

Автономное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Институт развития образования»

**ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ  
В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ И СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ  
У НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**

**Методические рекомендации**

Ханты-Мансийск  
2021

УДК 367  
ББК 74.2+ 88.8  
О 72

*Рекомендовано к изданию решением научно-методической комиссии Ученого совета АУ «Институт развития образования». Протокол № 1 от 29.03.2021 г.*

Составители:

Ирина Владимировна Авилова;  
Ирина Александровна Журавлева, кандидат педагогических наук

**Особенности формирования жизнестойкости в трудных жизненных и стрессовых ситуациях у несовершеннолетних:** методические рекомендации / сост.: И. В. Авилова, И. А. Журавлева ; автономное учреждение дополнительного профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Институт развития образования». – Ханты-Мансийск : Институт развития образования, 2021. – 66 с.

Методические рекомендации содержат практические материалы по проведению цикла занятий с элементами тренинга с несовершеннолетними обучающимися, направленные на повышение уровня жизнестойкости. Также представлен практический материал по работе с родителями обучающихся, направленный на повышение личностного ресурса родителей.

Методические рекомендации адресованы специалистам, предоставляющим услуги психолого-педагогического сопровождения обучающихся, и родителям (законным представителям) несовершеннолетних.

© АУ «Институт развития образования», 2021  
© Авилова И. В., Журавлева И.А., составление, 2021

## Содержание

Введение	4
1. Основные составляющие понятия жизнестойкости и ее структура. Роль родителей в формировании структуры жизнестойкости ребенка	5
2. Возрастные особенности формирования жизнестойкости у несовершеннолетних	7
3. Система психолого-педагогического сопровождения развития жизнестойкости обучающихся в общеобразовательной организации	9
Заключение	12
Список литературы	13
Приложение 1	15
Приложение 2	41
Приложение 3	48
Приложение 4	62
Приложение 5	63
Приложение 6	64

## Введение

Жизнедеятельность современного человека протекает в условиях воздействия стрессовых факторов – непрерывных социально-экономических преобразований, высокого темпа жизни, обилия информации. Человек, обладающий жизнестойкостью, умеет противостоять негативным обстоятельствам жизни, не боится трудностей и видит в постоянных изменениях новые возможности и пути решения жизненных задач. Жизнестойкость – основа открытого и энергичного противостояния стрессовым событиям и кризисам. Вопросу формирования жизнестойкости и стрессоустойчивости у детей и подростков уделяли внимание как зарубежные, так и отечественные ученые и пришли к выводу, что совладание с проблемами может идти по двум путям – либо по активному (жизнестойкое совладание, согласно С. Мадди), либо по пассивному (инфантильность, стремление плыть по течению).

Выделяется понятие «жизнестойкость» как отражающее, психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, являющееся показателем психологического здоровья человека [12]. Проявления жизнестойкости определяются возрастными изменениями, а также социальными факторами: семейным воспитанием, влиянием положительных примеров жизнестойкости значимых взрослых, умением совладать со своим темпераментом и обязательным воспитанием характера. Исследованиями доказано, что жизнестойкость не является врождённым качеством, а формируется в течение жизни, значит, большая роль в данном процессе принадлежит социуму, а именно: семье и воспитанию детей [24].

В связи с этим, особенно остро встает вопрос о необходимости поиска оптимальных путей воспитания жизнестойкости подрастающего поколения, готового к максимальной адаптации к жизни в условиях стресса и нестабильности. В каждом возрастном периоде человека существуют внутренние жизненные ресурсы, которые позволяют конструктивно справляться с трудностями, однако эти ресурсы могут остаться невостребованными, если своевременно не направить внимание на их выявление и развитие.

Учёные выявили связь уровня жизнестойкости с условиями раннего детского развития. В частности, было выявлено, что положительно на формирование жизнестойких убеждений повлияли стрессы в раннем детстве, такие как материальные трудности, частые переезды; ощущения предназначения в жизни; воспитание уверенности, поддержание высоких стандартов. Негативно на развитие жизнестойкости в детстве влияли недостаток поддержки, подбадривания близкими; отсутствие чувства предназначённости; недостаток вовлечённости в различные мероприятия, школьную жизнь, отчужденность от значимых взрослых [24].

В государственной политике Российской Федерации расставлены приоритетные акценты в направлении здоровьесбережения детей, а также формировании у них жизнестойкого поведения. Поэтому важно в образовательной организации направить профилактическую работу с родителями на формирование жизнестойкости как у родителей, так и детей.

В условиях введения федеральных государственных образовательных стандартов формирование жизнестойкости школьников включено в содержание компонентов личностной компетентности. Подрастающему человеку необходимо определить его возможности, помочь в их осмыслении и выборе для себя, формулирование цели, и только потом это приводит к действию в выбранном направлении.

В научной литературе определено, что деятельность специалистов системы педагогического сопровождения в открытой образовательной среде становится эффективным средством профилактики различных девиаций, в том числе суицидальных проявлений в поведении детей и подростков, и асоциальных явлений в обществе в целом [6, с. 45]. Системообразующим механизмом реализации деятельности по формированию жизнестойкости обучающихся является педагогическое сопровождение образовательного процесса. Цель сопровождения в этом аспекте – создание условий и открытие возможностей в рамках объективно данной ребенку и подростку социально-педагогической среды для активного личностного развития и самореализации.

Целью методических рекомендаций является оказание методической помощи педагогам-психологам и социальным педагогам, осуществляющим деятельность по формированию жизнестойкости и активизации личностного потенциала у обучающихся. Особое внимание в рекомендациях уделяется профилактической работе с родителями в формате проведения марафона «Ресурсный родитель». Также рекомендованы практические занятия с детьми и подростками, направленные на повышение уровня жизнестойкости.

## **1. Основные составляющие понятия жизнестойкости и ее структура. Роль родителей в формировании структуры жизнестойкости ребенка**

Вопросу формирования жизнестойкости и стрессоустойчивости у детей и подростков уделяли внимание как зарубежные (С. Мадди), так и отечественные ученые (Г. В. Жарков, Г. Ю. Любимова, Л. Ф. Мирзаянова, В. С. Мухина, Л. А. Терехина, К. А. Абульханова-Славская, А. Г. Асмолов, Ф. Б. Березин, В. В. Глебов, А. И. Захаров, Е. П. Ильин, М. М. Кашапов, Л. М. Митина, Р. А. Ахмеров, Г. В. Жарков, Г. Ю. Любимова и др.) [5].

Понятие «жизнестойкость» рассматривают как отражающее, психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, являющееся показателем психологического здоровья человека [12]. Жизнестойкость направляет отношение человека к изменениям, определяет его возможности воспользоваться собственными внутренними ресурсами, способность эффективно управлять ситуацией, в результате личность способна справляться с жизненными трудностями. Проявления жизнестойкости определяются возрастными изменениями, а также социальными факторами: семейным воспитанием, влиянием положительных примеров жизнестойкости значимых взрослых, умением совладать со своим темпераментом и обязательным воспитанием своего характера.

Начиная с 1975 года Сальваторе Мадди с исследовательской командой начал двенадцатилетнее исследование менеджеров в Иллинойской Телефонной Компании (США). Так сложилось, что в течение этого периода времени компания переводилась с федерального регулирования на конкурентную основу. Это в корне меняло принцип работы компании. Сотрудники не понимали, что происходит, не знали, что нужно делать — в компании царили неопределенность, хаос и сильный стресс [12].

Исследуя выборку порядка 450 менеджеров компании по различным медицинским и психологическим параметрам, С. Мадди обнаружил, что две трети испытуемых в ситуации резких перемен подтверждали концепцию стресса Ганса Селье: их здоровье ухудшалось, показатели успешности работы падали, отношения с близкими расстраивались. Были зафиксированы случаи повышенного артериального давления, мигреней, рака, депрессий, разводов, прогулов, агрессии, попыток суицида. Но с другой третью выборки все было иначе.

Треть испытуемых под влиянием длительной неопределенной стрессовой ситуации, напротив, преуспевали. Они чувствовали себя здоровее, чем когда-либо, укрепляли отношения с близкими, а в работе они выдвигали ценные идеи, работали лучше, эффективнее, а если и уходили из компании, то преуспевали в других местах, а порой открывали собственное дело.

Заинтересовавшись, в чем разница между «пострадавшими» и «преуспевшими», С. Мадди искал различия между двумя группами. Оказалось, что различия между «преуспевшими», названными жизнестойкими, «пострадавшими», нежизнестойкими, заключались в наличии или отсутствии трех жизнестойкие установок по отношению к стрессовым ситуациям, в особом отношении к окружающим людям:

✓ *вовлеченность* (commitment) — это уверенность в том, что даже в неприятных и трудных ситуациях, отношениях лучше оставаться вовлеченным: быть в курсе событий, в контакте с окружающими людьми, посвящать максимум своих усилий, времени, внимания тому, что происходит, участвовать в происходящем. Противоположностью вовлеченности является отчужденность.

✓ *контроль* (control) — это убежденность в том, что всегда возможно и всегда эффективнее стараться повлиять на исход событий. Если же ситуация принципиально не поддается никакому воздействию, то человек с высокой установкой контроля примет ситуацию как есть, то есть изменит свое отношение к ней, переоценит происходящее и т. д. Противоположностью контроля является беспомощность.

✓ *принятие риска* (challenge) — вера в то, что стрессы и перемены — это естественная часть жизни, что любая ситуация — это как минимум ценный опыт, который поможет развить себя и углубить свое понимание жизни. Противоположностью принятия риска является ощущение угрозы.

Интервью, проведенные С. Мадди и его коллегами с испытуемыми, показали связь уровня жизнестойкости с условиями раннего детского развития. В частности, было выявлено, что положительно на формирование жизнестойких убеждений повлияли:

✓ стрессы в раннем детстве, такие как материальные трудности, разводы родителей, частые переезды, и пр.

✓ ощущения предназначения в жизни.

✓ воспитание уверенности, поддержание высоких стандартов;

Негативно на развитие жизнестойкости в детстве влияло:

✓ недостаток поддержки, подбадривания близкими;

✓ отсутствие чувства предназначенности;

✓ недостаток вовлеченности в различные мероприятия, школьную жизнь, отчужденность от значимых взрослых.

Сложившиеся социально-экономические условия предопределили и изменения в сознании современных подростков. Для них характерна социальная «беспомощность», отсутствие сложившейся системы ценностей, ухудшение физического и психического здоровья [2, с 134]. Следствием становится «потребительский тип поведения» у подростков. Социальная «беспомощность» может быть сформирована при определенном типе взаимоотношений между родителями и детьми.

Доминирующий родитель подавляет познавательный интерес у ребенка, одновременно сильно повышается моральная ответственность ребенка перед взрослыми за попытки реализовать себя в окружающем мире.

Современные дети и подростки помимо школы имеют большое количество различных дополнительных занятий, так как родители желают дать им лучшее образование. Однако дети приобрели при этом страх ошибки, на них возлагается большая ответственность. Зачастую состояние беспомощности ребенка полностью устраивает родителей. Такие дети очень послушны, зависимы, безынициативны. На некоторое время такое поведение способно снизить тревожность родителей, а подростки привыкают, что все вопросы решаются за них.

В работе М. А. Одинцовой (2009) данный феномен рассматривается как установка на поведение жертвы, что является противоположностью жизнестойкости. Установка жертвы — это «удобная» позиция для современного подростка в полном стрессовом современном мире, для данной установки характерно применение неконструктивных стратегий, что только препятствует и затягивает преодоление сложностей [15, с. 65].

Жизнестойкость ребенка — способность достаточно легко преодолевать жизненные трудности и изменения, приспособиться к ним. Жизнестойкие дети осознают себя как автономную индивидуальность, они способны проводить границу между собой и окружающими их проблемами. Они независимы и самодостаточны, не теряют внутреннего контроля над собой.

Такие дети легко воспринимают сигналы от окружающих, хорошо понимают оттенки значений в поведении, поступках, словах родителей и других взрослых. Легко переходят от одного занятия к другому, умея довести дело до логического завершения. К окружающим относятся с состраданием и симпатией.

Жизнестойкий ребенок активен, инициативен, признает свою долю ответственности за происходящее. У адаптированного к жизни ребенка складываются доверительные отношения

хотя бы с одним взрослым, хорошие отношения со сверстниками, имеются близкие друзья. Развивается чувство юмора, позволяющее даже за болью видеть комичное. Воспитание жизнестойкости в детях требует от родителей и учителей определенной системы воспитания:

- ✓ создание защищенной среды с ощущением постоянства, где ребенок не забыт, отсутствуют оскорбления и травмы. Каждому человеку необходимо, чтобы его любили;
- ✓ помощь ребенку в развитии самоуважения, интересов, навыков, талантов и увлечений;
- ✓ подчеркивание значимости семьи, чувства гордости и родства;
- ✓ поощрение самостоятельности ребенка, предоставляйте возможность выбора при поддержке и создании атмосферы защищенности и любви;
- ✓ ясная, четкая формулировка правил и требование их соблюдения;
- ✓ предоставление ребенку возможности открыто выражать свои чувства;
- ✓ обучение ребенка быстро принимать решения, так как проблемы часто возникают из-за того, что ребенок пассивно реагирует на ситуацию, ощущает свою беспомощность;
- ✓ поощрение активности ребенка;
- ✓ четкое определение и называние проблемы, подчеркивание, что проблемы – это часть нормальной жизни; совместный поиск выхода;
- ✓ обучение ребенка поведению в обществе: дружелюбию, общительности, ответственности, взаимовыручке;
- ✓ помощь ребенку в перестройке негативных эмоций в позитивные;
- ✓ поощрение веры ребенка в себя и в его способность действовать самостоятельно;
- ✓ помощь в определении, как и где ребенок может попросить помощь в случае необходимости.

Психическая организация подростка очень нестабильна, причём на всех уровнях: эмоций, чувств, интеллекта. Это и крайняя неустойчивость самооценки, и, при этом, максимализм и неадекватное представление о собственной компетентности (социальной компетентности в частности), снижение настроения, тревожность, легко возникающие страхи. Страхи нередко бывают беспредметные, возникающие вследствие «метафизической интоксикации». Провести чёткую границу между истинными и демонстративно-шантажными суицидальными попытками можно лишь для взрослых. В подростковом возрасте такой границы нет. Любое аутоагрессивное действие подростка следует рассматривать как поступок, опасный для его жизни и здоровья. Конечно, надо понимать, что происходит на самом деле, потому что от этого зависят стратегия и тактика нашего поведения. В связи с этим важно понимать и разбираться в возрастных особенностях формирования жизнестойкости у несовершеннолетних.

## **2. Возрастные особенности формирования жизнестойкости у несовершеннолетних**

Для детей младшего школьного возраста типичными трудными жизненными ситуациями становятся неспособность справиться с учебной нагрузкой, невозможность соответствовать ожиданиям семьи, враждебное отношение со стороны родителей, педагогов или сверстников, смена школьного коллектива. Неспособность справиться с учебной нагрузкой часто связана с низким уровнем развития познавательных процессов и вторичными нарушениями становятся, в этом случае у обучающихся – повышенная тревожность, заниженная самооценка, неуверенность в себе и т. д. В целом хроническое воздействие данных параметров оказывают существенное влияние на психическое развитие ребенка.

В подростковом возрасте интенсивно происходят изменения, затрагивающие разные стороны личности. Их динамичность очень высока, подросток меняется буквально каждый год. О. В. Борисенко и соавторы считают, что это тот возраст, когда появляются новые ценности, за счет чего начинают укрепляться и жизнестойкие черты личности подростка. И. И. Ветрова указывает на то, что с возрастом у подростков доля конструктивных копингов увеличивается [21].

И. С. Кон приводит данные различных исследований, согласно которым юноши по сравнению с подростками обнаруживают большую экстравертированность, эмоциональную устойчивость и меньшую импульсивность, эмоциональную возбудимость, 16—17-летние старшеклассники, независимо от типа своей нервной системы, значительно сдержаннее и уравновешеннее подростков [8]. Т.Л. Крюкова [9] обращает внимание на то, что критерии эффективности копинга связаны с психическим благополучием личности, которое характеризуется снижением уровня нейротизма. И.В. Грошев, Ю.А. Давыдова, Т.А. Загузова, обобщая результаты различных исследований, делают вывод о том, что у мужчин менее чем у женщин выражен нейротизм, для них характерным является стремление к риску. Для женщин более характерна легкость вступления в новые социальные контакты, у них шире набор коммуникативных программ. Возможно, половозрастные различия по этим показателям проявляются уже в подростковом возрасте. Подростковый возраст характеризуется возникновением проблемных ситуаций в связи с неудовлетворением шести основных потребностей: физиологической, запускающей физическую и сексуальную активность подростков; потребности в безопасности, реализующуюся через принадлежность к группе; потребности в независимости от семьи потребности в привязанности; потребности в успехе; потребности в развитии собственного «Я» [14]. Ситуации неудовлетворенности основных жизненных потребностей личности «запускают» совладающее поведение. Эмоциональное разрешение жизненных трудностей наиболее типично для данной возрастной категории [16]. Для педагогов и родителей подростков имеет значение, что это тот возраст, когда происходит изменение прежних ценностей и «разравнивается площадка» для будущего «смыслостроительства»; в подростковом возрасте сосуществуют парадоксально противоположные смыслы, это время конгломерата смыслов, которые еще не стали устойчивой иерархией, но существенно обуславливают характер дальнейшего «смыслостроительства» [3].

Жизнестойкость личности подростка со временем устанавливается за счет появляющихся смыслов, формирующихся ценностей, являющихся основой для поддержания собственной устойчивости в мире. Специалисты в области педагогики и психологии отмечают, что в период активного смыслообразования подрастающий человек должен быть «вооружен» определенными психологическими средствами для разрешения возрастных кризисов. В работе с подростками по преодолению возрастных психологических ситуаций специалисты обращают внимание на развитие социальных умений, создающих высокий уровень «Я могу». В период перехода к взрослости совместная деятельность со значимым взрослым является важнейшим способом преодоления трудностей. Э. Эриксон, в своей теории эпигенетического развития, связывает прежде всего успешное преодоление первых четырех кризисов в жизни человека с внешними факторами, а последующие четыре – с внутренними. Экспериментальные данные, определяют успешное прохождение пятого возрастного кризиса в жизни современного человека внешней поддержкой более взрослых и опытных людей [17]. Следует отметить, что А. С. Арсеньев отмечал, что для личностного развития более важно помочь подростку почувствовать свою «выключенность» из социума, из существующих форм коллективности, «это уход от внешнего функционирования, самоуглубление – необходимая фаза личностного развития» [21]. Именно сознание своей обособленности помогает человеку сохранять свою самостоятельную целостность. Подростковый возраст – время активизации личностных структур, связанных с компонентами жизнестойкости: активный поиск смысла жизни, развитие самооценки на основе осознанной рефлексии, выработка отношений к различным жизненным ситуациям и отношений к своим переживаниям этих ситуаций. Поведенческий аспект жизнестойкости подростков связан с активно агрессивными способами самозащиты и защиты своего мнения, что соответствует типичным возрастным реакциям, являясь необходимой стадией прохождения социализации в своей подростковой группе. Можно утверждать, что в подростковом возрасте способность человека сопротивляться внешним обстоятельствам опирается на «сильный» характер и проявляется в гипертимном поведении. Связь жизнестойкости со спонтанностью и агрессивностью ослабевает в процессе взросления [16]. Для педагогов и родителей важно знать



особенности проявления агрессивности, которая препятствует формированию жизнестойкости в различные периоды взросления.

С 11 лет (5 класс) процессы взросления активизируются, агрессивность начинает возрастать. Ненормативная агрессивность как черта личности, то есть склонность к частому проявлению агрессивного поведения, формируется по разным причинам и имеет различные формы проявления: защитная агрессивность – защита от внешнего мира, который представляется небезопасным, отрицание страха смерти. Основная причина: нарушение развития в младенческом возрасте, закреплённое актуальной семейной ситуацией; демонстративная агрессивность: употребление ненормативной лексики (особенно в присутствии девочек или взрослых), противостояние требованиям взрослых (находясь при этом в детской позиции: «не хочу, не буду»). Основная причина: отсутствие автономности, способности к самостоятельным выборам, суждениям, оценкам; социальные страхи не соответствовать общепринятым нормам, образцам поведения. Основная причина: отсутствие автономности, способности к самостоятельным выборам, суждениям, оценкам.

С 12 лет (6 класс) в связи с борьбой за самостоятельность в мыслях и поступках агрессивные действия усиливаются. В связи с этим, педагогам необходимо учить подростков контролировать проявления агрессии, использовать в работе методы диалогического взаимодействия.

В 13 лет (7 класс) проблемы переходного возраста проявляются в концентрированном виде: наблюдается пик эмоциональной неуравновешенности. Настроение подвержено резким перепадам от безудержного веселья к депрессивной пассивности, возрастает обидчивость, раздражительность.

В 14-15 лет (8-9 классы) подростки становятся более уравновешенными, но достаточно сильно переживают по поводу своей сексуальной привлекательности, взаимоотношений с окружающими. Внешне, чаще всего это не проявляется, поэтому подростки испытывают сильную потребность поговорить о себе со взрослыми, которым они доверяют. При отсутствии такой возможности, у них могут возникать депрессивные настроения, появляются суицидальные мысли, либо резкие агрессивные вспышки, направленные против взрослых. Обостряется проблема уверенности в себе [1]. Формирование жизнестойкости личности рассматривается как перспективное направление первичной педагогической профилактики деструктивного поведения в подростковом возрасте. Деструктивное поведение формируется под воздействием внешних (семейное неблагополучие, микроконфликты, девиантное окружение) и внутренних факторов (психологические характеристики личности, обуславливающие определенные реакции на внешние девиантогенные факторы). Одни подростки трудные жизненные обстоятельства воспринимают как некий барьер, преодолев который они развиваются, другие готовы прервать свою жизнь.

