 2. Работа с текстом

##### «Ночные страхи»

*Вот уже несколько ночей подряд Памси не спал. Как только выключили свет, и становилось темно и тихо, в углу комнаты что-то начинало шевелиться и блестеть. Это очень пугало Памси, он залезал под одеяло с головой, закрывал глаза и уши, но страх все равно не давал ему уснуть. Но однажды Памси не выдержал, он встал на кровати и громко сказал:*

*- Эй, кто там? Ты кто такой? Отвечай сейчас же?*

*В углу все сразу стихло. Памси спросил ещё раз:*

*- Есть там кто-нибудь?*

*Эти слова помогли ему немного успокоиться, и он уже не так боялся. Через некоторое время в углу снова что-то зашевелилось, и раздался очень тихий, робкий голос:*

*- Ты не мог бы мне помочь?*

*- Помочь?! – переспросил Памси, - разве привидению нужна помощь?!*

*Он считал, что привидения могут только пугать.*

*- Если тебе нужна помощь, то выход из угла и давай поговорим – сказал Памси.*

*- Хорошо, только ты, пожалуйста, не бойся меня,- раздался шепот из угла, и оттуда вышло маленькое пушистое Приведение с добрыми светящимися глазами.*

*Оно рассказало Памси, что давно хотело познакомиться с кем-нибудь, но почему – то все пугалось и убегало от него.*

*- Меня можно увидеть только в темноте, - сказала Приведение, - но темнота многих пугает, а я так хочу, чтобы кто-нибудь научил меня танцевать.*

*- Если ты хочешь, - сказал Памси, - то я с удовольствием научу тебя танцевать.*

*Он взял Приведение за руки, и они начали весело кружиться и подпрыгивать.*

#### 3. Обсуждение.

- Чего боялся Памси?
- Чего боялось Приведение?
- Как им удалось справиться со страхом?
- Можно ли сказать, что страх – это боязнь неизвестности?
- Как справиться с неизвестностью?
- Вам удавалось справляться со страхом?

#### **4.Игра «Найди способ выйти из круга»**

Все дети встают в круг, взявшись за руки. Один ребёнок стоит внутри круга и должен постараться любым способом выйти из него.

#### **5.Работа с рисунками**

Ведущий предлагает детям нарисовать рядом со своим страхом себя (как можно крупнее), а затем зачеркнуть свой страх и оставить только себя. Если кому-то жаль зачеркивать свой рисунок, можно предложить назвать рисунок по – другому, например «Чего я уже боюсь».

## Занятие № 27

### Цели:

- обобщить и закрепить полученные знания и навыки;
- вручение сертификатов «Я умею владеть собой».

### Материалы:

- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- плакаты по всем темам;
- сертификаты «Я умею владеть собой»;
- аудиокассета с записью «Танец утят» или другой танцевальной музыки.

### Ход занятия

#### 1.Эмоциональный настрой

##### «Подарим Памси улыбку»

Ведущий от лица Памси сообщает о том, что очень полюбил всех ребят, благодарит их за дружбу, помощь и хорошие советы. Ребятам предлагается сказать несколько добрых слов Памси и друг другу о занятиях.

#### 2.Повторение

Вспомнить все темы и попросить рассказать о том, что у ребят изменилось к лучшему после этих занятий, что стало хорошо получаться, чему ещё нужно учиться.

#### 3.Награждение

Памси вместе с ведущим награждают ребят дипломами – сертификатами «Я умею владеть собой», давая каждому напутствия, высказывая пожелания.

#### 4.Завершение

Под музыку «танец утят» дети играют в любимую игру Памси – «Поймай свой хвост».

## Литература

Бендас Т.В., Нагаев В.В. Психология чувств и их воспитание. – М., 1982.

Захаров А.И. Как преодолеть отклонения в поведении ребёнка. – М., 1989.

Захаров А.И. Как преодолеть страх у детей. – М., 1989.

Изард К.Е. Эмоции человека. – М., 1980.

Казанский О.А. Игры в самих себя. – М., 1994.

Чистякова Г.И. психогимнастика. – М., 1990.