Усилия педагогов и родителей должны быть направлены на формирование личностных ресурсов, которые помогут сопротивляться стрессовым, фрустрирующим обстоятельствам и вовлечению в социальную патологию. При этом сами педагоги и родители должны обладать также ресурсной личностью.

### **3. Система психолого-педагогического сопровождения развития жизнестойкости обучающихся в общеобразовательной организации**

Профилактика девиантного поведения – это заранее спланированная, продуманная, целенаправленная система предупредительных мер, направленная на создание условий, препятствующих возникновению тех или иных форм социальных отклонений, а также их распространению [4].

Первичная профилактика – комплекс социальных, психолого-педагогических мероприятий, предупреждающих зарождение отклонений в поведении. Она направлена на устранение неблагоприятных факторов, вызывающих определенное явление, а также на

повышение устойчивости личности к влиянию этих факторов. Психолого-педагогическая профилактика включает в себя два компонента:

1. Психологический компонент: коррекция определенных особенностей личности, создающих возможность возникновения девиаций, создание благоприятного климата в коллективе, психологическая адаптация к изменяющимся условиям, формирование адекватной самооценки и умения нести за себя ответственность.

2. Социальный компонент: помощь в социальной адаптации ребенка к условиям окружающей среды, формирование социальных навыков комфортного существования, обучение навыкам общения, здорового образа жизни.

В контексте профилактики суицидального поведения жизнестойкость является одним из ведущих защитных факторов, препятствующих его возникновению.

Предметом деятельности специалистов системы психолого-педагогического сопровождения развития жизнестойкости обучающихся становятся:

- развитие психолого-педагогической компетентности (психологической культуры) обучающихся, родителей и педагогов по вопросам формирования жизнестойкости личности [4];
- предупреждение возникновения проблем развития ребенка;
- помощь ребенку в решении актуальных задач развития, обучения, социализации (учебные трудности, проблемы с выбором образовательного и профессионального маршрута, нарушения эмоционально-волевой сферы, проблемы взаимоотношений со сверстниками, учителями и родителями; формирование установок на здоровый образ жизни, развитие навыков саморегуляции и управления стрессом в жизненных различных ситуациях; профилактика поведенческих факторов риска).

В настоящее время сложнее всего организовать профилактическую работу с родителями. Как показывает практика, в настоящее время посещаемость школьных мероприятий очень низкая. Родители ссылаются на высокую занятость, также многие родители не видят проблем, которые происходят с ребенком, срабатывает механизм отрицания и т.д.

Если эту систему работы с родителями не наладить, то вся профилактическая работа с ребенком, которую осуществляют специалисты, будет неэффективна. Так как проблема всегда идет из семьи. Поэтому важно найти мобильные и ресурсные формы повышения психолого-педагогической компетентности родителей подростков. Как это сделать? Какая форма работы с родителями может быть эффективной?

Мы предлагаем использовать системную работу с родителями по формированию жизнестойкости у обучающихся используя самые активные мессенджеры на сегодняшнее время: Telegram, Viber, WhatsApp и т. д.

Что может делать специалист (педагог-психолог, социальный педагог) через данную группу мессенджеров:

- ✓ во-первых, проводить консультирование. Предлагать в отведенные дни консультаций время для онлайн экспресс-консультирования для родителей;
- ✓ во-вторых, проводить анкетирование родителей, опрос;
- ✓ в-третьих, вместо очных тренингов можно в мессенджерах предлагать прохождение родителям марафонов. Как показывает практика, это очень удобная форма: родители, даже очень сильно занятые, всегда найдут время для выполнения того или иного задания.

Что касается детей, то с ними лучше всего работать офлайн. С начальной школы должна быть составлена и внедрена комплексная и ступенчатая система психологического развития ребенка, повышающая его жизнестойкость.

Рассматривая развитие жизнестойкости у ребенка детского возраста, важно отметить роль значимого взрослого. Взрослый создаёт развивающую среду, способствующую активизации психологических ресурсов ребёнка. Взрослый выступает посредником между ребенком и совокупностью социальных ценностей, установок, норм, форм отношений. Развитие всех психологических функций ребенка помогает сформировать адекватную самооценку, что позволит освоить ему стратегии совладания с трудностями, тактики саморегуляции собственного

эмоционального состояния, а через навыки взаимодействия с окружающими развить коммуникативную компетентность.

В детском возрасте необходимо развитие:

- навыков познавательного интеллекта (IQ): достаточного уровня развития познавательных процессов: внимания, воображения, мышления и памяти;
- гибких навыков (soft-skills) эмоционального интеллекта (EQ): умения распознавать свои и чужие эмоции, саморегуляция чувств и поведения, волевые качества, коммуникативные навыки (умение конструктивно решать конфликты), умение работать в команде, а также самостоятельность и ответственность.

Процесс становления жизнестойкости личности в подростковом и юношеском возрасте отражает самосознание и ценностные ориентации. Самосознание в подростковом возрасте предполагает:

- самоанализ, конструктивность, помогающая человеку проявлять его потенциальные возможности;
- рефлексия собственных чувств, дающая возможность подростку осознанно принимать жизненные ситуации, осознавать свою позицию, целенаправленно развивать действия по достижению цели;
- желание совершенствоваться, которое имеет определенные образы-стимулы (идеальные образы героев кинофильмов и книг; общение с конкретными людьми; жёсткие социальные требования взрослых – выговоры, наказания; внутреннее состояние - «резервы души», «чувство уверенности»).

В подростковом и юношеском возрасте, когда возникают критические жизненные ситуации, связанные с межличностными отношениями (любовь, непонимание близких, предательство друзей, одиночество), еще недостаточно развита смысловая саморегуляция, поэтому подросткам сложно переосознать, переоценить сложную, конфликтную ситуацию, чтобы найти новый смысл во всем происходящем [6].

Внутренний ресурс детей и подростков, помогающий успешно справляться с жизненными трудностями, связан с гибкостью мышления, особенностями эмоционального реагирования. Это проявляется в быстром освоении новых стандартов, овладении навыками, переключением внимания с одной ситуации на другую, защитной работе воображения.

Система психолого-педагогических мероприятий по формированию жизнестойкости школьников должна быть ориентирована на достижение следующей цели – проведение комплексной и системной, ступенчатой профилактической работы с детьми и родителями, направленной на формирование жизнестойкости как личностного качества обучающихся.

Задачи:

- оказать психолого-педагогическую поддержку и помощь обучающимся, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;
- развить на достаточном уровне познавательный интеллект (IQ) – внимание, воображение, мышление и память;
- способствовать развитию эмоционального (EQ) - умения распознавать свои и чужие эмоции, саморегуляция чувств и поведения как стратегии совладающего поведения с трудными жизненными ситуациями, волевые качества, коммуникативные навыки (умение конструктивно решать конфликты), умение работать в команде, а также самостоятельность и ответственность.
- сформировать у обучающихся адекватную самооценку собственной личности;
- оптимизировать эмоциональный климат в семье и школе.

**Примерный план работы психолого-педагогической службы по развитию жизнестойкости у обучающихся**

Месяц	<b>I. Начальная школа (с 1 по 4 классы) занятия на развитие</b>	
	<b>познавательного интеллекта IQ</b>	<b>Эмоционального интеллекта EQ</b>
Сентябрь-ноябрь	Зрительное и слуховое внимание	Умение распознавать и контролировать эмоции
Декабрь-январь	Воображение	Волевые качества
Февраль-март	Мышление	Умения конструктивно решать конфликт
Апрель-май	Память	Сотрудничество
	<b>II. Основная школа (с 5 по 9 классы) занятия на развитие EQ</b>	
Сентябрь-май	Самопознание «Кто я?», раскрытие своей индивидуальности через арттерапию, актуализация внутренних ресурсов, техники на снижение уровня тревожности, обучение аутотренингу.	
	<b>III. Старшая школа (с 10 по 11 классы) занятия на развитие EQ</b>	
Сентябрь-май	Расширение самосознания, снижение тревожности, повышение уверенности в себе, уровня саморефлексии, умение отстаивать свои границы и не нарушать чужие.	

В период начальной школы необходимо сформировать основу жизнестойкости – повысить комплексно познавательный и эмоциональный интеллект (приложение 1), также параллельно необходимо проводить работу с родителями обучающихся: выступить на родительских собраниях, провести тренинги, организовать марафоны в мессенджерах на темы: «Ресурсный родитель», «Особенности протекания адаптации первоклассника», «Развитие познавательного и эмоционального интеллекта у обучающихся», «Саморегуляция поведения», «Навыки конструктивного решения конфликтных ситуаций», «Техника активного слушания» (приложение 2).

В основной школе необходимо расширять процесс самопознания себя у обучающихся, обозначить их внутренние ресурсы (приложение 3), обучить техникам снятия тревожности (основанным на дыхании), научить приемам аутотренинга для повышения уровня саморегуляции поведения. Для повышения уровня жизнестойкости самих родителей подростков информировать их в форматах тренингов, собраний или марафонов в мессенджере «Кто такой подросток», «Как общаться с подростком», «Ресурсный родитель».

В старшей школе необходимо работать специалистам на расширение самосознания подростка, развивать способность к снижению уровня тревожности, отрабатывая дыхательные техники, повышать уверенность в себе, обучать подростков умению отстаивать свои границы и не нарушать чужие. Работу с родителями проводить аналогичную той, которая проводится в основной школе.

## Заключение

В условиях гуманизации образования существующая теория и технология массового обучения должна быть направлена на формирование сильной личности, способной жить и работать в непрерывно меняющемся мире, способной смело разрабатывать собственную стратегию поведения, осуществлять нравственный выбор и нести за него ответственность, т.е. личности саморазвивающейся и самореализующейся.

Проявления жизнестойкости определяются возрастными изменениями, а также социальными факторами: семейным воспитанием, влиянием положительных примеров жизнестойкости значимых взрослых, обязательным воспитанием своего характера, умением совладать со своим темпераментом.

Для детей младшего школьного возраста типичными трудными жизненными ситуациями становится неспособность справиться с учебной нагрузкой, невозможность соответствовать ожиданиям семьи, враждебное отношение со стороны родителей, педагогов или сверстников, смена школьного коллектива. Неспособность справиться с учебной нагрузкой часто связана с низким уровнем развития познавательных процессов, а вторичными нарушениями становятся в этом случае у обучающихся – повышенная тревожность, заниженная самооценка, неуверенность в себе и т. д. В целом хроническое воздействие данных параметров оказывают существенное влияние на психическое развитие ребенка.

В подростковом возрасте интенсивно происходят изменения, затрагивающие разные стороны личности. Важно обучающимся в подростковом возрасте удовлетворение 6 основных потребностей: физиологической, запускающей физическую и сексуальную активность подростков; потребность в безопасности, реализующуюся через принадлежность к группе; потребность в независимости от семьи; потребности в привязанности; потребности в успехе; потребности в развитии собственного Я.

Поэтому сегодня остро назрела необходимость в разработке системы профилактических мероприятий, которая является организованной деятельностью специалистов (социальных педагогов и педагогов - психологов), направленная на повышение уровня жизнестойкости обучающихся, а также их родителей. В связи с этим, начиная с первого класса, необходимо проводить в образовательной организации:

- ✓ занятия с элементами тренинга на развитие познавательного и эмоционального интеллекта у обучающихся, на повышение уровня жизнестойкости;
- ✓ диагностику индивидуально-психологических черт личности детей и подростков с целью выявления «группы риска», а также вести наблюдение;
- ✓ работу с родителями по повышению уровня жизнестойкости.

Мы предлагаем использовать профилактическую систему работы с родителями (проведение марафонов, консультаций, опросов) по формированию жизнестойкости у обучающихся, а также повышая жизнестойкость самих родителей, используя самые активные мессенджеры на сегодняшнее время: Telegram, Viber, WhatsApp и т. д.

## Список литературы

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология: учеб, пособие для студ. вузов / Г. С. Абрамова. – М. : Академия, 2008. – 672 с.
2. Аверин, В. А. Психология детей и подростков: учеб. пособие / В. А. Аверин. – 2-е изд., перераб. – СПб. : Изд-во Михайлова В. А., 1998. – 379 с.
3. Арсеньев, А. С. Подросток глазами философа / А. С. Арсеньев // Возрастная психология: детство, отрочество, юность : хрестоматия: учебн. пособие для студ. пед. вузов / сост. и науч. ред. В. С. Мухина, А. А. Хвостов. – М. : Академия, 2013. – 624 с.
4. Басин, М. Формирование навыков волевой регуляции у девиантных подростков / М. Басин, А. Попов // Социальная педагогика. – 2004. – № 3. – С.75-77.

5. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание: пер. с англ. / Р. Бернс ; общ. ред. В. Я. Пилиповского. – М. : Прогресс, 1986. – 421 с.
6. Воробьева, Л. И. Психологическая роль и место подросткового возраста в онтогенезе / Л. И. Воробьева, В. А. Петровский, Д. И. Фельдштейн // Психология современного подростка. – 1987. - С. 6-36.
7. Kobasa, S. C., Maddi S. R., Kahn, S. Hardiness and Health: A Prospective Study / S. C. Kobasa, S. R. Maddi // J. Pers. and Soc. Psychol. – 1982. – V. 42. – № 1.
8. Кон, И. С. Психология ранней юности : кн. для учителя / И. С. Кон. – М. : Просвещение, 1989. – 255 с.
9. Крюкова, Т. Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтык // Журнал практического психолога. – 2007. – № 3. – С. 93-112.
10. Логинова, М. В., Психологическое содержание жизнестойкости подростков: дис. ... к. пс. н: 19.00.01 / М. В. Логинова ; Современная Гуманитарная Академия. – М., 2010. – 153 с.
11. Логинова, М. В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности / М. В. Логинова // Вестник Моск. Ун-та МВД России. – 2009. – № 6. – С. 19–22.
12. Мадди Сальвадоре Р. Смыслообразование в процессе принятия решений / С. Р. Мадди // Психологический журнал. – 2005. – № 6. – Т.26. – С. 87 – 101.
13. Наливайко, Т. В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: дис. к. пс. н.: 19.00.05 / Т. В. Наливайко ; Южно-Урал. гос. ун-т. — Челябинск, 2006. — 175 с.
14. Нартпова-Бочавер, С. К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 5.
15. Одинцова, М. А. Психология жертвы или немного о великой манипуляции / М. А. Одинцова. – М. : Институт психологии и педагогики, 2009. – 226 с.
16. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблема становления личности / Х. Ремшмидт. – М., 2014.
17. Сериков, В. В. Личностно ориентированное образование — новое направление развития педагогической теории и практики // Личностно ориентированное образование: феномен, концепция, технологии : монография. – Волгоград : Перемена, 2012.
18. Чудновский, В. Э. Становление личности и проблема смысла жизни: избранные труды / В. Э. Чудновский. – М. : Изд-во Московского психолого-социального института ; Воронеж : МОДЕК, 2006. – 768 с.
19. Шнейдер, Л. Б. Девиантное поведение детей и подростков. – Москва : Академический Проект, 2005. – 336 с.

#### **Электронные ресурсы**

21. Гуцунаева, С. В. Связь жизнестойкости с саморегуляцией поведения и индивидуально-типологическими особенностями личности / С. В. Гуцунаева // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/svyazzhiznestroykosti-s-samoregulyatsiey-povedeniya-i-individualno-tipologicheskimi-osobennostyami-lichnosti> (дата обращения: 21.02.2021). – Текст : электронный.
22. Кузьмина Е. И. Самооценка и жизнестойкость личности / Е. И. Кузьмина // Инициативы XXI века. – URL: [https://www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwiA4tKhvLbUAhWka5oKNYT4CvoQFggiMAA&url=http%3A%2F%2Fini21.ru%2Farhiv%2Fpdf%2Fstati%2FKuzmina\\_4\\_14.doc&usg=AFQjCNEidV2PrIhz9D0k0KLQSpqB1PSn2g](https://www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwiA4tKhvLbUAhWka5oKNYT4CvoQFggiMAA&url=http%3A%2F%2Fini21.ru%2Farhiv%2Fpdf%2Fstati%2FKuzmina_4_14.doc&usg=AFQjCNEidV2PrIhz9D0k0KLQSpqB1PSn2g) (дата обращения : 19.01.2021). – Текст : электронный.
23. Ларионова С. В. Исследование жизнестойкости у курсантов вузов МВД России / С. В. Ларионова. – URL: [http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/40715/1/psvso\\_2015\\_13.pdf](http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/40715/1/psvso_2015_13.pdf) (дата обращения:12.03.2021). – Текст : электронный.
24. Формирование жизнестойкости детей и подростков. – URL: <https://yandex.ru/turbo/uvsd.ru/s/advice/100-formirovanie-zhiznestroykosti-detej-i-podrostkov.h> (дата обращения:12.03.2021). – Текст : электронный.

**Цикл занятий ступенчатого развития познавательных процессов у младших школьников**

Цель – развитие познавательных процессов у обучающихся начальной школы (1-2 классы).

Структура занятия:

- Ритуал приветствия.
- Разминка: «Стихи руками» – средство воздействия на эмоциональное состояние детей, их активность, настрой на продуктивную совместную деятельность, развитие внимания и памяти, а также мелкой моторики рук.
- Основное содержание занятия: словесные, подвижные и письменные игры и упражнения, сказки, направленные на развитие познавательных процессов, сопровождающиеся динамическими паузами для снятия мышечного напряжения.
- Рефлексия занятия – выяснение эффективности пройденного материала, домашнее задание (на усмотрение психолога).
- Ритуал прощания

Занятия подгрупповые: 6 – 14 человек.

**Этапы реализации программы развития познавательных процессов**

Этапы	Задачи	Методы и приемы развития познавательной сферы	Ожидаемые результаты
Диагностический этап (Приложение 1)	Диагностика познавательной сферы	Тестирование	Выявление уровня развития познавательных процессов: внимание, воображение, мышление, память
Подготовительный этап I ступень - развитие внимания (1-7)	1. Установить эмоциональный контакт с детьми. 2. Активизировать познавательную активность. 3. Способствовать развитию свойств внимания (переключение, концентрация, распределение, объем) и мелкой моторики рук. 4. Познакомиться с участниками группы	Психогимнастика, музыкотерапия, словесные и письменные упражнения, похвала, одобрение	1. Установление доверительных отношений между членами группы и психологом. 2. Выработка правил работы в группе. 3. Формирование основных свойств внимания (переключение, концентрация, распределение и объем). 4. Развитие мелкой моторики рук
II ступень – развитие воображения (8-12)	1. Активизировать познавательную активность. 2. Способствовать развитию воображения и мелкой моторики рук. 3. Создавать ситуацию успеха для детей	Игровые, письменные и словесные упражнения, сказкотерапия, музыкотерапия, психогимнастика, визуализация, похвала, одобрение	1. Развитие воображения. 2. Развитие способности быстро и ярко представлять любые образы (невероятные, эмоциональные, яркие) и мелкой моторики рук. 3. Воспитание уверенности в себе, а также борьбы со страхом перед неизведанным
III ступень – развитие мышления (13-17)	1. Активизировать познавательную активность. 2. Способствовать развитию мышления (умения классифицировать, проводить аналогии, определять последовательность событий, сравнивать, понимать	Игровые и письменные, словесные упражнения, сказкотерапия, музыкотерапия, психогимнастика, похвала, одобрение	1. Развитие умений: классифицировать, проводить аналогии, определять последовательность событий, сравнивать, понимать пословицы, поговорки, а также развитие мелкой моторики рук.

	пословицы, поговорки) и мелкой моторики рук. 3.Создавать ситуацию успеха для детей		2.Воспитание уверенности в себе, а также борьбы со страхом перед неизведанным
3. Основной этап IV ступень – развитие памяти (18-26).	1. Способствовать освоению методов Эйдетики. 2. Активизировать и расширить каналы восприятия информации у детей (визуальный, слуховой, вкусовой, обонятельный, кинестетический, осязательный). 3.Развивать мелкую моторику рук. 4. Создавать ситуацию успеха для детей.	Игровые и письменные, словесные упражнения, музыкотерапии, психогимнастика, похвала, одобрение.	1.Развитие способности быстро и ярко представлять любые образы (невероятные, эмоциональные, яркие), а также мелкой моторики рук; 2.Расширение каналов восприятия информации (визуальный, слуховой, вкусовой, обонятельный, кинестетический, осязательный); 3.Освоение методов Эйдетики: группировки, последовательных ассоциаций, метод Цицерона. 4.Воспитание уверенности в себе, а также борьбы со страхом перед неизведанным.

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

### *I ступень – развитие внимания*

Задачи:

1. Познакомиться с участниками группы.
2. Установить эмоциональный контакт с детьми.
3. Активизировать познавательную активность.

Способствовать развитию свойств внимания (переключение, концентрация, распределение, объем) и мелкой моторики рук.

#### **ЗАНЯТИЕ 1**

Цель: знакомство с участниками группы и установление эмоционального контакта с детьми; активизация и развитие свойств внимания: концентрации, устойчивости, распределения; развитие мелкой моторики рук.

Оборудование: мячик с иголками (Ёжик), кубики, бланки для письменных упражнений, карандаши, магнитофон, диск с детскими песнями, таблицы Шульте.

Мячик с иголками (Ёжик) используется для ответов детей на вопросы, причем ребенок при ответе на вопрос должен крутить мячик в руках, тем самым развивая мелкую моторику рук, а также свойство внимания – распределение.

#### **1. Ритуал приветствия, упражнение на знакомство «Ёжик»**

Здравствуйте, ребята, я очень рада вас видеть! Давайте с вами познакомимся. Ведущий называет свое имя, отчество. А с вами, ребята, я познакомлюсь с помощью своего помощника – «Ёжика». Сейчас вы будете брать «Ёжика» в руки, при этом будете крутить его в руках и называть свое имя, передавая ежика (мяч с иголками) другому, а тот, в свою очередь, называет имя первого и свое, затем ежика получает третий участник и т.д. Игра проводится по кругу со всеми участниками.

#### **2. Разминка: стих - руками «Домик»**

Ведущий: Ребята, каждое занятие мы будем начинать со «стихов – руками». Сегодня мы с вами будем рассказывать «стих – руками» - «Домик». Я буду показывать движения руками, при этом их проговаривать словами, а вы должны будете за мной повторять: и слова, и движения.

Пальцы сжаты в кулак и последовательно разгибаются, а потом снова сгибаются в кулак.

В этом домике пять этажей:

На первом живет семейство ежей,

На втором семейство зайчат,

На третьем – семейство рыжих бельчат,

На четвертом живет с птенцами синица,



На пятом сова, умная птица.  
Ну что же, пора нам обратно спуститься:  
На пятом – сова,  
На четвертом – синица,  
Бельчата на третьем,  
Зайчата – на втором,  
На первом – ежи, мы еще к ним зайдем.

### **3. Знакомство детей с программой курса «Ступени к познанию маленьких секретов – большой памяти»**

Ведущий: Ребята, мы с Вами с сегодняшнего дня приступаем к познанию маленьких секретов – большой памяти. Но чтобы их освоить, нам нужно будет пройти очень важные для нас четыре ступени познания (детям можно показать ступени с помощью кубиков):

I ступень – развитие внимания;

II ступень – воображения;

III ступень – мышления;

IV ступень – мы будем познавать маленькие секреты - большой памяти.

При этом мы должны соблюдать правила поведения на занятиях:

Игра «Да – нет».

Ведущий проговаривает утверждения, а дети отвечают – можно так себя вести или нет, правила обсуждаются.

- На перемене готовиться к занятию. Достать карандаши, фломастеры и т. д.
- Есть во время занятия, жевать резинку.
- Разговаривать на отвлеченные темы.
- Играть с игрушками.
- Мнение друзей уважать, не перебивать: один говорит, другие слушают.
- Отвечать спокойно, без крика, при помощи «Ёжика», крутя его в руках и одновременно

давая ответ.

- Выполнять вовремя домашнее задание.
- Не забывать на каждое занятие карандаши и т. д.

#### **1. Дискуссия на тему «Внимание»**

Сегодня мы с вами приступаем к решению первой ступени познания – развитие внимания.

- Ребята, как вы думаете, что значит быть внимательным человеком?

- Зачем человеку нужно внимание?

- А что было бы, если у человека не было внимания?

- В школе нужно ли быть ученику внимательным?

- Зачем?

Мы сейчас проведем небольшой эксперимент (в затемненном помещении, включается фонарик и направляется на разные предметы). Скажите, когда я включаю фонарик, становится ли во всей комнате светло? Верно, только там, куда я его направляю. Вот поэтому у внимательного ребенка внимание похоже на луч фонарика. Он направляет его на педагога, слушает его внимательно.

(Затем включается свет в помещении, дети смотрят по сторонам.) А почему у невнимательного ребенка внимание похоже на лампу? Кто догадался? (Ответы детей.) Верно, свет идет в разные стороны, рассеивается. Не зря одного литературного персонажа так и назвали: «человек рассеянный с улицы Бассейной» (вместе с детьми вспоминаем стихотворение С. Маршак).

Жил человек рассеянный,  
На улице Бассейной.  
Сел он утром на кровать,  
Стал рубашку надевать,  
В рукава просунул руки –

Оказалось, это брюки.  
Вот какой рассеянный,  
С улицы Бассейной!  
Надевать он стал пальто –  
Говорят ему: не то.  
Стал натягивать гамаша –  
Говорят ему: не ваши.  
Вот какой рассеянный,  
С улицы Бассейной!

## **2. Игра «Слушай и хлопай»**

Детям ведущий называет слова: пряник, кукла, ручка, ключ, колпак, тетрадь, пенал, яблоко, машинка, вилка, дневник, открытка, пенал, камень, торт, альбом, книга и т.д.

Задача детей, услышав предмет, относящийся к школьным принадлежностям, хлопать в ладоши.

*Динамическая пауза «Шалтай-Болтай».*

Шалтай-Болтай,  
Сидел на стене,  
Шалтай-Болтай,  
Свалился во сне.  
(С. Маршак)

Ведущий читает четверостишие. Дети поворачивают туловище вправо и влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. Услышав слова «свалился во сне», резко наклоняют корпус вниз.

## **3. Упражнение «Таблица Шульте» (приложение 4)**

### **4. Рефлексия**

Что вы сегодня нового узнали на занятии? Что запомнилось большего всего и понравилось?

### **5. Ритуал прощания**

Положите на левую руку то, что вы получили сегодня от занятия, а на правую – все свои старания и усилия, которые вложили в него, и поаплодируйте себе. Хором скажем: «Спасибо всем!».

## **ЗАНЯТИЕ 2**

Цель: развитие произвольности внимания, наблюдательности и объема, переключаемости и устойчивости, а также мелкой моторики рук.

Оборудование: мячик с иголками (ёжик), 10 предметов, платок, бланки с письменными упражнениями, карандаши, магнитофон, диск с детскими песнями, таблицы Шульте.

### **1. Ритуал приветствия**

### **2. Разминка: стих - руками «Домик» (см. занятие 1)**

### **3. Упражнение «Заметить все»**

Положить в ряд 7-10 различных предметов и прикрыть их. Приоткрыв их секунд на 10, снова закрыть и предложить ребятам перечислить все. Приоткрыв снова эти же предметы секунд на 8-10, спросить у детей, в какой последовательности они лежали.

Поменять местами два каких-либо предмета, показать снова все предметы на 10 секунд. Предложить детям уловить, какие два предмета переложены.

Не глядя больше на предметы, сказать, какого цвета каждый из них.

### **4. Динамическая пауза «Слушай и исполняй»**

Ведущий называет несколько действий, не показывая их. Разрешается повторить задание 1-2 раза. Затем дети должны повторить эти действия в той последовательности, в которой они были названы ведущим.

- Повернуть голову направо, прямо, опустить голову вниз, поднять голову.

- Поднять правую руку вверх, поднять левую руку вверх, опустить обе руки.

### **5. Упражнение «Ищи безостановочно»**

В течение 10-15 секунд увидеть вокруг себя как можно больше предметов одного и того же цвета. Один по сигналу ведущего начинает перечислять, другие его дополняют.

### **6. Игра «Четыре стихии»**

Дети сидят в кругу. Психолог договаривается с ними: если он скажет слово «земля», то все должны опустить руки вниз, если слово «вода» – вытянуть руки вперед, слово «воздух» – поднять руки вверх, слово «огонь» – произвести вращение руками в локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.

7. Упражнение «Таблица Шульте» (приложение 4)

8. Рефлексия занятия

9. Ритуал прощания

Положите на левую руку то, что вы получили сегодня от занятия, а на правую – все свои старания и усилия, которые вложили в него, и поаплодируйте себе!

Хором скажем: «Спасибо всем!».

### **ЗАНЯТИЕ 3**

Цель: развитие переключения, распределения, концентрации внимания, а также мелкой моторики.

Оборудование: мячик с иголками (Ёжик), бланки с письменными упражнениями, карандаши, магнитофон, диск с детскими песнями, таблица Шульте.

1. Ритуал приветствия (см. занятие 2)

2. Разминка: стих - руками «Домик» (см. занятие 1)

3. Игра «Шерлок Холмс»

Играющий роль Шерлока Холмса внимательно рассматривает внешний вид своего партнера и отворачивается или уходит из комнаты. Партнер меняет некоторые детали своего внешнего вида и предлагает сыщику угадать, что он изменил.

4. Упражнение «Не пропусти профессию»

Дети встают в круг и внимательно слушают слова, которые произносит ведущий. Всякий раз, когда среди слов встречается название профессии, дети должны подпрыгивать на месте. Например, лампа, водитель, ножницы, механик, липа, токарь, яблоко, болтун, архитектор, карандаш, строитель, гроза, ткач, обруч и т.д.

5. Динамическая пауза: «Слушай и исполняй»

Ведущий называет несколько действий, не показывая их. Разрешается повторить задание 1-2 раза. Затем дети должны повторить эти действия в той последовательности, в которой они были названы ведущим.

6. Упражнение «Таблица Шульте» (приложение 4)

7. Рефлексия

8. Ритуал прощания

Положите на левую руку то, что вы получили сегодня от занятия, а на правую – все свои старания и усилия, которые вложили в него, и поаплодируйте себе. Хором скажем: «Спасибо всем!».

### **ЗАНЯТИЕ 4**

Цель: развитие концентрации, переключения, объема и распределения внимания, мелкой моторики рук, снятие мышечного напряжения.

Оборудование: мячик с иголками (Ёжик), бланки с письменными упражнениями, карандаши, магнитофон, диск с детскими песнями, таблица Шульте.

1. Ритуал приветствия (см. занятие 2)

2. Разминка: стих руками «Бабочка»

Этот странный дом без окон, (дети складывают руки перед собой в треугольник)

У людей «зовётся» - кокон, (сжимают руки в кулак)

Свив на ветке этот дом, (крутят указательным пальцем по кругу)

Дремлет гусеница в нем, (подносят сложенные ладони к голове, имитируя сон)

Спит без просыпу всю зиму, (имитируют сон)  
Но зима промчалась мимо, (машут правой рукой)  
Март, апрель, капель весна – (загибают пальцы: большой, указательный, средний)  
Просыпайся соня – Сонюшка, (поднимаю руки вверх)  
Под весенним ярким солнышком, (машут руками)  
Гусенице не до сна – стала бабочкой она (грозят указательным пальцем, вытягивают руки имитируют полет бабочки: машут «крыльями»).

### **3. Упражнение «Поймай каждую волшебную букву» (приложение 2)**

#### **4. Динамическая пауза: «Мы шагаем»**

Мы шагаем, мы шагаем,  
Вместе мы не устаем,  
Руки вверх поднимаем, опускаем, садимся и встаем,  
Поднимаем плечики,  
Прыгают кузнечики,  
Сели, посидели, травушку покушали, тишину послушали  
(дети пытаются услышать как можно больше звуков в тишине).  
Дети рассказывают, какие звуки слышали в тишине.

#### **5. Упражнение «Бип»**

Дети сидят на стульях. Водящий с закрытыми глазами ходит по кругу, садится по очереди на колени к детям и угадывает, на ком сидит. Если он угадал правильно, тот, кого назвали, говорит: «Бип» и становится водящим.

#### **6. Игра «Готовим компот из фруктов»**

При прослушивании слов, как только дети услышат название фрукта, нужно хлопнуть в ладоши, если слышат не относящиеся к фруктам предметы, то нужно топтать ногами. Яма, снег, забор, окно, яблоко, ведро, машина, черепаха, груша, лопата, абрикос, лампа, арбуз, мандарин, свекла, фломастер, оркестр, капуста, маяк, лимон.

После выполнения упражнения вспоминаем все фрукты и готовим компот – крепко сжимаем «Фрукты» в кулаке, по очереди, (яблоко, груша, абрикос, мандарин, лимон). После каждого напряжения кистей рук следует расслабление: руки расслабляем «как веревочки».

#### **7. Упражнение «Таблица Шульте» (приложение 4)**

#### **8. Упражнение «Найди отличия» (приложение 5)**

#### **9. Рефлексия**

#### **10. Ритуал завершения**

Положите на левую руку то, что вы получили сегодня от занятия, а на правую – все свои старания и усилия, которые вложили в него, и поаплодируйте себе. Хором скажем: «Спасибо всем!»

### **ЗАНЯТИЕ 5**

Цель: развитие свойств внимания: устойчивости, концентрации, объема и распределения внимания, а также мелкой моторики рук.

Оборудование: мячик с иголками (Ёжик), бланки с письменными упражнениями, карандаши, магнитофон, диск с детскими песнями.

#### **1. Ритуал приветствия (см. занятие 2)**

#### **2. Разминка: стих руками «Бабочка» (см. занятие 1)**

#### **3. Упражнение «Запретное слово»**

Ведущий задает вопросы, игрок отвечает. Ответы могут быть разными, только нельзя произносить одно запретное слово, о котором заранее договариваются, например, слово «нет». После этого можно начать задавать вопросы:

- Ты спишь в ванной?
- Снег белый?
- Ты умеешь летать?

- Ты был на Луне? и т. д.

#### **4. Упражнение «Внимательные руки»**

Ведущий читает ряд слов, в которых есть звуки «и» и «й». Дети внимательно слушают и, если в слове есть звук «и», поднимают правую руку, а если «й» – левую. Если нет ни того, ни другого, то руки остаются на коленях.

Список слов: лифт, ватин, йод, инженер, воробей, игра, карандаш, перо, буйвол, вагон, климат, байдарка, ученый, мечтатель, ладонь, маленький, сосед, первый, солома, гибкий, яйцо, театр, балет, вилы, поле, птица, балкон и т.д.

#### **5. Динамическая пауза: «Мы шагаем» (см. занятие 4)**

#### **6. Упражнение «Таблица Шульте» (приложение 4)**

#### **7. «Пантомима для наблюдательных»**

Водящий показывает пантомиму, а остальные дети должны угадывать, что данное действие означает. Для начала предлагается изобразить простые действия (как причесываетесь, чистите зубы, наливаете чай). Затем идут действия посложнее: например, как вы накрываете на стол, делаете уборку в квартире и т. д.

#### **8. Рефлексия**

#### **9. Ритуал завершения**

Положите на левую руку то, что вы получили сегодня от занятия, а на правую – все свои старания и усилия, которые вложили в него, и поаплодируйте себе. Хором скажем: «Спасибо всем!»

### **ЗАНЯТИЕ 6**

Цель: развитие свойств внимания: устойчивости, концентрации, объема и распределения внимания, а также мелкой моторики рук.

Оборудование: мячик с иголками (Ёжик), «замысловатая» картина, бланки с письменными упражнениями, карандаши, магнитофон, диск с детскими песнями.

#### **1. Ритуал приветствия (см. занятие 2)**

#### **2. Разминка: стих руками «Бабочка» (см. занятие 4)**

#### **3. Упражнение «Веселые стихотворения»**

Инструкция: Ребята, вам уже известны числа 2 и 3. А значит можно проверить, сможете ли вы услышать все эти числа в стихотворениях. Как только вы услышите число, то должны поднять быстро руку. Будьте очень внимательны.

*Два гнома*

Ночью шум стоял в по(два)ле,

Там (два) гнома побывали.

Залезали на весы,

Часто морщили носы,

Но без гирь они е(два)ли

На весах свой вес узнали.

*Три сестрицы*

Есть у нас (три) сес(три)цы.

Вы не знаете их?

Как бы мне ухи(три)ться

Рассказать о троих?

У одной, что в С(три)жове,

Под окошком жил с(три)ж.

С(три)чь она мастерица –

Заходи к ней, малыш!

У другой, что у Ус(три)ках,

Никаких ус(три)ц нет,

Но зато осе(три)ну

Подают на обед!

А у третьей, в Быс(три)це,  
Быс(три)на на реке,  
Там резвятся (три)тоны  
По ночам на песке.  
Прочитай все сначала,  
Посмо(три): (три) по (три)!  
Голова затрещала?  
Хорошенько по(три)!

#### **4. Игра «Неправильная зарядка»**

Ведущий выполняет упражнения, дети должны их повторять одновременно с ним. Выполняются упражнения в разной последовательности, по два раза каждое, быстро переходя от одного упражнения к другому: два раза присели, два раза повернулись. Затем ведущий говорит одно – а показывает другое. Дети должны слушать словесную инструкцию, не обращая внимания на несоответствие слов и движений.

#### **5. Игра: «Что слышно в тишине?»**

Ребята, когда я скажу «раз!», все закроют глаза, повернутся лицом к окну (к двери, стене), приставят ладони к ушам и постараются услышать. Когда я скажу «два!», все открывают глаза, прижимают к губам указательный палец и молча ждут, пока я попрошу кого-нибудь рассказать о звуках, которые он услышал в тишине.

#### **6. Игра «Животные», «Транспорт»**

Называются различные слова: стол, кровать, чашка, карандаш, тетрадь, собака и т. д. Дети должны хлопками отреагировать на определенное слово, обозначающее, например, животное, затем транспорт.

#### **7. Упражнение «Таблица Шульте» (приложение 4)**

#### **8. Рефлексия**

#### **9. Ритуал завершения занятия**

Положите на левую руку то, что вы получили сегодня от занятия, а на правую – все свои старания и усилия, которые вложили в него, и поаплодируйте себе. Хором скажем: «Спасибо всем!»

### **ЗАНЯТИЕ 7**

Цель: развитие свойств внимания: устойчивости, концентрации, объема и распределения внимания, а также мелкой моторики рук.

Оборудование: мячик с иголками (Ёжик), бланки с письменными упражнениями, чистая бумага, карандаши, магнитофон, диск с детскими песнями.

#### **1. Ритуал приветствия (см. занятие 2)**

#### **2. Разминка: стих руками «Жучок»**

Здравствуй ребята, рада вас видеть! Сегодня мы начнем занятие с нового стиха - руками – «Жучок». Повторяйте за мной слова и движения.

Ты откуда, милый жук,  
(Повороты правой ладонью)  
Голубые рожки?  
(«Жук» шевелит усами)  
Видишь, я тебя держу  
(«Жук» садится на открытую ладонь)  
На своей ладошке!  
(«Жук» шевелит усами)  
- Я по свету кочевал,  
Плелся по дорожке,  
А потом заночевал  
На кусте картошки.  
(«Жук» садится на

открытую ладонь)  
- Ты, блестящий, голубой,  
(Правая рука поглаживает  
левую – «жука»)  
Ты такой красивый!  
Зря качает головой  
Селезень ленивый.  
(из левой ладони –  
«уточка» качает головой)  
Я не дам тебя склевать  
(Правой рукой махать  
указательным пальчиком)  
Утке - кривоножке.  
Будем вместе ночевать  
На кусте картошки.  
(Обе ладони соединяются)  
И увидят все вокруг,  
(«Жук» шевелит усами)  
Что живет на свете  
(Правая рука поглаживает  
левую – «жука»)  
Голубой красивый жук,  
Голубой счастливый жук  
Один на всей планете!!!  
(«Жук» шевелит усами.  
Разводим ладони в стороны)

### **3. Игра «Селектор»**

Один игрок выполняет роль «приёмника» (он принимает сигнал), а остальные — «передатчики» (передают сигнал). Каждый передатчик передает свою информацию.

Например, один считает вслух от 5 до 12, второй называет в определенной последовательности предметы, изображенные на картинке, третий произносит название цветов радуги. Все это они делают одновременно, примерно с одинаковой громкостью и непрерывно. «Приёмник» держит в руке жезл и молча слушает. Он должен поочередно настроиться на каждый «передатчик». Если ему слишком сложно усилить тот или иной сигнал, он может повелительным жестом заставить «передатчик» говорить громче, жезлом он останавливает игру.

### **4. Игра «Не пропусти растение»**

Играющие сидят в кругу и внимательно слушают слова, которые произносит ведущий. Всякий раз, когда встретится название растения, дети должны встать и тут же сесть.

Например, дорога, тигр, береза, самолет, пшеница, роза, змея, дуб, кукла, гриб, школа, шиповник, ромашка, рама, дом и т. д.

### **5. Упражнение «Кулак – ребро – ладонь»**

По команде ведущего дети выполняют команды: «кулак – ребро – ладонь» в разном порядке, сначала левой рукой, затем правой, далее двумя руками.

### **6. Игра «Запретное движение»**

Ведущий последовательно дает одну из двух команд: «ухо» или «нос». По этой команде группа играющих должна хвататься соответственно за свой нос или за ухо. Ведущий тоже выполняет эту команду, как бы демонстрируя, что должны делать дети. Однако через некоторое время начинает намеренно ошибаться: дает одну команду (например, «ухо»), а демонстрирует другую (хватается за нос). Задача группы – выполнять только то, что говорит ведущий.

### **7. Упражнение «Таблица Шульте» (приложение 4)**

## **8. Упражнение «Колпак мой треугольный»**

Детям проговаривается фраза: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак». При этом начинается проигрывание этой фразы, все слова изображаются жестами: «колпак» – двумя руками имитируется колпак над головой, «мой» – ладонь прикладываем к груди, «треугольный» – демонстрируется треугольник сложенными руками перед собой, «колпак» второй раз демонстрируется прикладыванием правой руки к голове. Упражнение может выполняться по кругу, а также индивидуально.

## **9. Игра «Треугольники»**

Детям дают листы бумаги, цветные карандаши и просят нарисовать в ряд 10 треугольников. Когда работа завершена, произносится инструкция: «Закрась красным карандашом третий, седьмой и девятый треугольник и т. д.».

## **10. Рефлексия**

### **11. Ритуал завершения**

Положите на левую руку то, что вы получили сегодня от занятия, а на правую – все свои старания и усилия, которые вложили в него, и поаплодируйте себе. Хором скажем: «Спасибо всем!».

## ***II ступень – развитие воображения***

Задачи:

1. Активизировать познавательную активность.
2. Способствовать развитию воображения путем основных арт-терапевтических методов.
3. Развивать мелкую моторику рук.
4. Создавать ситуацию успеха для детей.

## **ЗАНЯТИЕ 8**

Цель: развитие воображения методом сказкотерапии и агглютинации, а также мелкой моторики рук.

Оборудование: мячик с иголками (Ёжик), листы А4, карандаши, фломастеры, кубики, персонажи из сказки, игрушка Петя-вредина, магнитофон, диск с классической музыкой в детской обработке.

### **1. Ритуал приветствия** (см. занятие 2)

### **2. Разминка: стих - руками «Жучок»** (см. занятие 7)

### **3. Поздравление детей с переходом на II ступень. Беседа «Что такое воображение?»**

- Ребята, как вы считаете, что такое воображение?

- Зачем оно человеку нужно?

- Что означает выражение «богатое воображение»?

На этот вопрос вы найдете ответ, послушав сказку, которую я вам сейчас расскажу.

### **4. Сказка «Сказка о мальчике, который не умел играть»**

Жил-был мальчик. Звали его Петя-вредина. Да, конечно, имя его было просто Петя, но его настолько давно прозвали врединкой, что просто Петей его уже никто не называл. А все дело в том, что Петя не умел играть. Он не признавал никаких правил, если они ему не нравились, а обычно это так и было. Он не любил никому уступать и всегда хотел не того, что другие дети. В конце концов, он так надоел остальным, что они уходили как можно дальше, как только Петя-вредина выходил погулять. Пете было решительно не с кем дружить. Но он не огорчился. «Мне не нужны их дурацкие забавы, я считаю, что не должен играть так, как хотят они, – думал Петя, – у меня будет что-нибудь такое, что они сами запросятся поиграть, а я еще подумаю. А это будет... будет...» И Петя представил себе замечательное животное: передние его лапки были крошечные, их было семь, и каждая держала по маленькому колокольчику. Задние лапы были сильные, с крепкими копытами, голов было две — обе с розовыми гривами и с белым рогом посреди лба.



– Меня зовут Единорог семь колокольчиков, – сказала чудесное животное, – дай я тебя покаю.

Петя охотно согласился. И весь день провел с Единорогом семь колокольчиков. Но, отправляясь домой, Петя даже не сказал Единорогу «до свидания». И на следующий день на дворе его не увидел. Но теперь он знал, что делать. На этот день ему составил компанию Змеелев, который показывал ему фокусы. На следующее – быстро бегающий Летучий Свинслик; с ним Петя бегал наперегонки, а летать ему запретил из вредности. А еще на следующий день Петя-вредина вспомнил про других ребят. «Пусть они не думают, что я так легко оставлю их в покое, – мечтал Петя, – я придумаю такое...»

И придумал. Новое животное было очень страшным: с красной гривой, пятнистым телом, пастью, полной больших острых зубов. Оно выжидательно зевнуло.

– Что ты здесь торчишь? – закричал на него Петя. – Ты ребят ищи!

– Во-первых, – визгливым голосом проверещало животное, – не кричи на меня. Я тебе не кто-нибудь, а Опудало, и со мной так нельзя! Во-вторых, я никого искать не собираюсь. Ты меня придумал, и тебе самому придется со мной играть. Лучше не начинай меня сердить, а то узнаешь, что такое мои когти и зубы. А уж если я всерьез рассержусь, – заявило Опудало, – то я тебя просто съем.

– Ну, ладно, – испугался Петя, – скажи, как ты хочешь играть.

И целый день Петя ползал, бегал, стоял смирно по команде чудовища, надеясь, что на завтра он сумеет выдумать что-нибудь поприятнее. Вечером, когда он собрался уйти, Опудало загородило ему дорогу: «Ты что такой невежливый? Если ты не скажешь «до свидания», я тебя проглочу!» И Петя сказал. В результате на следующее утро Опудало поджидало его во дворе. И еще на следующее утро тоже. А вечером сказала: «А почему это я должно ночевать во дворе? Я хочу играть с тобой и ночью - то-то будет весело!» Петя взмолился: «Дорогое Опудало, я не успел приготовить тебе помещение, подожди до завтра». «Ишь какой! – возмутилось Опудало и больно хлестнуло Петю колючим хвостом. – Смотри мне, только до завтра». Грустно поплелся домой Петя – ему осталась одна ночь, чтобы что-нибудь придумать.

Петя думал всю ночь. Сначала он хотел придумать другое страшное чудовище, которое могло бы победить жуткое Опудало. Но что с ним делать потом? Думал Петя и о том, чтобы вернулись Единорог- семь колокольчиков, Змеелев и Свинслик, но понял, что добрые звери не справятся с Опудалом. Петя хотел попробовать помириться с ребятами, но не знал, как это сделать. И чем помогут ребята, тоже не знал. На какое-то мгновение пришла идея, рассказать обо всем маме. Но вдруг Опудало съест маму?

Дальше Петя думать не стал – Опудало просто нельзя пускать домой. «Может быть, самому не выходить? Заболеть или даже умереть, но как бы не навсегда – пусть только исчезнет страшная выдумка. Но ведь это я выдумал Опудало, – устыдился вдруг Петя. — Не зря ребята прозвали меня врединой, если я смог придумать такой ужас, значит, этот ужас есть во мне самом».

– Еще чего, снова возник в его ушах визгливый голос, – мы с тобой одно, будем жить вместе и все будут нас бояться.

– И мама тоже?

– А что такое мама? У... маменькин сыночек!

– Ты не смеешь оскорблять мою маму!

– Я все смею. Я – это ты!

Петя испугался. «Неужели я такой ужасный?! Наверно, да, ведь я не хотел играть с Опудалом – оно меня заставило. И ребята не хотят со мной играть. Но, может быть, я не всегда такой? Я же придумывал и других зверей – добрых и веселых. Если это ужасное Опудало меня не съест, я постараюсь стать другим, даже если мне придется играть так, как хотят ребята. Я больше не буду врединой, – пообещал сам себе Петя. – А что делать сейчас?!»

И Петя решил: если я хочу исправиться, я начну сейчас – я не буду врать Опудалу, что приготовлю ему помещение, а скажу ему так: «Спасибо тебе, Опудало. Теперь я понимаю, какой я, ты меня многому научило. Если хочешь, попробуем вместе стать другими – такими, чтобы с

нами хотели играть». Петя очень боялся, но понимал, что другого выхода у него нет. Весь дрожа, он шагнул во двор, навстречу чудовищу.

Во дворе никого не было.

Ребята, как вы думаете, почему исчезло чудовище? А скажите, пожалуйста, можно ли придумывать друзей? Что значит «уметь играть с другими»? Что делать, если тебе не нравятся правила игры? Что в сказке запомнилось вам больше всего?

**5. Упражнение «Слушай и выполняй»** (см. занятие 2)

**6. Упражнение с применением механизмов агглютинации «Придумай себе друга»**

Дети должны придумать живое существо, мысленно соединяя части различных животных, составить из них живое существо с новыми необычными свойствами и нарисовать его. Можно придумать ему имя, подумать, чем питается, где живет и т. д.

**7. Презентация «Друга»**

Дети показывают своих друзей и рассказывают о своих живых существах. Остальные слушают и дарят «Море аплодисментов» - хлопают...

**8. Рефлексия**

**9. Ритуал завершения**

Положите на левую руку то, что вы получили сегодня от занятия, а на правую – все свои старания и усилия, которые вложили в него, и поаплодируйте себе. Давайте хором скажем: «Спасибо всем!».

## **ЗАНЯТИЕ 9**

Цель: развитие воображения методом визуализации, музыкотерапии и сказкотерапии, а также мелкой моторики рук.

Оборудование: мячик с иголками (ёжик), листы А4, карандаши, магнитофон, диск с классической музыкой, в детской обработке.

**1. Ритуал приветствия** (см. занятие 2)

**2. Разминка: стих – руками «Жучок»** (см. занятие 7)

**3. Сказка «Деревья - характеры»**

Далеко-далеко есть остров. Этот остров необычный. А необычен он тем, что на нем растут деревья. И это не простые деревья. У каждого дерева есть свой характер. И называют их деревья - характеры. В самом центре острова стоит большое, могучее дерево, оно немного напоминает дуб. У этого дерева толстый ствол, большие ветки и оно очень крепко корнями держится за землю. У этого дерева «железный» характер: он силен духом, ничего не боится, любит трудиться, а также он охраняет все деревья на острове. Рядом с этим деревом растет дерево с тонким стволом, а ветки, будто нежные мамыны руки, такие же нежные и красивые. Если приблизиться к этому дереву, то оно обязательно своими нежными ветками погладит тебя по голове. У этого дерева очень спокойный, добрый и светлый характер. На острове растут необычайно красивые цветы и летают красивые разноцветные бабочки около дерева с необычными лепестками – в виде звонких колокольчиков. У этого дерева очень веселый и озорной характер. Также над островом можно увидеть необычайно легкое и красивое дерево с прозрачными ветками и стволом, оно будто белое облако кружит над островом и дарит острову красоту и спокойствие. Ведь у этого дерева очень покладистый, дружелюбный и общительный характер. Вдали от этих деревьев можно заметить маленькое дерево, которое мало напоминает дерево, а больше похоже на маленький куст. Это дерево абсолютно без листьев, ствол и ветки черного цвета, покрытые большими колючками. А дело в том, что у этого дерева с рождения был злой характер, оно всех обижало, щипало, дразнило. И с этим деревом никто не дружит...И растет оно отдельно от всех, так как не любит общаться... Каждый человек хочет оказаться на этом острове и найти свое дерево-характер.

**4. Упражнение «Тополь – Ива»**

Дети идут по кругу по команде ива – изображают иву (руки расслаблены, висят), а по команде – тополь (руки вытягивают вверх, изображая гордого тополя).

## **5. Упражнение «Придумай свое дерево-характер»**

У вас ребята сегодня есть такая возможность попасть на остров и найти свое дерево-характер. Закройте глаза и представьте, что вы приехали на этот остров в поисках своего дерева-характера: присмотритесь, где оно растет, какого цвета, какой ствол и ветки у вашего дерева, растут ли рядом с вашим деревом другие, или оно одно растет и т. д.

Затем дети открывают глаза и рисуют карандашами свое дерево – характер...

## **6. Презентация «Дерево – характер»**

Дети, по очереди, рассказывают о своих деревьях характерах. Остальные слушают и дарят «Море аплодисментов» - хлопают...

## **7. Рефлексия**

## **8. Ритуал прощания**

Положите на левую руку то, что вы получили сегодня от занятия, а на правую – все свои старания и усилия, которые вложили в него, и поаплодируйте себе. Хором скажем: «Спасибо всем!».

## **ЗАНЯТИЕ 10**

Цель: развитие воображения методом цветотерапии, переключения внимания, развитие мелкой моторики рук; повышение уверенности в себе, своей самооценности.

Оборудование: мячик с иголками (Ёжик), листы А4, карандаши, магнитофон, диск с классической музыкой, в детской обработке, заготовленные листы с «камнями» для превращения.

### **1. Ритуал приветствия (см. занятие 2)**

### **2. Разминка: стих – руками «Мыло бывает разным»**

Здравствуйте, ребята, рада вас видеть! Сегодня мы начнем занятие с нового стиха руками «Мыло бывает разным». Повторяйте за мной слова и движения.

Мыло бывает разным, (дети имитируют мытье рук)

Синим, зеленым, оранжевым, красным, (соединяют пальцы рук большой, указательный, средний, безымянный)

Но не пойму я всегда, (пожимают плечами)

Черной пречерной бывает вода (разводят в сторону руки).

Отправление на самолете в разноцветный мир.

Дети с закрытыми глазами проговаривают волшебные слова: «Сядем дружно в самолет и отправимся в полет. 1, 2, 3, 4, 5, - пора глаза нам открывать!».

### **3. Сказка о том, как появился разноцветный мир**

Давным-давно, когда весь мир был только белым и чёрным, жили на земле две могущественные феи: фея Тьмы и фея Света.

Фея Света озаряла весь мир чудесным искрящимся цветом. Когда же наступала ночь, то приходила фея Тьмы, укрывала Землю чёрным покрывалом, и все предметы становились чёрными-пречёрными.

Так они сменяли друг друга долгие годы и века. Но всему на свете приходит конец. И в один прекрасный день фея Света решила подарить Земле краски. Взмахнула она своим волшебным искрящимся лучом, и предстали перед нею цветные феи. Одна фея была голубой, другая розовой, третья - фиолетовой, четвёртая – оранжевой... Фей было много: всех цветов и оттенков.

- Дорогие феи, - сказала могущественная фея Света, - вам предстоит нелёгкая работа: осветить своими цветными лучами Землю и сделать её разноцветной, нарядной и радостной.

Только взмахнула Голубая фея волшебным голубым лучом, как посыпались на Землю голубые искры света – и сразу заголубели васильки и незабудки, вода в озёрах и небо над Землёй.

Только взмахнула Розовая фея своим волшебным лучом, как полились на Землю розовые потоки света – и сразу порозовели щёки у детей, розы в садах и лесные гвоздики, а розовый рассвет осветил облака в утреннем небе.

Славно потрудились все феи. С той поры преобразилась земля и расцвела яркими красками, радуя людей пестротой своих роскошных и разноцветных нарядов.

Что интересного узнали вы из этой сказки?

#### **4. Упражнение «Фей и волшебники»**

У каждого из вас есть любимый цвет. Выберите себе карандаш любимого вами цвета. Представьте, что карандаш превратился в «волшебную палочку». Теперь вы феи и волшебники. Назовите себя... (Например, я волшебник красного цвета...)

Посмотрим, насколько внимательны феи и волшебники цвета. Сейчас я буду называть разные предметы. Если это синий предмет, то свою волшебную палочку поднимает «Синяя фея», если он красный – то «Красная» ... А если предмет бывает разных цветов, то свои волшебные палочки могут поднять сразу несколько фей и волшебников. Например, какого цвета бывает роза?

Правильно, она бывает и белой, и красной, и жёлтой...

Приготовились? Слушайте.

Апельсин, снег, море, небо, василёк, лимон, лиса, вишня, банан, медведь, колокольчик, лес, одуванчик, баклажан, солнце, платье, сирень, огонь, цыплёнок, сливы, трава, ворона, заяц.

#### **5. Упражнение «Единственный на планете»**

Ребята, в Разноцветном мире мало разноцветных камней и звезд. Давайте украсим волшебный мир разноцветными камнями и звездами. Садитесь на ковер. По моей команде «Камень!» Вам нужно будет прижать ноги крепко-крепко к груди, и, таким образом, вы превратитесь в разноцветные камни. А затем вы раскинете руки и ноги в стороны и превратитесь в разноцветные звезды. После превращения детей в камни и звезды, каждому ребенку проговаривается, что он один такой замечательный и уникальный, единственный на всей планете (для того, чтобы у ребенка способствовать принятию и пониманию собственной ценности как личности).

#### **6. Упражнение «Преврати камень в предмет»**

Детям раздаются листочки с контурами камней. Они должны внимательно посмотреть, какой предмет им напоминает этот контур. Затем с помощью своих волшебных палочек совершить превращение.

#### **7. Презентация «Камень – предмет»**

Каждый ребенок от лица волшебника или феи Красного, Синего цвета... рассказывает о своем превращении. Например, я волшебница синего цвета превратила свой камень в «Синюю птицу счастья» и т. д.

#### **8. Рефлексия**

#### **9. Ритуал завершения**

Положите на левую руку то, что вы получили сегодня от занятия, а на правую – все свои старания и усилия, которые вложили в него, и поаплодируйте себе. Хором скажем: «Спасибо всем!».

### **ЗАНЯТИЕ 11**

Цель: развитие элементов мыслительного прогнозирования, анализа и творческого воображения, мелкой моторики рук.

Оборудование: всевозможный бросовый материал: проволочки, колечки, бумага, картон, деревянные, ткань, природный материал; ножницы, кисти, фломастеры, карандаши, клей; иголки; лоскутки, нитки.

#### **1. Ритуал приветствия (см. занятие 2)**

#### **2. Разминка: стих руками «Два медведя»**

Здравствуй, ребята, рада вас видеть! Сегодня мы начнем занятие с нового стиха руками – «Два медведя». Повторяйте за мной слова и движения.

Сидели два медведя (*изображают пальцами правой руки указательным и средним, сидящего медведя на пеньке – левую руку сжимают в кулак, далее 2 – показывают пальцами правой руки*)

На тоненьком суку (*ладони рук сжимают, изображая тоненький сук*),

Один читал газету (*изображают газету в руках*),

Другой месил муку (*месят тесто*).

Раз ку-ку, два ку-ку (*хлопают в ладоши на раз – один раз, на два – два раза*),  
Оба шлепнулись в муку (*ладонями хлопают по ногам*).

### **3. Упражнение «Вещица из будущего»**

Детям предлагают создать из имеющегося материала небольшую вещицу, которая могла бы к нам попасть из будущего, обладающую большим количеством качеств, полезных в настоящем, то есть дети должны подумать, для чего их «вещь» может пригодиться в жизни, какие у нее функции.

### **4. Упражнение «Слушай и выполняй» (см. занятие 2)**

### **5. Презентация «Вещица из будущего»**

Дети по очереди рассказывают о своих вещицах. Остальные слушают и дарят «Море аплодисментов» - хлопают...

### **6. Рефлексия**

### **7. Ритуал завершения**

Положите на левую руку то, что вы получили сегодня от занятия, а на правую – все свои старания и усилия, которые вложили в него, и поаплодируйте себе. Хором скажем: «Спасибо всем!».

## **ЗАНЯТИЕ 12**

Цель: развитие воображения методом пластилинотерапии, а также мелкой моторики рук.

Оборудование: разноцветный пластилин, нарезанный кусочками длиной – 1,5 см, лопатка и доска для пластилина.

### **1. Ритуал приветствия (см. занятие 2)**

### **2. Разминка: стих-руками «Два медведя» (см. занятие 11)**

### **3. Беседа о сотворении мира. Упражнение «Сотворение мира»**

- Ребята, какие вы знаете истории о сотворении мира? Перечислите, что необходимо человеку, чтобы жить на земле?

Составляющие мира не предлагаются детям сразу, если дети их не называют (земля, вода, воздух, огонь). Сначала обозначается только земля. Далее у детей спрашивают, что необходимо помимо земли для существования человека, птиц, растений?

С помощью подсказок дети должны вспомнить все основные составляющие мира: земля, вода, воздух и огонь. Дети начинают лепить мир. Для этого берут кусочек пластилина (длиной 1,5 см) любого цвета, лепят землю любой формы и крепят на доску для пластилина. По такому же принципу лепят – воду, небо и воздух. Все эти составляющие разные по форме и цвету выкладываются поэтапно на доску, в одну композицию. Затем все эти составляющие дети объединяют в единое целое и катают круглый земной шар. После этого каждый ребенок выкладывает свой земной шар на доску для пластилина. Дети рассматривают свои работы. Ведущий спрашивает у детей:

- Одинаковые ли получились земные шары? В чём сходство и отличие? и т.д.

Ведущий у детей спрашивает, кого не хватает на земном шаре?

Подводит детей наводящими вопросами к ответу – не хватает, людей, животных, птиц.

Детям предлагается сотворить человека из земного шара. Для этого дети должны поделить земной шар на 7 частей. Из этих частей лепят человека: голову, туловище, шею, руки, ноги, соединяя поэтапно части человека. Готовые пластилиновые человечки выкладываются на дощечки для пластилина. Детям предлагается придумать имя своему человечку, подумать, чем он занимается, чем питается и т.д.

### **4. Упражнение «Слушай и выполняй» (см. занятие 2).**

### **5. Презентация «Пластилинового человечка»**

Дети по очереди рассказывают о своих человечках. Остальные слушают и дарят «Море аплодисментов» - хлопают...

### **6. Рефлексия**

### **7. Ритуал прощания**

Положите на левую руку то, что вы получили сегодня от занятия, а на правую – все свои старания и усилия, которые вложили в него, и поаплодируйте себе. Хором скажем: «Спасибо всем!».

### **III ступень – развитие мышления**

Задачи:

1. Активизировать познавательную активность.
2. Способствовать развитию мышления (умения классифицировать, проводить аналогии, определять последовательность событий, сравнивать, понимать пословицы, поговорки) и мелкой моторики рук.
3. Создавать ситуацию успеха для детей.

#### **ЗАНЯТИЕ 13**

Цель: развитие мышления (умения классифицировать, сравнивать предметы) и мелкой моторики рук.

Оборудование: мячик с иголками (Ёжик), кубики, бланки для письменных упражнений, карандаши, магнитофон, диск с детскими песнями.

1. Ритуал приветствия (см. занятие 2)
2. Разминка: стих-руками «Два медведя» (см. занятие 11)
3. Поздравление детей с переходом на III ступень. Беседа с детьми «Что такое мышление?» (изобразить с помощью кубиков ступени)

- Ребята как вы думаете, что означает слово «мышление»?

- Что значит мыслить?

- Чем мышление отличается от внимания, от воображения?

- Чем они похожи?

- А у животных есть мышление?

- Что было бы с человеком, если бы у него не было способности мыслить?

#### **4. Упражнение на классификацию (зрительную) «Четвертый лишний»**

Ребенку предъявляют 4 картинки, одна из которых лишняя...Он должен назвать какая лишняя и почему. 5 предъявлений (группировки овощи, фрукты, транспорт, одежда, школьные принадлежности).

#### **5. Динамическая пауза: «Мы сегодня загораем»**

*Дети повторяют движения рук, ног, корпуса за ведущим.*

Мы сегодня загораем, выше правую руку поднимаем,

Держим, держим, напрягаем и резко отпускаем,

Мы сегодня загораем, выше левую руку поднимаем,

Держим, держим, напрягаем и резко отпускаем,

Мы сегодня загораем, выше правую ногу поднимаем,

Держим, держим, напрягаем и резко отпускаем,

Мы сегодня загораем, выше левую ногу поднимаем,

Держим, держим, напрягаем и резко отпускаем.

#### **6. Упражнение «Построй дерево понятий»**

Предложите ребенку назвать как можно больше слов, обозначающих:

- деревья (береза, сосна, ель, кедр, рябина...)

- спорт (футбол, хоккей...)

- домашних животных,

- наземный, воздушный и водный транспорт.

#### **7. Рефлексия**

#### **8. Ритуал прощания**

Положите на левую руку то, что вы получили сегодня от занятия, а на правую – все свои старания и усилия, которые вложили в него, и поаплодируйте себе! Хором скажем: «Спасибо всем!».

## **ЗАНЯТИЕ 14**

Цель: развитие мыслительной операции сравнение, скорости мышления, умения классифицировать предметы по родовым группам, развитие мелкой моторики рук.

Оборудование: мячик с иголками (Ёжик), бланки для письменных упражнений, карандаши, магнитофон, диск с детскими песнями.

**1. Ритуал приветствия** (см. занятие 2)

**2. Разминка: стих руками «Две мартышки»**

Здравствуйте, ребята, рада вас видеть! Сегодня мы начнем занятие с нового стиха руками – «Две мартышки». Повторяйте за мной слова и движения.

Две мартышки слов не тратя раз, подрались на кровати,  
(пальца показывают две, изображают уши, присоединив ладони к голове)

Друг из друга в этой схватке вышибли ума остатки,

(указательные пальцы соприкасаются друг с другом, далее указательный палец подносят к виску)

Врач пришел, присел он в кресло, и сказал мартышкам:

(подносят скрещенные указательные пальцы ко лбу)

Если драться будете мартышки, выгоню из этой книжки.

(указательным пальцем качают, правой ладонью делают движение вправо).

**3. Упражнение «Найди сходства и различия»**

Спросить детей, чем похожи и чем отличаются данные пары предметов друг от друга:

- муха и бабочка,
- дом и избушка,
- книга и тетрадь,
- вода и молоко,
- топор и молоток,
- пианино и скрипка,
- шалость и драка,
- город и деревня.

**4. Упражнение «Окончание слов»**

Детям педагог-психолог начинает произносить слово, произнося первый слог, а дети его заканчивают. Отгадайте, что я хочу сказать:

- по..., на..., за..., ми..., му..., до..., че..., пры..., ку..., зо...

**5. Динамическая пауза: «Мы сегодня загораем»** (см. занятие 13)

**6. Упражнение «Построй дерево понятий»**

Предлагается детям назвать как можно больше слов, обозначающих

- искусство,
- овощи,
- фрукты,
- инструменты (рабочие),
- школьные принадлежности.

**7. Рефлексия занятия**

Домашнее задание: упражнения «Четвертый лишний», «Дорисуй предметы в каждом ряду».

**8. Ритуал прощания**

## **ЗАНЯТИЕ 15**

Цель: развитие умения делать умозаключения, классифицировать по основным родовым группам, проводить аналогии, а также творческого мышления.

Оборудование: мячик с иголками (Ёжик), бланки для письменных упражнений, карандаши, магнитофон, диск с детскими песнями.

**1. Ритуал приветствия** (см. занятие 2)

**2. Разминка: стих руками «Две мартышки»** (см. занятие 14)

### 3. Упражнение «Найди подходящее слово»

Детям называют пары слов, которые связаны друг с другом по смыслу и являются парой, а детям нужно подобрать пару, подходящую к третьему слову.

Клумба – цветы, чашка - ..., лопата – копать, ложка - ..., врач – лечить, самолет - ..., мед – пчелы, молоко - ..., лето – жара, зима - ..., кукла – играть, книга - ..., корова – мычать, человек - ..., стул – сидеть, кровать - ..., плавать – море, писать - ..., смотреть – телевизор, читать - ..., холодный – горячий, твердый - ..., сладкий – горький, сухой - ..., день – ночь, утро - ..., толстый – тонкий, узкий - ..., коньки – каток, ласты - ....

### 4. Упражнение «Четвертый лишний»

Дети слушают ряд слов, после чего должны назвать лишнее слово и объяснить, почему оно является лишним.

- старый, дряхлый, маленький, ветхий,
- храбрый, злой, смелый, отважный,
- яблоко, слива, огурец, груша,
- молоко, творог, сметана, хлеб,
- час, минута, лето, секунда,
- ложка, тарелка, кастрюля, сумка,
- платье, свитер, шапка, рубашка,
- мыло, метла, паста зубная, шампунь,
- береза, дуб, сосна, земляника,
- книга, телевизор радио, магнитофон.

### 5. Динамическая пауза «Мы шагаем» (см. занятие 4)

### 6. Упражнение «Комбинирование»

Придумать и нарисовать вместе с детьми как можно больше предметов, используя геометрические фигуры: круг, полукруг, квадрат, прямоугольник, треугольник, ромб.

### 7. Рефлексия

### 8. Ритуал прощания

Положите на левую руку то, что вы получили сегодня от занятия, а на правую – все свои старания и усилия, которые вложили в него, и поаплодируйте себе. Хором скажем: «Спасибо всем!».

## ЗАНЯТИЕ 16

Цель: развитие объемно-пространственного мышления, мелкой моторики рук, а также умения определять последовательность событий, классифицировать их.

Оборудование: мячик с иголками (Ёжик), ножницы, квадратный листок бумаги (можно цветной) 15 x 15 см., бланки для письменных упражнений – 6 шт., карандаши, магнитофон, диск с детскими песнями.

### 1. Ритуал приветствия (см. занятие 2)

### 2. Разминка: стих руками «Две мартышки» (см. занятие 14)

### 3. Обсуждение понимания пословиц и поговорок

*О труде*

Кончил дело – гуляй смело.

Терпенье и труд все перетрут.

*О дружбе*

Гусь свинье не товарищ.

Друга ищи, а найдешь – береги.

*О речи*

Слово – не воробей: вылетит – не поймаешь.

Держи язык за зубами.

### 4. Упражнение «Мысленно разверни листок бумаги»

Приготовленный заранее квадратный листок бумаги (можно цветной) 15 x 15 см. сверните пополам так, чтобы дети видели процесс сворачивания. Вырежьте ножницами из середины листка



фигуры (круг, квадрат, гриб, елка). Не разворачивая листка, попросите нарисовать, что получится, если листок развернуть.

#### **5. Динамическая пауза «Робот»**

Ребенок изображает робота, точно и правильно выполняющие следующие команды: «Один шаг вперед, два шага направо, прыжок вверх, три шага налево, вниз (присесть)». Затем робот становится непослушный (ломается) и начинает выполнять команды все наоборот: идет не вперед, а назад; вместо того, чтобы подпрыгнуть вверх, приседает; поворачивает не направо, а налево. После того как ребенок начнет быстро и правильно выполнять все команды, усложните задание: «Шаг налево правой ногой; два шага вперед, начиная с левой ноги; три шага назад с правой ноги... и т.д.».

#### **6. Рефлексия занятия**

#### **7. Ритуал прощания**

#### **ЗАНЯТИЕ 17**

Цель: развитие объемно-пространственного мышления, а также умения определять последовательность событий.

Оборудование: мячик с иголками (Ёжик), ножницы, квадратные листки бумаги (можно цветной) 15 x 15 см – 6 шт., бланки для письменных упражнений, карандаши, магнитофон, диск с детскими песнями.

#### **1. Ритуал приветствия** (см. занятие 2)

#### **2. Разминка: стих – руками «Домик»** (см. занятие 1)

#### **3. Обсуждение понимания пословиц и поговорок**

*О дружбе*

Мала пчелка, да и та работает.

Усердная мышь и доску прогрызет.

*О пище*

Голоден, как волк.

Сладкого досыта не наешься.

*О времени*

Семеро одного не ждут.

Тише едешь – дальше будешь.

Поспешишь - людей насмешишь.

#### **4. Упражнение «Мысленно разверни листок бумаги»**

Приготовленный заранее квадратный листок бумаги (можно цветной) 15 x 15 см. сверните пополам так, чтобы дети видели процесс сворачивания. Вырежьте ножницами из середины листка фигуры (груша, виноград, огурец, машина и т.д.). Не разворачивая листка, попросите нарисовать, что получится, если листок развернуть.

#### **5. Динамическая пауза «Робот»** (см. занятие 16)

#### **6. Упражнение «Последовательность событий»** (приложение 6)

#### **7. Рефлексия**

#### **8. Ритуал прощания**

Положите на левую руку то, что вы получили сегодня от занятия, а на правую – все свои старания и усилия, которые вложили в него, и поаплодируйте себе. Хором скажем: «Спасибо всем!».

### **ОСНОВНОЙ ЭТАП**

#### **IV ступень – развитие памяти**

Задачи:

1. Способствовать освоению методов Эйдетики: метод группировки, последовательных ассоциаций, метод Цицерона.

2. Активизировать и расширить каналы восприятия информации у детей (визуальный, слуховой, вкусовой, обонятельный, кинестетический, осязательный).
3. Развивать мелкую моторику рук.
4. Создавать ситуацию успеха для детей.

### **ЗАНЯТИЕ 18**

Цель: развитие объема и устойчивости визуальной памяти;

- развитие мелкой моторики рук.

Оборудование: мячик с иголками (Ёжик), бланки с письменными упражнениями, карандаши, магнитофон, диск с детскими песнями.

**1. Ритуал приветствия** (см. занятие 2)

**2. Разминка: стих руками «Домик»**

Детям показываются движения руками, а они вспоминают слова (см. занятие 1)

**3. Поздравление детей с переходом на IV ступень – «Маленькие секреты – большой памяти» (выстраиваются 4 ступени из кубиков)**

Беседа «Что такое память?», «Основные помощники памяти».

Сегодня мы с вами будем учиться запоминать мелкие предметы, картинки, слова, цифры. И держать их в своей памяти долго, долго. Но для начала скажите мне, пожалуйста, а как вы думаете, зачем нам нужна память? А вы знаете, ребята, что у памяти есть свои помощники? Как вы думаете, чтобы запомнить звуки музыки, что нам для этого нужно? (*уши*); запомнить какой-нибудь цветок? (*глаза, нос*); запомнить вкус лимона? (*язык*); запомнить, что кактус колючий? (*руки*). Вот это и есть основные помощники нашей памяти: глаза – видим, уши – слышим, нос, рот, руки – чувствуем. (*Каждое слово дети сопровождают движениями*).

**4. Игра: «Я кладу в мешок...»**

Ребята, я говорю предложение, а следующий играющий должен повторить сказанное и добавить еще что-нибудь. Следующий игрок повторяет всю фразу от начала и добавит еще что-нибудь от себя и т. д.

Например, «Я положил в мешок яблоки...», «Я положил в мешок яблоки, бананы ...» и т. д. Кто являлся помощником памяти? (уши, глаза, руки)

**5. Динамическая пауза «Тропинка»**

Ёжик топал по тропинке, и грибочки нес на спинке,  
(шагаем быстрым шагом на месте)

Ёжик топал не спеша, тихо листьями шурша,  
(шагаем медленным шагом на месте)

А навстречу скакал зайка, длинноухий попрыгайка,  
Длинноухий где-то ловко раздобыл в кустах – морковку,  
(имитируем руками большую морковку)

Солнце вышло из-за тучки – мы протянем к солнцу ручки,  
(тянем руки вверх)

Ручки в стороны потом мы тихонько разведем,  
(разводим руки в стороны)

Мы закончили разминку, отдохнули, ножки, спинки.

**6. Игра «Прятки»**

В ряд ставится 8 – 10 игрушек, которые детям нужно запомнить. Далее дети отворачиваются, по хлопку поворачиваются и должны отгадать, какая игрушка спряталась.

**7. Упражнение «Последовательность событий» (приложение 6)**

**8. Рефлексия**

**9. Ритуал прощания**

### **ЗАНЯТИЕ 19**

Цель: развитие образной зрительной памяти с помощью метода эйдетики – группировка, а также мелкой моторики рук.

Оборудование: набор карточек с изображением различных предметов (парные карточки), мячик с иголками (Ёжик), бланки с письменными упражнениями, карандаши, магнитофон, диск с детскими песнями.

**1. Ритуал приветствия** (см. занятие 2)

**2. Разминка: стих – руками «Домик».** Детям показываются движения руками, а они вспоминают слова (см. занятие 1)

**3. Первый секрет памяти – метод группировка. Отработка метода группировка (зрительная память)**

Упражнение «Запомни картинки».

Детям предлагается набор парных карточек (обувь, одежда, животные и т. д.) всего 3 пары (6 картинок). Картинки расставляются на мольберте, и дети в течение 20 сек. запоминают их, затем мольберт переворачивается, и дети называют, какие картинки запомнили.

Затем детям предлагается эти же картинки соединить в группы и попробовать запомнить еще раз, но уже группами. По возможности, у всех детей спрашивают результат.

Далее дети сравнивают, как им было легче запоминать картинки: не группируя их в пары, или с помощью группировки. Детям открывается секрет нашей памяти – метод группировки. И еще раз поясняется, что с помощью группировки картинки запоминаются намного легче.

Далее детям предлагается новый набор картинок от 4 до 5 пар. Дети запоминают картинки новым способом.

**4. Динамическая пауза «Тропинка»** (см. занятие 18)

**5. Упражнение «Запомни по парам»**

Дети в течение 20 сек. запоминают картинки, на листах, используя метод группировки, лист переворачивают, далее озвучивают их.

Упражнение «Внимательно посмотри и запомни методом группировки»

**6. Рефлексия.** Домашнее задание: упражнение «Розовые предметы».

**7. Ритуал прощания**

## **ЗАНЯТИЕ 20**

Цель: развитие устойчивости и объема памяти с помощью метода эйдетики – группировка, развитие мелкой моторики рук.

Оборудование: мячик с иголками (Ёжик), бланки с письменными упражнениями, карандаши, магнитофон, диск с детскими песнями.

**1. Ритуал приветствия** (см. занятие 2)

**2. Разминка: стих – руками «Бабочка»**

Дети по движениям рук вспоминают слова стихотворения (см. занятие 4)

**3. Беседа о методе группировка. Метод группировки также используется при запоминании информации на слух.**

**4. Упражнение «Слушатели»**

Давайте, запомним с вами на слух, сначала не используя метод группировки, а затем с его помощью, следующие слова:

- помидор, яблоко, мотоцикл, груша, грузовик, огурец;

- корабль, ласточка, ручка, воробей, книга, лодка;

- лиса, мальчик, волк, собака, девочка, кошка;

- магнитофон, Иванов, Маша, Сидоров, Таня, телевизор.

**5. Динамическая пауза «Тропинка»** (см. занятие 18)

**6. Рефлексия**

Домашнее задание: упражнение «Серые предметы».

**7. Ритуал прощания**

## **ЗАНЯТИЕ 21**

Цель: развитие объема и устойчивости зрительной памяти методом эйдетики – «последовательные ассоциации», а также мелкой моторики рук.

Оборудование: мячик с иголками (Ёжик), бланки с письменными упражнениями, карандаши, магнитофон, диск с детскими песнями.

**1. Ритуал приветствия** (см. занятие 2)

**2. Разминка: стих – руками «Бабочка»**

Дети по движениям рук вспоминают слова стихотворения (см. занятие 4)

**3. Второй секрет памяти – метод «последовательных ассоциаций». Отработка метода последовательных ассоциаций (зрительная память)**

Ребята, мы с вами продолжаем познавать секреты нашей памяти. Мы уже с вами знаем один удивительный метод запоминания. Давайте вспомним, как он называется.

*Дети вспоминают и называют изученный метод.*

Сегодня, мы с вами познакомимся еще с одним методом, называется он «Последовательные ассоциации». С помощью этого метода мы с вами сможем запоминать слова и разнообразные предметы. Я вам покажу ряд игрушек, которые вам нужно будет запомнить. *(Детям в течение 20 сек. демонстрируется 10 игрушек, которые они должны запомнить. Далее игрушки прикрываются, и дети должны воспроизвести по памяти то, что запомнили).* Чтобы вы могли лучше запомнить эти предметы, можно составить из этих игрушек сказку, вовлекая каждую игрушку, по очереди, тем самым связывая их единой нитью. Тем самым, составленные предложения, вовлекая при запоминании поочередно каждую игрушку и предмет, запомнятся намного лучше, чем просто беспорядочно пытаться их запомнить. Дети составляют рассказ, сказку из игрушек, по очереди составляя предложения. Далее дети перечисляют игрушки, вовлеченные в рассказ или сказку.

– Как вам было легче запоминать игрушки и предметы: просто зрительно или составляя сказку?

**4. Динамическая пауза «Робот»** (см. занятие 16)

**5. Рефлексия занятия**

**6. Ритуал прощания**

Положите на левую руку то, что вы получили сегодня от занятия, а на правую – все свои старания и усилия, которые вложили в него и поаплодируйте себе! Дети хором говорят: «Спасибо всем!».

## **ЗАНЯТИЕ 22**

Цель: развитие объема и устойчивости слуховой памяти методом эйдетики - «последовательные ассоциации», а также мелкой моторики рук.

Оборудование: мячик с иголками (ёжик).

**1. Ритуал приветствия** (см. занятие 2)

**2. Разминка: стих руками «Бабочка»**

Дети по движениям рук психолога вспоминают слова стихотворения (см. занятие 4)

**3. Отработка метода последовательных ассоциаций (слуховая память)**

Ребята, сегодня мы будем с вами использовать метод последовательных ассоциаций при запоминании слов на слух.

Сейчас я назову вам ряд слов, а вы слушайте очень внимательно и постарайтесь их запомнить. Детям зачитывается ряд слов:

- комар, сабля, кошка, солома, брюки, клякса, медведь, черешня, дворец, пианино.

Какие слова вы запомнили, перечислите.

Так как эти слова очень трудные и запомнить их весьма сложно, послушайте мою историю и постарайтесь ее увидеть, как мультяшечку, визуализировать! Призовите на помощь воображение! Итак, закройте глаза, представьте себе:

Я вижу, как КОМАР летит с САБЛЕЙ на боку. Рукоятка сабли сделана в виде КОШАЧЕЙ головы. У кошки усы, как СОЛОМА. Из СОЛОМЫ можно сплести БРЮКИ, на которых КЛЯКСА. Эта клякса похожа на МЕДВЕДЯ. ОН, наверно, любит ЧЕРЕШНЮ и из КОСТОЧЕК сделал себе дворец. Внутри дворца я вижу ПИАНИНО.

Дети еще раз перечисляют слова, которые запомнили.

- Мандарин, лампочка, стул, снег, снежинки, пух, тополь, яхта, песок, медуза

Послушайте другую историю и постарайтесь ее увидеть, как мультик. Призовите на помощь воображение!

МАНДАРИН - оранжевый, круглый, сладкий, шершавый, мы начинаем чистить его, и внутри оказывается ЛАМПОЧКА, мы разглядываем ее и вместо нитей накаливания видим СТУЛ, на него падает СНЕГ, мы берем в руки СНЕЖИНКИ, любуемся ими, подбрасываем вверх..., и на голову нам падает тополиный ПУХ, мы поднимаем голову и видим большой, могучий ТОПОЛЬ, который растет ввысь и превращается в мачту яхты, ЯХТА плывет по синему прекрасному морю и врезается в ПЕСОК, села на мель, услышите скрежет яхты о песок! На песке лежит МЕДУЗА, греется на солнце, вокруг ее шеи, как шарф, обмотана водоросль, неожиданно количество водорослей увеличивается, они заполняют все пространство и сплетаются в причудливый ковер...

Итак, я читаю слова, а вы вспоминаете мою историю.

#### **4. Динамическая пауза «Робот» (см. занятие 16)**

#### **5. Упражнение «Составь предложения»**

Закрепление нового материала. Ряд слов для составления историй:

- песня, мальчик, портфель, девочка, дерево, яблоко, дорога, солнце, собака, лестница;
- дом, скакалка, река, камень, жара, медведь, змея, ваза, подсолнух, погода.

#### **6. Игра «Рыба, птица, зверь»**

Дети встают в круг. Психолог считает: «Рыба, птица, зверь, рыба, птица и т.д.». На ком останавливается счет, тот называет любую птицу (рыбу, зверя). Если ребенок ошибается, то он выбывает из игры.

#### **5. Рефлексия**

#### **6. Ритуал прощания**

### **ЗАНЯТИЕ 23**

Цель: развитие образной памяти: представлять и запоминать образы (невероятные, эмоциональные, яркие); активизация и расширение каналов восприятия информации (визуальный, слуховой, вкусовой, обонятельный, кинестетический, осязательный).

Оборудование: мячик с иголками (ёжик), листы А4, карандаши, фломастеры.

#### **1. Ритуал приветствия (см. занятие 2)**

#### **2. Разминка: стих руками «Жучок»**

Дети по движениям рук психолога вспоминают стих (см. занятие 7)

#### **3. Упражнение «Осознание словесного материала»**

Ведущий: сейчас я буду читать (показывать) слова: услышав каждое слово, представьте внешний вид данного предмета, его вкус, запах, звуки, которые он может издавать. Например, зубная паста на вид белая, с мятным запахом и вкусом, острым и сладким одновременно.

Бумага, кот, папка, блин, шерсть, волосы, платок, ботинок, сапог, лимонад, доктор, гнездо, колесо, фильм, счастье, телега, роза, слеза, птица, палец, слон, автобус.

#### **4. Упражнение «Мысленные образы и эмоции»**

Ведущий: закройте глаза и представьте себе соответствующие картинки.

- Собака, виляющая хвостом.
- Муха в вашем супе.
- Миндальное печенье в коробочке в форме ромба.
- Молния в темноте.
- Пятно на вашей любимой рубашке или юбке.
- Капли, сверкающие на солнце.

Перечислите, какие фразы вы запомнили.

#### **5. Игра «Слушай и исполняй!»**

В этой игре кроме памяти развивается и внимание.

Ведущий один – два раза называет несколько различных движений, не показывая их. Дети должны произвести движения в той же последовательности, в какой они были названы ведущим.

## **6. Упражнение «Мысленные образы и их эмоциональные окраски»**

Закройте глаза и вообразите следующие картинки.

- Осиное гнездо у вашей двери.
- Старик, плачущий на скамейке на солнце.
- Птичка, купающаяся в луже.
- Птичка, взлетающая, спасаясь от кошки.
- Самолет, летящий по небу.
- Рыбы, плавающие в море.
- Кукла в красивом бальном платье.
- Парашютист, летящий над горами.
- Корабль, направляющийся в теплые страны.
- Собака, бегущая за кошкой.

Перечислите, какие фразы вы запомнили.

Нарисуйте картинку, образ которой больше всего запомнился.

## **7. Рефлексия**

## **8. Ритуал прощания**

### **ЗАНЯТИЕ 24**

Цель:

- развитие образной памяти: способности быстро, ярко представлять и запоминать любые образы (невероятные, эмоциональные, яркие) слов с помощью метода Цицерона; расширение каналов восприятия информации (визуальный, слуховой, вкусовой, обонятельный, кинестетический).

Оборудование: мячик с иголками (Ёжик), бланки со словами.

#### **1. Ритуал приветствия (см. занятие 2)**

#### **2. Разминка: стих руками «Жучок»**

Дети по движениям рук психолога вспоминают стих (см. занятие 7)

#### **3. Третий секрет памяти – метод Цицерона (метод мест)**

Ребята, сегодня мы с вами узнаем новый способ запоминания, называется он «метод Цицерона».

Этот метод пришел к нам из Древней Греции. Древнегреческий поэт Симонид тренировал свою память так: то, что надо было запомнить, он располагал в хорошо знакомой ему комнате. Потом достаточно было вспомнить комнату, чтобы всплыла нужная информация. Этим же методом пользовался римский политик и оратор Цицерон, который прославился тем, что во время своих выступлений в сенате легко воспроизводил по памяти имена, исторические даты, цитаты. При подготовке к выступлению он расхаживал по всему дому и мысленно размещал части своей речи по различным углам комнаты. И когда приходило время выступления, Цицерон с легкостью вспоминал весь текст без труда. Мы с вами будем учиться запоминать просто слова и тексты с помощью данного метода. Сегодня начнем запоминать слова при этом важно при запоминании слов по методу Цицерона строго придерживаться последовательного маршрута (слева – направо), выбрать хорошо знакомую комнату, где знакома каждая вещь. В зависимости от количества запоминаемых слов определить маршрут и обозначить предметы. Когда эти шаги уже проделаны, можно смело приступать к использованию данного метода. При этом важно каждый предмет представлять образно, задействуя все основные органы восприятия: как выглядит (зрительное восприятие), как звучит (слуховое восприятие), какой вкус (вкусовое восприятие), какой запах (обонятельное восприятие), какое на ощупь (кинестетическое восприятие).

#### **4. Динамическая пауза «Робот» (см. занятие 16)**

#### **5. Отработка метода Цицерона (на словах). Упражнение «Запомни слова»**

Дети сначала просто, а потом, применив метод Цицерона, запоминают слова, сравнивая, как легче было запоминать.

- Лист, лимон, медведь, телефон, сорока, гриб, ручка, конфета, роза, пластилин.

Вместе с детьми описывается каждая деталь слова и визуально проецируется по всей комнате, в строгой последовательности «слева – направо». Каждая деталь прорисовывается в красках, подробно описывается цвет, звук, запах, вкус, ощущения.

### **6. Игра «Разведчики»**

Выбирается из участников игры разведчик. Остальные дети по команде неподвижно застывают на своих местах. При этом каждый запоминает свою позу, а разведчик старается запомнить позы всех участников. Внимательно изучив их позы, внешний вид, разведчик выходит из комнаты или отворачивается. В это время все участники делают несколько изменений своего внешнего вида, позы, обстановки или чего-то другого. После того как все изменения сделаны, разведчик возвращается. Его задача – обнаружить все перемены. Далее разведчиком становится по желанию другой участник.

### **7. Рефлексия занятия**

Домашнее задание: упражнение «Запомни слова».

### **8. Ритуал прощания**

#### **ЗАНЯТИЕ 25**

Цель: развитие образной памяти: способности быстро и ярко представлять и запоминать любые образы (невероятные, эмоциональные, яркие) с помощью метода Цицерона, а также мелкой моторики рук; расширение каналов восприятия информации (визуальный, слуховой, вкусовой, обонятельный, кинестетический).

Оборудование: мячик с иголками (Ёжик), бланки с текстами.

#### **1. Ритуал приветствия (см. занятие 2)**

#### **2. Разминка: стих руками «Жучок»**

Дети по движениям рук психолога вспоминают стихотворение (см. занятие 7)

#### **3. Отработка метода Цицерона (текст)**

Сегодня мы с вами продолжим запоминать информацию с помощью метода Цицерона. Только сегодня будем запоминать не просто слова, а целый текст. При этом все основные правила запоминания по методу Цицерона остаются те же: строго придерживаться последовательного маршрута (слева – направо),

- выбрать хорошо знакомую комнату, где знакома каждая вещь,

- в зависимости от количества запоминаемых предложений определить маршрут и обозначить предметы,

- в каждом предложении предметы представлять образно, задействуя все основные органы восприятия: как выглядит (зрительное восприятие), как звучит (слуховое восприятие), какой вкус (вкусовое восприятие), какой запах (обонятельное восприятие), какое на ощупь (кинестетическое восприятие).

Упражнение «Запомни рассказ».

Сейчас, я вам прочитаю рассказ, а вы попробуйте его запомнить.

*Муравей и голубка*

Муравей захотел напиться и спустился вниз к ручью. Волна захлестнула его, и он начал тонуть. Пролетавшая мимо голубка заметила это и бросила ему в ручей ветку. Муравей взобрался на эту ветку и спасся.

На следующий день муравей увидел, что охотник хочет поймать голубку в сеть. Он подполз к нему и укусил его в ногу. Охотник вскрикнул от боли, выронил сеть. Голубка вспорхнула и улетела.

Ребята, кто запомнил рассказ? О чем он, кто главный герой?

Дети пересказывают то, что запомнили.

#### **4. Динамическая пауза: «Мы сегодня загораем» (см. занятие 13)**

#### **5. Упражнение «запомни рассказ» (метод Цицерона)**

Попробуем запомнить весь рассказ от начала до конца, используя метод Цицерона. Описывается каждая деталь в рассказе и визуально проецируется по всей комнате, в строго

определенной последовательности «слева – направо». Каждая деталь в предложении рассказа прорисовывается в красках, подробно описывается цвет, звук, запах, вкус, ощущения на ощупь.

#### **6. Рефлексия занятия**

#### **7. Ритуал прощания**

### **ЗАНЯТИЕ 26**

Цель: развитие образной памяти: способности быстро и ярко представлять и запоминать любые образы (невероятные, эмоциональные, яркие) текстов с помощью метода Цицерона, а также мелкой моторики рук; расширение каналов восприятия информации (визуальный, слуховой, вкусовой, обонятельный, кинестетический).

Оборудование: мячик с иголками (Ёжик), бланки с письменными упражнениями, карандаши, магнитофон, диск с детскими песнями.

#### **1. Ритуал приветствия (см. занятие 2)**

#### **2. Разминка: стих руками «Жучок»**

Дети по движениям рук психолога вспоминают стих (см. занятие 7)

#### **3. Отработка метода Цицерона (текст). Упражнение «Запомни рассказ».**

Сегодня мы с вами продолжим запоминать информацию с помощью метода Цицерона и запоминать будем текст.

#### *Обезьяна и орел*

Высоко в горах живет горный баран. В небе кружит большой орел. Внизу по деревьям прыгают ловкие обезьяны. Вдруг маленькая обезьяна прыгнула на высокое дерево. Камнем упал орел вниз и схватил ее острыми когтями. Взрослые обезьяны стаей набросились на орла. Наконец орел вырвался и улетел. С тех пор орел никогда не нападал на смелых и умных обезьян. – Ребята, кто запомнил рассказ? О чем он, кто главный герой?

Дети пересказывают то, что запомнили.

Попробуем запомнить весь рассказ от начала до конца, используя метод Цицерона. Вместе с детьми описывается каждая деталь в предложении рассказа и визуально проецируется по всей комнате, в строго определенной последовательности «слева – направо». Каждая деталь в предложении рассказа прорисовывается в красках, подробно описывается цвет, звук, запах, вкус, ощущения на ощупь.

#### **4. Игра «Слушай и исполняй!»**

Ведущий один – два раза называет несколько различных движений, не показывая их. Дети должны произвести движения в той же последовательности, в какой они были названы ведущим.

**5. Повторение методов эйдетики: метод группировки и последовательных ассоциаций. Упражнения «Группировка», «Составь предложения».**

#### **6. Рефлексия**

#### **7. Ритуал прощания**



### **Марафон «Ресурсный родитель»**

Цель – наполнение себя личностными ресурсами для конструктивной коммуникации с ребенком, развитие привычки заботиться о себе.

Задачи:

- ✓ заземлиться и понять, насколько «Я» нахожусь в ресурсе;
- ✓ освоить основные эффективные техники коммуникации с ребенком;
- ✓ осознать ресурсность своего окружения;
- ✓ наладить контакт с ребенком;
- ✓ сформировать способность расслабляться, снимать психомышечное напряжение.

Форма проведения – марафон в удобном для родителей мессенджере: Telegram, Viber, WhatsApp и т. д.

Время проведения – 21 день.

Для определения ведущего мессенджера марафона можно провести дополнительный опрос родителей.

Марафон состоит из 6 блоков:

1. Блок «Вводный»
2. Блок «Знакомство»
3. Блок «Наполнение себя»
4. Блок «Отношения с ребенком»
5. Блок «Взаимодействие с окружением»
6. Блок «Обратная связь»

#### **1 день**

##### **1. Блок «Вводный»**

При приветствии родителей в мессенджере на марафоне, необходимо представиться, рассказать о цели марафона, ввести основные правила коммуникации:

- все что происходит, остается только здесь;
- не осуждаем других, говорим только о себе;
- поддерживаем друг друга, не оскорбляем;
- если есть личный вопрос – пишем в личное сообщение организаторам марафона.

##### **2. Блок «Знакомство»**

Просим представиться участников марафона и рассказать о своих проблемах с детьми, что хотели бы изменить, узнать и т. д.

#### **2 день**

##### **3. Блок «Наполнение себя»**

Доброго всем дня! Сегодня первый день нашего марафона «Ресурсный родитель». Чтобы быть ресурсным Родителем, надо понимать, какой уровень жизненного ресурса сейчас у вас, что вас наполняет, а что опустошает. Поэтому начать предлагаем с диагностики своего ресурса.

**Задание:** оцените критерии своего жизненного ресурса, их всего четыре по 10-бальной шкале (10 – стабильный/высокий, 0 не стабильный/низкий).

1. Настроение (стабильно ли оно сейчас у вас, либо скачет от позитивного до негативного, либо постоянно сниженное).
2. Сон (стабильный либо есть нарушения при засыпании, во время сна, после сна есть или нет ощущение бодрости).
3. Аппетит (какой он у вас в норме-повышенный, сниженный, есть ли сейчас изменения)
4. Сексуальность/либидо (от природы у каждого либо слабое, либо среднее, либо сильное; есть ли изменения сейчас).

Подумайте и оцените. В чат напишите сумму баллов, которая у вас получилась. Вечером дадим интерпретацию и обсудим результаты.

Уровень жизненного ресурса в норме при более 35 баллов.

Менее 35 - пограничное состояние

Менее 25 – жизненный ресурс патологически низок, можно констатировать наличие истощения нервной системы/психического ресурса у человека.

Посмотрите сейчас, какой критерий западает больше всего у вас? Проанализируйте, почему так и что можно прямо уже сейчас сделать для его наполнения.

### **3 день**

Доброе утро! Вчера вы диагностировали свой ресурс, вы большие умнички. Теперь вы знаете, как понять уровень своего ресурса.

И когда ресурс истощён, начинается депрессия.

В древние времена, когда ещё не было психоанализа и психотерапии, существовали свои методы лечения депрессии. Первым делом для таких пациентов в психиатрических клиниках устанавливали режим дня: полноценный сон, хорошее питание, прогулки на свежем воздухе и коллективные мероприятия. Это и служило первой и самой эффективной помощью. Пациенты постепенно возвращались в хорошее состояние. Мы с вами, конечно, не в психиатрической клинике и не пациенты, но первым делом, будем устанавливать правильный режим дня для восстановления ресурса. Итак, задание на сегодня: напишите свой распорядок дня, желательно поминутно. Пишите в чат, а вечером мы с вами составим колесо баланса, посмотрим, чего не хватает и обсудим.

### **4 день**

Исходя из того, что вы прислали, можно увидеть, что некоторые из вас большую часть времени уделяют детям, кто-то домашним делам, кто-то большую часть времени проводит на работе.

Сейчас ваше задание: проанализировать ваш режим дня и нарисовать круг. Круг разделить на части в том процентном соотношении, в котором составляет ваш день. Круг - 24 часа - 100%. Например, вы спите 8 часов, то в круге вы выделите для него 30%, 1 час уделяете для себя (ванная, чтение книги...), то в круге это будет примерно 4% и т. д. Если что-то непонятно, пишите. Процентное соотношение рисуйте приблизительно на глаз. Можно раскрасить каждую сферу разным цветом. Необходимо отправить пример.

### **5 день**

Сегодня у вас будет упражнение на снятие напряжения и повышения своего ресурса – «Счастливое место». Упражнение пригодится, когда нужно привести себя в порядок – успокоить дыхание, расслабиться, настроиться на позитивный лад.

Инструкция: выберите спокойное, тихое место. Сядьте поудобнее. Закройте глаза и вспомните или представьте место, в котором вам хорошо. Это может быть конкретное место (любимый уголок города, кафе, парк, место в доме, какая-то улица) или же абстрактное – лес, море, горы, озеро, пляж. Постарайтесь представить счастливое место как можно более конкретно, осязаемо, детально. Мысленно перенеситесь туда.

Какая там стоит погода? Светит ли там солнце, лаская кожу? Или идет теплый дождик, распространяя запах свежести? Может быть, неподалеку работает булочная, где выпекают хлеб, или бармен варит ароматный кофе? Постарайтесь почувствовать запахи счастливого места.

Какие цвета есть в счастливом месте? Какого цвета фасады, небо, деревья, земля под ногами?

Кто или что вас там окружает? Какие звуки вы слышите?

Изучите счастливое место как следует. Побудьте там. *Постепенно ощутите себя полноправным жителем счастливого места.* Наслаждайтесь спокойствием, уютом и свободой. Это очень сильное упражнение. Для медитативного расслабления вам необходимо будет уединиться в отдельной комнате и сделать так, чтобы вас никто не побеспокоил во время упражнения (предупредите окружающих, чтобы не отвлекали вас). Устройтесь максимально удобно. Идеально будет лечь. В таком случае обеспечивается лучшая получение медитативных впечатлений.

Мы отправим вам аудиозапись упражнения, после выполнения упражнения, обязательно запишите свои образы, которые явились вам в медитации и чувства, которые вызвала у вас медитация. Будет замечательно, если вы ими поделитесь в чате.

### **6 день**

Доброе утро. Вчера вы актуализировали воспоминания о вашем ресурсном месте и теперь, когда вы будете чувствовать снижение ресурса, можно уединиться, закрыть глаза и вспомнить это место и наполниться ресурсом, как и было в упражнении. Ну а если не получается расслабиться, то подумайте, что мешает.

Наша с вами задача – понять, откуда брать ресурс и куда он уходит. Каждая стрессовая ситуация может лишить нас энергии и сил. Важно вовремя восстановиться. И сегодня вы будете отслеживать ваши реакции на стрессовые ситуации в течение дня. Каждую ситуацию и реакцию нужно записать в дневник. Шаблон отправляю, его можно скачать или распечатать. Вечером жду ваши записи в чате

Ссылка на дневник:

[https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fdrive.google.com%2Ffile%2Fd%2F1JIF6Fsu\\_qJfJ\\_HeLkWjh4OdpELmLX6u1%2Fview%3Fusp%3Ddrivesdk&cc\\_key=](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fdrive.google.com%2Ffile%2Fd%2F1JIF6Fsu_qJfJ_HeLkWjh4OdpELmLX6u1%2Fview%3Fusp%3Ddrivesdk&cc_key=)

Важно одинаково спокойно относиться ко всем событиям в жизни. Независимо от их окраса. Возможно то, что кажется сейчас «плохо», открывает новые возможности для «хорошо» потом. Посмотрите на то, что вы назвали «плохо» с точки зрения перспектив.

### **7 день**

Доброго дня! Сегодня предлагаем вам поработать над планирование своего дня.

Современная мама активна и многозадачная. Умение выделять приоритеты, видеть значимые цели, составлять под них план и работать в соответствии с ним является чуть ли не главной техникой для ресурсной жизни современной мамочки. Будем сегодня этому учиться.

Упражнение. Составьте план своих дел на сегодня, распределяя дела на три группы:

1. Важно/срочно,
2. Не важно/не срочно,
3. Важно/не срочно
4. Не важно/срочно

Психологи для личной эффективности, советуют начинать с 1 группы, затем 3, потом 2, а группу 4 вообще не выполнять зачем они, если они не важны?!

Вечером, ждём ваш отчёт по работе с планом, по схеме:

Каких дел, из какой группы, у вас получилось больше всего?

Получилось ли следовать составленному плану?

Какие дела из какой группы вы выполнили?

Если что-то не выполнено, то почему не смогли/не успели?

Засыпать с чувством удовлетворения, с чувством, что сегодня все удалось, удалось быть в служении, в заботе, в радости.

Пусть у вас будет такое состояние перед сном.

### **8 день**

Доброе утро всем. Благодарю всех, кто выполняет наши задания. Тем самым вы совершенствуете себя, улучшаете своё состояние и жизнь. Ждём вашего активного продолжения. Ну, а сегодня - день заботы о себе. Задание для вас - выбрать способ сделать себе приятное (это может быть горячая ванна с пеной, приятная книга, массаж, покупка, спа-процедуры и т. д.). Важно сделать именно то, что вас вдохновляет и приносит хорошее настроение. Напишите в чате, что выбираете сегодня для себя.

### **9 день**

#### **4. Блок «Отношения с ребёнком»**

Доброго всем дня! Сегодня мы приступаем к выстраиванию ресурсных отношений с ребёнком. И в нашем диалоге сегодня запланирован интерактив.

Поставьте +, если чаще ваши отношения с ребёнком ресурсные и от них вы наполняетесь, или -

если ваши отношения с ребёнком чаще вас истощают.

А также напишите 2-3 пункта или больше, что в отношениях с ребёнком вас истощает.

Спасибо за работу тем, кто быстро ответил.

По вашим ответам видно, что истощает непослушание, непонимание ребёнка, не выполняет обязанности, когда «не слышит». Согласно теории привязанности, ребёнок изначально послушен и готов слушать и выполнять любые требования родителя, но при условии сформированности надёжной привязанности между ними. Самое первое условие привязанности — это общение с ребёнком. В младенческом возрасте через заботу/уход и эмоциональное общение, в старшем детском возрасте предметное общение, в подростковое партнерское общение. Главное в общении — это контакт: единый уровень и контакт глаз, прикосновения, называете по имени.

- Упражнение на день, отметить:

сколько раз смотрели глаза в глаза,

сколько раз называли по имени,

сколько раз было поглаживание.

Что сегодня наблюдали и заметили о вашем контакте, что можете сказать?

Какие они были, кинестетические (прикосновения), визуальные, аудиальные. Что больше нравится вашему ребёнку, а что вам?

Может появились какие-то мысли о вашем контакте вообще, поделитесь.

Если вы слышите/видите/чувствуете ребёнка просто в течение дня, то и в трудных/противоречивых/конфликтных ситуациях, ребёнок готов слушать/видеть/чувствовать вас. Помните об этом.

### **10 день**

Доброе утро! Продолжаем день контакта с ребёнком. Мы заметили, что большинство из вас часто контактирует с ребёнком тактильно и зрительно. Это замечательно, продолжайте в том же русле, вы делаете ребёнка сильным!

А сегодня попробуйте сблизиться со своим ребёнком с помощью правильных вопросов. Ведь часто дети на вопрос «как дела» 99 раз из 100 отвечают «нормально». Вы думаете, что дела у них действительно нормально, а оказывается, нужно по-другому формулировать вопросы и тогда ответы будут более конкретными и информативными. Нужно задать такой вопрос ребёнку, на который ему будет интересно отвечать, который даст вам кучу новой информации о своём ребёнке.

Выберите сегодня 3 любых вопроса из списка и задайте их ребёнку:

- Какое событие сегодня было самым интересным?
- Что нового ты узнал за день?
- Что заставило тебя улыбнуться сегодня?
- Кто сделал что-нибудь смешное, веселое, глупое?
- Что удивило тебя сегодня?
- Помог ли ты кому-нибудь?
- Кто-нибудь сделал что-то хорошее для тебя?
- Ты сегодня гордился собой? Из-за чего?
- Тебе было грустно?
- Что сегодня было сложным или непонятным для тебя?
- Во что ты играл сегодня со своими друзьями?
- С кем из одноклассников ты хочешь дружить, но пока не дружишь?
- Если бы ты на один день стал учителем, чему бы ты научил своих одноклассников?
- Что-нибудь привело тебя в раздражение?
- Кто-нибудь в этот день поступил несправедливо?
- Было ли что-то, что тебя смутило?
- С чем ты был не согласен сегодня?

- Если бы сегодняшний день можно было прожить еще раз, что бы ты сделал по-другому?
- Что у тебя не получилось на этой неделе? А что получилось?

Посмотрите на своего ребёнка, на такого, какой он есть, без «но» и сожалений, поблагодарите мир/Бога за него, без сожаления и желания сделать его таким, каким вам хочется. Счастье именно в этом и для Вас, и для него.

### **11 день**

Доброго дня! Как у вас прошло вчерашнее задание, получилось ли задеть интересные вопросы своему ребёнку?

Стандартный вопрос «Как дела» и стандартный ответ «Нормально/хорошо»-это как некий ритуал, установка, который не всегда помогает и приводит нас к контакту и наполненному взаимодействию.

В течении жизни у нас формируются установки. Есть позитивные, которые нам помогают, наполняют нас. А есть негативные, которые мешают и истощают. Подумайте, какие негативные установки в отношениях с ребенком у вас.

Приведем пример некоторых негативных установок:

- я плохая мама
- у меня ничего не получится
- мама не должна отдыхать\должна все успеть
- ребенок понимает только, когда на него кричишь или наказываешь и т.д.

Задание:

Найти 3 самые мешающие свои негативные установки

Переформулировать их в позитивные/полезные. Те, которые помогут в данной ситуации/решат трудность.

Пишите их сюда, если захотите. А если возникнут трудности, обращайтесь, мы поможем вам их переформулировать.

Что приятного сегодня вы сделали для себя? Вспомните хорошее, что было сегодня, поблагодарите и засыпайте.

### **12 день**

Доброе утро всем! Сегодня начнём работать с эмоциями и чувствами.

Гнев, обида, злость, вина – то, что забирает нашу энергию.

Чем дольше мы храним в себе эти чувства, тем больший вред они нам наносят (не только психологически, но и физически – психосоматика)

Их нельзя хранить в себе, но и выражать тоже нужно правильно (не задевая чувства других)

- Итак, для начала нужно понимать, какое чувство у вас возникло и почему
- Озвучить это чувство вслух (я злюсь, я раздражена), используя «я-выражение».
- Если возникло чувство вины (например: я плохая мама), то вспоминаем вчерашнее задание про установки и убираем чувство вины. (Вина - одно из самых разрушающих чувств).

Задание:

Как только у вас возникает ситуация, в которой появляются негативные эмоции – проговариваем их вслух, не обвиняя других и себя.

Дорогие участницы, для отработки навыков понимания и «я-высказывания» своих эмоций мы даём вам ещё один день. И завтра обсудим. Понаблюдайте за собой ещё один день, в каких ситуациях возникают негативные эмоции и чувства (раздражение, обида, злость, чувство вины...). Получается ли проговаривать вслух. Завтра ждём ваших ответов. Приятного вечера вам.

Что приятного сегодня вы сделали для себя? Вспомните хорошее, что было сегодня у вас в этом дне, поблагодарите и засыпайте.

### **13 день**

Доброе утро, дорогие участники!

В предстоящие 2 дня предлагаем вам поработать над вашей с ребёнком совместной деятельностью.

Совместная деятельность является мощным фактором развития ресурсных отношений, в ней устанавливается контакт, получаются положительные эмоции, происходит сближение. Учеными доказано, что Родители, имеющие с детьми совместную деятельность, меньше ссорятся, и текущие конфликты разрешаются проще и быстрее. И, следовательно, не истощает наш родительский ресурс.

Ребенок чувствует внимание, любовь, получает опыт жизненных ситуаций, жизненную опору и приятные ресурсные воспоминания на всю следующую жизнь.

Задание на сегодня:

Подумайте и напишите 10 дел, которые вам с ребенком нравится делать. Оцените их от 1 до 20 по степени привлекательности для вас. 1 – самое привлекательное деле, 20 – менее.

Поставьте + рядом с теми делами, которые нравятся и ребенку.

Благодарим всех, кто поделился с нам своими совместными делами с детьми!

Посмотрите на них ещё раз, проанализируйте, сколько из них максимально нравятся вам?

Сколько нравятся ребёнку?

Как часто вы делаете самые приятные для вас дела, которые нравятся и ребёнку, с ним?

Какие выводы у вас рождаются?

Побудьте с ними. Если есть желание-поделитесь.

### **14 день**

Дорогие участники, добрый день. Сегодня мы продолжим тему совместной деятельности с ребёнком. Ведь это сближает и заряжает нас новыми эмоциями.

Ребенок чувствует внимание мамы и получает жизненную опору и уверенность.

Задание:

Возьмите лист бумаги формата А4, карандаши, фломастеры или краски.

Сядьте рядом с ребенком, возьмите любой цвет и попросите ребенка выбрать цвет. Начните рисовать общий рисунок, не договариваясь, не обсуждая. Попробуйте молча почувствовать ребенка и следовать за его идеями. Не пытайтесь лидировать и забирать инициативу в свои руки, не спорьте с ним и не давите.

Не забывайте прежде установить с ребёнком контакт и потом уже приниматься за рисунок.

Делитесь вечером эмоциями и рисунками

По желанию отправляйте фотографии процесса. Совместные фото с детьми порадуют всех.

Что сегодня хорошего было у вас? Вспомните, что приятного вы сделали для себя, поблагодарите и засыпайте.

### **15 день**

Доброе утро! Сегодня у нас день заботы о себе - время наполниться, сделать то, что вам нравится или то, чего не хватало вам для ресурса.

Позаботьтесь о себе сегодня, начните прямо сейчас.

### **16 день**

#### **5. Блок «Взаимодействие с окружением»**

Добрый день всем!

Нас каждый день окружают разные люди: муж, дети, родители, друзья, коллеги...

Не всегда наше окружение нам нравится и заряжает энергией. И часто бывает так, что наше окружение забирает наши силы и настроение.

Давайте подумаем и проанализируем наше окружение: кто заряжает, а кто забирает? напишите два столбика:

1. Люди, которые вас заряжают.

2. Люди, которые раздражают, злят, обижают и забирают силы.

Напротив каждого напишите, как часто вы с ними проводите время.

Участники, добрый вечер!

Как ваше настроение?

Ждём ваши списки. Опишите ваше окружение, и как оно на вас влияет.

### **17 день**

Доброго дня! На этой неделе мы предлагаем вам поработать со своим окружением: посмотреть, кто в нем ресурсен для вас, а кто нет.

Вчера вы составляли таблицу своего окружения, посмотрите на свой «не ресурсный список» и про каждого из него ответьте на 4 вопроса:

1. Какие негативные эмоции вызывает у вас человек?
2. В какой ситуации?
3. Где (в каких местах)?
4. Когда (при каких событиях)?

Поделитесь, по возможности, своими мыслями по вашему ресурсному и нересурсному окружению.

### **18 день**

Доброе утро, дорогие участники! В течение двух дней вы анализировали своё окружение. Какие выводы вы сделали, какого окружения больше (ресурсного или нет) у вас? В каких ситуациях ваше окружение не является для вас ресурсом? Напишите нам.

И задание на сегодня: продумайте стратегию поведения для ситуаций, в которых происходит истощение. Что вы могли бы изменить? Как изменить? Возможно ли уйти или заменить отношение...? Напишите нам своё продуктивное решение.

### **19 день**

Доброе утро! Все прошедшие дни мы давали вам задания, благодаря которым вы знаете, что даёт вам энергию, а что её забирает. Теперь мы предлагаем составить ресурсный список и запомнить его (вещи, которые заряжают). У каждого из вас этот список будет разным. У кого-то в нем будет муж, дети, ванна, книга или фильм, а у кого-то совсем другое... Пишите список и храните его при себе. Делитесь с нами и другими участниками в группе.

### **20 день**

Доброго вечера, дорогие участники! Собственно все задания марафона выданы вам нами. Предстоящие заключительные два дня марафона- дни консультаций.

Если есть необходимость по марафону, либо по теме своего ресурса, опираясь на задания марафона, в личной проработке со специалистом, мы готовы с Марией.

Пишите в ЛС и мы назначим и проведём для вас личную консультацию.

Или задавайте свои вопросы в чат.

### **21 день**

Доброе утро! Сегодня последний день нашего первого марафона «Ресурсный родитель»! Мы искренне благодарим каждого из вас за участие в нем! Мы искренне верим, что каждый взял столик, сколько ему было нужно из него.

Мы прошли с вами путь в 21 день.

За это время мы давали вам задания на пополнение себя ресурсом, улучшение отношений с ребенком и окружающими. Мы учили вас заботиться о себе.

Нам очень важно для анализа марафона, услышать от вас то, чему вы научились на нем, что было самым полезным и что возьмете с собой в будущее. Напишите, пожалуйста, тут или в ЛС.

### **Игротека для детей и подростков**

Здесь приведены игры-разминки, игры на тренировку коммуникативных навыков, игры на сплочение группы, которые можно использовать на различных этапах тренинга. В начале тренинга рекомендуются использовать игры, направленные на знакомство, установление контакта, создание позитивной атмосферы. В середине тренинга можно использовать самые разные игры, в зависимости от этапа групповой динамики и поставленных задач. Например, это могут быть игры, направленные на снятие усталости, напряжения, переключение внимания на другую тему, способствующие развитию коммуникативных навыков, сплочению группы, анализу групповых взаимоотношений и пр. В конце тренинга наиболее оптимальными являются упражнения, направленные на снятие напряженности и подведение итогов; при этом акцент рекомендуется ставить, несмотря на разнообразие видов тренингов, на позитивных итогах.

#### **«Социометрия»**

Цель: знакомство и создание доверительной атмосферы.

Участникам необходимо найти среди других членов группы тех, у кого одинаковый с ними цвет глаз, знак зодиака, любимый цвет, место проживания, имя и тому подобное.

#### **«Самый-самый мой плакат»**

Цель та же.

Участники должны изобразить на плакате свое любимое занятие, желание, любимое место, друзей, семью или себя в хорошем расположении духа. Готовые плакаты можно прикрепить себе на грудь и подходить знакомиться с другими.

#### **«Визитка»**

Цель та же.

Каждый участник оформляет свою визитку с воображаемым именем. «давайте познакомимся»

Цель: быстрое знакомство участников, завязывание общения между ними. Участники передают друг другу мяч, называя имя того, к кому он попадает.

#### **«Приветствие»**

Цель: приветствие друг друга, создание позитивной атмосферы в группе. Играющие делятся на три группы: европейцы, японцы, африканцы. Участники приветствуют друг друга: европейцы пожимают руку, японцы кланяются, африканцы трутся ногами.

#### **«Снежный ком»**

Цель: облегчить запоминание имен участников, разрядить обстановку.

Ведущий называет свое имя, сидящий справа от него, называет сначала имя ведущего, затем свое. Его сосед справа повторяет имя ведущего, имя соседа слева, затем называет свое имя. И так далее по кругу: список повторяемых имен увеличивается с каждым новым участником. Заканчивается игра, когда ведущий, который начинал круг, назовет имена всех.

#### **«Интервью»**

Цель: проанализировать психологические особенности участников группы через интервьюирование ими друг друга.

Участники разбиваются на пары и в течение 10 минут проводят взаимное интервью, после которого представляют группе своего партнера. Основные вопросы для интервью должны быть заранее написаны на флип-чарте.

#### **«Умею ли я оказывать внимание другим»**

Цель: тренировка коммуникативных навыков участников.

Участники образуют 2 круга: один из внутреннего круга оказывает положительный знак внимания стоящему напротив, говоря о его личных качествах, умениях, внешности, манере поведения. «Внешний» отвечает: «Да, спасибо, я тоже думаю, что я... Но кроме того, я еще умею хорошо...» Далее они меняются ролями.

#### **«В чем мне повезло»**

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма, создание хорошего настроения на работу.



Участники разбиваются на пары и рассказывают друг другу о том, с чем, по их мнению, им в жизни повезло. Далее участники делятся впечатлениями.

#### **«Мы похожи?»**

Цель: дать понять, что люди во многом похожи, но и многим различны, и каждый имеет право быть собой.

Участники обращаются друг к другу, используя две фразы: «Ты похож на меня тем, что...» и «Я отличаюсь от тебя тем, что...».

#### **«Проективный рисунок «Наша группа»**

Цель: установка на взаимопонимание.

На общем ватмане, но каждый своим фломастером участники рисуют свою группу. Далее происходит обсуждение нарисованного: «Какое настроение у (имя); «Как вы поняли, что за человек (имя)»; «За что вы рады знакомству с (имя)»; «За что благодарны (имя)».

#### **«Молекулы»**

Цель: двигательная разрядка.

Ведущий должен знать общее количество людей. Он дает команды: «Объединитесь по 10, по 7, ...» с уменьшением, но не обязательно по порядку. Те, кто не объединился, выходят из игры. Остаются два последних.

#### **«Броуновское движение»**

Цель: двигательная разрядка, сплочение группы.

Участники ходят по комнате с закрытыми глазами, стараясь не столкнуться. Далее все ходят с закрытыми глазами, издавая звуки, например, жужжание. Ведущий интересуется: «Как ходить легче?».

#### **«Моргалочки»**

Цель: двигательная разрядка, тренировка навыков невербальной коммуникации, сплочение.

Участники сидят в кругу, у одного из них нет стула. Все, подмигивая друг другу, должны найти партнеров, с которыми поменяются местами, а тот, у кого нет стула, должен успеть занять освободившееся место.

#### **«В пары»**

Цель: разрядка, сплочение группы.

Участники должны встать друг к другу определенным образом, по заданию ведущего: нога к ноге, ухо к уху, и т. п.

#### **«Пустое место»**

Цель: двигательная разрядка, тренировка навыков невербальной коммуникации, сплочение.

Все участники разбиваются по парам: один сидит, другой стоит за стулом. Один стул пустой. Тот, кто стоит за пустым стулом, взглядом приглашает к себе любого сидящего. Задача сидящего - пересест на пустой стул, задача того, кто стоит у него за спиной - удержать его.

#### **«Клубок»**

Цель: знакомство, сплочение группы.

Участники сидят в кругу. Ведущий кидает клубок любому участнику, который должен представиться и кратко рассказать о себе. Далее - кидает следующему, оставляя ниточку у себя. Ниточка позволяет кинуть мячик всем по очереди, не повторяясь. В финале участники вместе распутывают образовавшуюся «путаницу» из ниток.

#### **«Встать по знаку зодиака»**

Цель: разрядка, сплочение группы, тренировка коммуникативных навыков.

Участники с одинаковым знаком зодиака должны собраться в группы. Побеждает та группа, которая сформировалась первой.

#### **«Образ»**

Цель: разрядка, тренировка коммуникативных навыков.

Каждый участник принимает разные образы: веселого человека, зануды, раздраженного, равнодушного, делового, и т. д., и представляется в выбранном образе окружающим.

#### **«Два круга»**

Цель: двигательная разрядка.

Участники стоят по парам, образуя два круга. Внутренний круг показывает движение, внешний повторяет. Потом внутренний круг делает шаг в сторону - участники меняются партнерами. Внешний круг показывает движение, внутренний повторяет. Упражнение выполняется быстро и под музыку.

#### **«Почта»**

Цель: знакомство, сплочение группы.

Каждый прикрепляет имя к одежде, имена не должны повторяться. На это имя каждый участник в любое время может написать письмо. Проверка почты происходит раз в ... (по договоренности).

#### **«Интервью»**

Цель: углубленное знакомство участников друг с другом.

Участники пишут на листке вопросы, которые хотели бы задать друг другу. Листочки перемешиваются, после чего каждый вытягивает вопрос и отвечает на него. В конце каждый может спросить конкретного человека о том, что его интересует.

#### **«Знакомство в группах»**

Цель: создание позитивной атмосферы, поддержка участников.

Упражнение выполняется в группе, в которой есть знакомые. Участники делятся на подгруппы так, чтобы в подгруппах были знакомые друг другу участники. Каждая подгруппа представляет своих участников для остальных таким образом: «Мы ценим (имя) за ...».

#### **«Счет без трех»**

Цель: разрядка, тренировка внимания.

Находясь в кругу, участники считают по очереди, пропуская задуманное число (число «три»). Тот, кто ошибся, выходит из круга. Более сложный вариант упражнения: пропускаются все числа, которые содержат в себе «три» или делятся на три, вместо пропускаемых чисел участники хлопают в ладоши.

#### **«Ищу друга»**

Цель: работа по осознанию возможных коммуникативных барьеров.

Каждый участник пишет на листе объявление с краткой информацией о желаемом друге и о себе без имени и фамилии. Один из игроков все перемешивает и пускает по кругу. Если участнику нравится объявление, то на нем ставится «звездочка». В итоге объявления раздаются обратно участникам, каждый считает количество «звездочек», выбирается один с наибольшим количеством, анализируется причина.

#### **«Кто я?»**

Цель: работа по осознанию себя как личности.

На этот вопрос каждый участник отвечает письменно. Все ответы перемешиваются и зачитываются одним человеком, анализируется, какой ответ был наиболее полным.

#### **«Путаница»**

Цель: сплочение, выработка бережного отношения друг к другу, снятие возбуждения. Можно использовать для завершения занятия.

Перед началом игры рекомендуется отметить необходимость бережного отношения друг к другу, уникальность и ценность каждого члена группы. Каждый участник берет за руки двух других, желательно находящихся не рядом. Задача - не разнимая рук, распутаться в новый круг

#### **«Белые медведи»**

Цель: снятие напряжения в группе.

Два-три человека берутся за руки цепочкой - это «белые медведи». Остальные участники - «пингвины». Задача «белых медведей» - ловить «пингвинов». Чтобы поймать «пингвина»,

«белые медведи» должны замкнуть вокруг него цепочку. Разрешается одновременно ловить нескольких «пингвинов». Пойманный «пингвин» становится «медведем».

#### **«Черные шнурки»**

Цель: разрядить обстановку, дать возможность участникам проявить фантазию.

Игроки сидят на стульях в кругу, ведущий в центре круга предлагает поменяться местами тех, у кого, например, черные шнурки. Задача - каждому найти себе место, в том числе и ведущему. Тот, кто остался без стула, становится ведущим. По мере овладения игрой взрослые ведущие могут подавать пример называния более интересных признаков таких, как определение отношений, осознание чувств и т. д.

#### **«Вася-Вася»**

Цель: знакомство участников, развитие их наблюдательности и координации.

Вся группа задает определенный ритм с помощью хлопков по коленям и щелчков пальцами. Во время первого щелчка участники называют свое имя, во время второго - имя человека, на которого смотрят. Может быть сложно не сбиться, участники с медленным типом мышления могут выпадать из процесса.

#### **«Имена-качества»**

Цель: знакомство, создание доброжелательной атмосферы, работа по осознанию себя как личности.

Каждый придумывает какое-либо качество личности, свойство характера и т. д., начинающееся на ту же букву, что и его/ее имя (например, Лариса - любовь, Сергей - скромность), которое он мог бы привнести в эту группу сегодня.

Подходит для начала третьего-четвертого занятия, когда участники уже чувствуют себя достаточно безопасно.

#### **«Вопросы на бумажках»**

Цель: знакомство, выход на серьезный разговор, возможность увидеть товарищей по группе с новой стороны.

Каждый участник пишет на маленькой бумажке вопрос, на который хотел бы получить ответ (или на который сам бы хотел ответить). Бумажки с вопросами складываются в шляпу, перемешиваются и раздаются участникам в произвольном порядке. Каждый отвечает на тот вопрос, который ему достался.

#### **«Мозговой штурм»**

Цель: предоставить возможность демократического и ненавязчивого решения или обсуждения любых вопросов и проблем.

Все участники обсуждают проблему и выносят свои предложения на основании определенных правил. Важно очень четкое соблюдение принципов демократии. Техническое обеспечение: ватман, маркеры разных цветов.

#### **«Я никогда не...»**

Цель: знакомство в игровой форме, разрядка.

Участники по очереди произносят фразу, начинающуюся со слов «Я никогда не...» (например, «Я никогда не прыгал с парашютом»). Остальные участники загибают по одному пальцу на руке, если для них утверждение неверно (т. е. они, например, прыгали с парашютом). Выигрывает тот, у кого останется последний не загнутый палец на руках. Ведущий заранее говорит, что фразы должны соответствовать реальности, и пальцы загибать надо по-честному. Нужно также оговорить, что в игре не используются фразы, связанные с половыми различиями. Выигрывает человек с самым разнообразным жизненным опытом, а проигрывает с самым богатым, т. е. это может благотворно повлиять на самооценку человека.

#### **«Знакомство по парам»**

Цель: знакомство, приобретение опыта общения, опыта восприятия информации о другом человеке и о себе со стороны. Способствует созданию безопасной атмосферы.

Участники разбиваются по парам (желательно сформировать пары менее знакомых друг с другом участников). В течение 10 минут каждый рассказывает напарнику о себе, потом

представляет партнера остальным участникам, говоря о нем от первого лица, стоя за спиной и положив руки на плечи сидящего впереди партнера. Затем упражнение обсуждается. Упражнение может вызвать сильные переживания, во время обсуждения надо это учитывать.

#### **«Хлопки»**

Цель: снятие напряжения, концентрация внимания. Участники стоят в кругу и передают друг другу «хлопки». Каждый может изменить направление движения хлопков.

#### **«Времена года»**

Цель: разрядка, знакомство, сплочение группы.

Участники молча разбиваются на группы по временам года, соответствующим дате рождения. Затем каждая группа с помощью пантомимы изображает свое время года, задача остальных - угадать представленный ими сезон.

#### **«Дни рождения»**

Цель: разрядка, знакомство, сплочение группы, тренировка навыков невербального взаимодействия.

Участники молча, используя только средства невербальной коммуникации, выстраиваются в линейку по датам рождения.

#### **«Построиться по...»**

Цель: разрядка, сплочение группы.

Осознание относительности любой системы оценки. Участники строятся в шеренгу по любому признаку (рост, вес, цвет волос, величина ладони, веселость, активность и т. д.) Важен комментарий ведущего по поводу разных систем оценки. Это может помочь осознать подростку первый он или последний - зависит не от него, а от выбранного критерия.

#### **«Поиск общего»**

Цель: знакомство, привлечения внимания к личности другого и осознание проявлений своей личности.

Группа делится на пары. Пары находят определенное количество общих признаков, затем «двойки» объединяются в «четверки» с той же целью и т. д. Ведущий по своему усмотрению может остановить процесс на «четверках», «восьмерках» и т. д.

#### **«Разгоняем паровоз»**

Цель: сплочение группы.

Члены группы передают по кругу по два хлопка в ладоши. Задача - постепенно уменьшать интервал между хлопками до команды ведущего, затем - обратный процесс.

#### **«Колпак»**

Цель: разрядка, поднятие настроения, сплочение группы.

«Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак, а если он не треугольный, то это не мой колпак», - участники поют эту песню несколько раз, каждый раз заменяя одно из слов определенным жестом. Последнее исполнение песни состоит практически из жестов. Игру хорошо проводить во время заключительных занятий.

#### **«Дракон»**

Цель: разрядка, сплочение.

Все участники встают в цепочку. Первый - «голова дракона», последний - «хвост». Голова должна поймать хвост. Для игры необходимо безопасное и просторное помещение.

#### **«Зоопарк»**

Цель: разрядка, проявление фантазии, выход энергии.

По предложению ведущего все изображают каких-либо животных (движения и звуки). Подросткам это упражнение может оказаться сложным, возможно только при достаточном уровне развития группового процесса.

#### **«Эхо»**

Цель: взаимодействие «личность-группа», обратная связь.

Один человек говорит что-то всем остальным, стоящим напротив, и они повторяют (как эхо). При желании можно добавлять жесты.

#### **«Шишки, желуди, орехи»**

Цель: разрядка, концентрация внимания.

Группа разбивается на «тройки», все встают в колонны по три человека, лицом в круг. Первые в колонне - шишки, за ними желуди, последние - орехи. Ведущий, стоя в центре, называет один из предметов, и все названные должны найти себе место впереди любой другой тройки, и ведущий в том числе. Все участники получают новые названия соответственно положению в тройках. Тот, кому не хватило места, становится ведущим.

#### **«Птицы, блохи, пауки»**

Цель: разрядка, концентрация внимания.

Группа делится на две команды. Каждая команда втайне от другой решает, кем она будет - птицами, пауками или блохами. Две команды встают в линейки в центре зала лицом друг к другу. По команде они показывают друг другу жест, обозначающий выбранное животное. Пауки убегают от птиц, блохи от пауков, птицы от блох. Тот, кто не успел добежать до противоположной стены, переходит в другую команду. Необходимо просторное, безопасное помещение

#### **«Салки - обнималки»**

Цель: разрядка, взаимовыручка, «спасающий физический контакт».

Ведущий может осалить того, у кого нет пары (за пару надо крепко держаться). Если образовалась тройка, «салить» можно того, кто присоединился последним. Необходимо просторное, безопасное помещение.

#### **«Зеркало»**

Цель: межличностное взаимодействие, опыт ведения и ведомости, обратная связь.

В паре один человек повторяет движения другого. Вариант - вся группа повторяет движения одного.

#### **«Бурундуки»**

Цель: разрядка, смех, противодействие с группой.

Ведущий на ухо называет каждого участника каким-либо животным. Все встают в круг, берутся за согнутые в локтях руки. Ведущий называет животное и соответствующий человек должен выпрыгнуть на середину, а группа не должна его пустить. Кульминация игры достигается, когда ведущий называет животное, которым названо большинство членов группы.

#### **«Салки по трое»**

Цель: взаимовыручка, разрядка, опыт защищать и быть защищенным.

Три человека берутся за руки, образуя треугольник. Четвертый должен «осалить» одного из тройки, а двое других должны его защитить. Ведущему нельзя протягивать руку через центр.

#### **«Поджигатель»**

Цель: разрядка, сплочение группы.

Все берутся за руки цепочкой и закручиваются вокруг одного человека в плотный клубок. Один из участников «поджигатель» предлагает группе «огонек». Сначала все отказываются, затем соглашаются и когда «поджигатель» дотрагивается до крайнего участника, цепочка раскручивается с целью поймать в круг «поджигателя». Когда поймают - издают громкий вопль. У некоторых участников игры тесный физический контакт внутри «клубка» может вызвать напряжение.

#### **«Телетайп»**

Цель: групповое сплочение, снятие возбуждения.

Участники встают в круг, держась за руки. Один из участников посылает телеграмму, называя имя адресата. Телеграмма передается по кругу незаметным пожатием рук. Задача ведущего, который стоит в центре, заметить рукопожатие. Тот, кого заметили, становится ведущим. Можно использовать для завершения занятия.

#### **«Рисунок с поводырем»**

Цель: снятие возбуждения, межличностный контакт, опыт ответственности, доверия партнеру.

Группа разбивается на пары, одному из пары завязывают глаза, «Поводырь» подводит партнера к рисунку на стене и, используя только вербальные инструкции, помогает ему дорисовать недостающие элементы рисунка. Рисунки надо подготовить заранее. Во время игры обращать внимание на то, что происходит со «слепыми».

#### **«Койот и кролик»**

Цель: разрядка, снятие возбуждения, тренировка реакции, сплочение группы.

Участники сидят в кругу и передают друг другу два мяча, один мяч - «кролик», другой - «койот». Задача койота - поймать кролика. Кролик может прыгать из рук в руки, а койот только передаваться из рук в руки, сидящих рядом. Если два мяча оказались в одних руках - койот поймал кролика. Довольно сложно, дети с медленным темпом мышления могут не справиться и выпасть из процесса.

#### **«Два паровозика»**

Цель: сплочение, опыт ответственности и беспомощности, доверия к другим участникам.

Участники разбиваются на команды по 5-6 человек и встают «паровозиком». Голова паровозика «зрячая», все остальные - «слепые». Паровозики двигаются, не задевая друг друга. Когда ведущий дотрагивается до последнего вагона, он переходит на место паровоза. Необходимо просторное, безопасное помещение, ведущий должен следить за безопасностью.

#### **«Фруктовая корзина»**

Цель: разрядка.

Участники сидят в кругу, ведущий - в центре. Каждый выбирает себе название фрукта. Ведущий говорит, какие фрукты он купил на базаре, и участники, выбравшие эти фрукты, должны поменяться местами. Задача ведущего - успеть занять чье-то место. Тот, кто остался без места, становится ведущим.

#### **«Стул сгорел»**

Цель: разрядка.

Стулья (на один меньше, чем участников) ставятся в круг сиденьями наружу. Все бегают по кругу, не касаясь стульев, и, по команде ведущего, садятся. Тот, кому не хватило стула, выбывает, один стул убирается. Неизбежен соревновательный характер игры. При большом количестве участников можно убирать сразу несколько стульев.

#### **«Поросята и котята»**

Цель: разрядка.

Участники делятся на поросят, котят и утят (как на первый, второй, третий). Все закрывают глаза и, издавая соответствующие звуки, должны найти своих «собратьев». Ведущий заранее говорит, что он играть не будет, т. к. должен следить за безопасностью. Необходимо безопасное помещение. Для подростков возможно при хорошем уровне «разогретости» группы.

#### **«Бабочка-ледышка»**

Цель: развитие воображения, внимание к тактильным ощущениям.

По кругу из рук в руки передается мячик, который, в зависимости от инструкции, то ледышка, то горячая картошка, то бабочка.

#### **«Ассоциации»**

Цель: развитие ассоциативного мышления, знакомство.

Мяч перекидывается в кругу (произвольно), и каждый, у кого в руках мяч, называет слово. Тот, кому мяч перекинули, называет слово-ассоциацию к сказанному предыдущим участником. Может быть задана тема для ассоциаций - чувства, части тела, проблемы, приятные вещи. Игра может быть хорошим переходом от одной темы к другой.

#### **«Третий лишний»**

Цель: разрядка.

Участники разбиваются на пары и встают лицом в круг так, чтобы один был перед другим. Вокруг круга бегают ведущий и «беглец». «Беглец» может встать впереди любой пары, тогда тот, кто стоит сзади, становится «беглецом». Если ведущий салит «беглеца», они меняются ролями.

#### **«Скульптор»**

Цель: развитие умения владения собственным телом, фантазии.

Один из участников изображает из себя скульптуру и говорит ее название ведущему. Все участники по очереди входят в комнату, называют увиденную скульптуру и достраивают ее с помощью своего тела. Но тем, кто ждет своей очереди, может быть скучно.

#### **«Выход-вход в круг»**

Цель: развитие умения противостоять толпе, умения убедить, умения сказать «нет».

Задача одного из участников - любым способом выйти или войти из круга, задача группы - не дать ему это сделать. Применимы любые методы, как словесные убеждения, так и физические действия. Может стимулировать групповой процесс.

#### **«Семеро козлят и волк»**

Цель: умение сказать «нет», умение убеждать, умение распознать обман и внимание к невербальным сигналам.

Участникам раздаются бумажки, треть из которых с надписью «волк», треть - «коза», треть - «козленок». «Козлята» сидят в «домике», а «волки» и «козы» (не показывая своих бумажек) по очереди пытаются их убедить, что они козы, и что им надо открыть дверь. Козлята решают пускать или нет. Если пустили «волка», то он забирает 1-2 «козлят», если «козу» не пустили, то 1-2 «козленка» «умирают» от голода.

#### **«Слепец и поводырь»**

Цель: формирование доверия, опыт ответственности и беспомощности,

«Поводырь» ведет другого участника с закрытыми глазами на другой конец комнаты, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Остальные наблюдают. Участники могут по-разному относиться к разным членам группы. Можно узнать заранее, кто с кем хочет идти, но может оказаться, что есть человек, которому никто не доверяет. В то же время кому-то было бы полезно узнать, что ему доверяют.

#### **«Мои особенности и преимущества»**

Цель: формирование позитивной самооценки, внимание к собственной личности и к особенностям других.

Рисунок на чистом листе на данную тему или рисунок, или надписи на бланках (например, на листе нарисованы пустые шарики, звездочки и т. д., которые надо заполнить информацией о себе на заданную тему). По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем. Рисунки желательно оставить участникам и предложить им обращаться к ним в дальнейшем, что-то дополнять.

#### **«Собака»**

Цель: разрядка, снижение возбуждения, сплочение.

Один из участников начинает описание животного (например, своей собаки) одним предложением и показывает жестом какую-либо черту. Следующий участник, повторяя высказывание и жест предыдущего, прибавляет свою черту (слово и жест) и так далее. Подростки могут смущаться изображать что-то при всех. Желателен высокий уровень «разогретости» группы.

#### **«Слепой паровозик»**

Цель: разрядка, сплочение, опыт ответственности и доверия или недоверия партнеру.

Участники сцепляются в маленькие паровозики по два или три человека. Тот, кто впереди, закрывает глаза и действует соответственно движениям последнего. Тот, кто в середине - нейтрален. Игра происходит молча. Интересно, когда одновременно двигается не меньше 5 паровозиков. Активно включен телесный компонент, а это может вызвать у подростков различные эмоции. На материале этой игры можно говорить о телесных проявлениях доверия и недоверия.

### **«Ритм»**

Цель: сплочение и ощущение общности группы, снятие возбуждения, разрядка.

Участники по очереди задают ритм хлопками так, чтобы он вписывался в уже звучащий. Затрагивает глубинные слои психики, может вызвать самые неожиданные чувства.

### **«Горячий стул»**

Цель: узнать мнение окружающих о себе; провоцирует возникновение сильных переживаний, развитие группового процесса.

Один из участников по желанию садится в центр круга, остальные говорят ему, с чем или кем он ассоциируется, какие чувства вызывает. Затем обсуждаются переживания участников во время упражнения. При работе с подростками возможно говорить о своих переживаниях и не оценивать друг друга.

### **«Карта моей души»**

Цель: формирование «Я-концепции», возможность побыть самим собой, формирование более глубокого отношения друг к другу.

Рисунок на чистом листе либо на бланке с контурами территорий. По желанию можно показать рисунок группе и рассказать, что и где нарисовано. Если вам захочется делиться рисунками, процесс может затянуться и стать скучным для участников. Участникам лучше взять рисунки себе и возвращаться к ним в дальнейшем (повесить над столом, например).

### **«Выражение чувств»**

Цель: понимание важности языка тела, налаживание связи между чувством и его телесным выражением.

Участники вытягивают по очереди бумажки с названиями чувств и молча мимически выражают это чувство. Передвигаясь, произвольно находят партнеров, выражающих аналогичные чувства, собираются в группы. По знаку ведущего выясняют, насколько однородные группы образовались. Может быть скучно для подростков, если группа недостаточно «разогрета».

### **«Закрашивание контура человека»**

Цель: внимание к собственным чувствам и переживаниям, установление связи между чувством и его физическим проявлением.

Участникам раздаются листы бумаги с контурами человека. Под медитативную музыку группе предлагается вспомнить, когда испытывалось то или иное чувство, свои ощущения в теле в это время и затем изобразить на контуре человека это чувство (желательно используя разные цвета). Такие упражнения помогают ощутить свои чувства как свою собственность. Нужны контуры человечков и цветные фломастеры в достаточном количестве.

### **«Ужасно-прекрасный рисунок»**

Цель: стимулирование группового процесса, разрядка, выражение агрессии.

Участникам раздается по листку бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа, и тот делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так проходит весь круг. Рисунок возвращается хозяину, и упражнение обсуждается.

### **«Да - нет»**

Цель: помогает увидеть общность и уникальность каждого.

Ведущий произносит утверждение (например, «я люблю смотреть футбол»). Те, кто согласны, поднимают большой палец вверх, те, кто не согласны - вниз. Постепенно характер утверждений становится более серьезным (например, «мне иногда бывает одиноко»). Утверждение может произносить любой участник группы. Можно использовать для перехода к работе над серьезными темами.

### **«Границы, скажи СТОП»**

Цель: осознание собственных физических и психологических границ.

Участники по очереди подходят друг к другу. Тот, к кому подходят, должен сказать «стоп», когда, на его взгляд, партнер подойдет слишком близко.



### **«Немой зоопарк»**

Цель: разрядка, память и внимание, спонтанное мышление.

Каждый участник придумывает животное и обозначает его каким-либо жестом. Затем по произвольной цепочке передают друг другу «приветы»: участники показывают свое животное и животное того, кому передается привет.

### **«Семейная скульптура»**

Цель: осознать и почувствовать «ролевою» позицию, возможность соотнести ее с реальной жизненной ситуацией, с реальной семьей.

Разыгрывается ролевая игра с участием различных членов семьи. В зависимости от задачи, в этой семье могут быть определенные проблемы. В конце игры участники создают скульптуру - каждый занимает подходящую для себя позицию по отношению к другим членам семьи. Обсуждение с привлечением зрителей. После скульптуры участникам необходимо «стряхнуть» с себя роли.

### **«Преодолей препятствие»**

Цель: необходимость мобилизовать всю свою волю к победе и обязательно постараться быстро и нестандартно мыслить, чтобы понять «что хочет препятствие», как и каким образом его следует преодолевать.

Участники выстраиваются в линейку. Им дается следующая инструкция: «Представьте, что вы стоите на краю пропасти, и вам надо преодолеть сложные препятствия. Препятствия представляют собой участники группы. Преодолевающий должен использовать всю свою фантазию, чтобы каждое из препятствий было преодолено. Варианты препятствий могут быть различными: моральные, физические, эмоциональные, интеллектуальные и т. д., а также требующие различных и нестандартных подходов к решению проблемы преодоления. Одно условие - не наносить друг другу физического или морального ущерба. Каждый из участников команды обязательно должен быть и «препятствием», и «преодолевающим». Очень эмоциональная игра. В ее процессе поощряется открытое проявление эмоций. Ведущий внимательно следит за соблюдением правил. В конце игры проводится тщательное обсуждение.

### **«Клубок»**

Цель: осознание общности проблем и возможности взаимной поддержки.

Каждый из участников, держа в руках, клубок говорит о том, как его касается обсуждаемая проблема. Затем наматывает на палец нитку и отдает клубок следующему, кто хочет говорить. Готовую «паутинку» можно распутать, а можно скомкать. Ведущему следует задать тон серьезного разговора. Упражнение эмоциональное, могут возникнуть глубокие переживания.

### **«Деловая игра «Предотвращение употребления ПАВ»**

Цель: профилактика употребления ПАВ

Участникам предлагается представить себя руководителями учебных заведений. Задача руководителя - предотвратить употребление ПАВ в учебном заведении. Как это сделать, решается с помощью технологии мозгового штурма. Осознание степени важности своего участия в решении проблемы.

### **«Кочки»**

Цель: сплочение, разрядка, выработка групповой стратегии решения проблемы.

На листочках пишется по одному слову из пословицы, листочки раздаются участникам в произвольном порядке. Участники встают в линейку на листы бумаги А4. Задача - не наступая на пол, построится в правильном порядке.

### **«1, 2, 3, 4, 5»**

Цель: разрядка, позитивные эмоции.

Участники произносят счет «1, 2, 3, 4, 5», делая движения руками (как бы стуча в дверь сначала правой рукой, потом левой, сначала на уровне головы, потом на уровне пояса), наклоняются вперед и говорят 5 раз «хи», затем - назад и произносят 5 раз «ха». Ускоряя темп, повторяют это 5 раз, затем 4, 3, 2 и 1.

### **«Доверяющее падение»**

Цель: опыт преодоления недоверия и страха, опыт доверительного отношения и поддержки.

Один из участников падает на сцепленные руки остальных участников с более высокой позиции, спиной. Задача группы - его не уронить. Важно обеспечить безопасность падающего.

### **«Остановись - подумай»**

Цель: осознание привычных способов и проработка новых навыков принятия решения.

Во время обсуждения назвать примеры повседневных и важных решений. Записать ситуации принятия решений. Проиграть их в процессе ролевой игры, где участники делают реальные шаги в пространстве в соответствии с шагами модели (см. приложение), произнося рассуждения вслух. Например, касающихся употребления никотина, алкоголя, других ПАВ, взаимоотношений с людьми. Обсудите, как ведет себя человек, принимая повседневные и жизненно важные решения, есть ли разница в поведении. Попросите участников определить эту разницу.

### **«Надписи на спине»**

Цель: опыт получения позитивной обратной связи и доверительного отношения к группе.

Участникам прикрепляется на спины листочки, и все хаотично ходят по комнате и пишут на спинах то, что им нравится в этом человеке. Задачу можно усложнить - например, писать то, что бы хотелось изменить в этом человеке. Возможно, при достаточном уровне безопасности в группе.

### **«Оценка ситуации»**

Цель: осознание собственных установок и резервов возможностей оценки ситуации, отработка навыков оценки ситуации.

Участники называют 1 -2 стрессовых или проблемных события, когда-либо перенесенных ими. Получившийся перечень записывается. Далее проводится первичная, вторичная оценки и переоценки этих событий каждым из участников, используя элементы ролевой игры, гротеска, наглядности, визуализации процесса мышления и т. д. Можно найти тех, кто хочет развить мастерство в вопросах преодоления проблем и помогать другим. Предложите им расширить свои задачи и разработать подходы к консультированию по вопросам оценки проблемы и выбора эффективного варианта поведения.

### **«Табу»**

Цель: понять отношение к запретам и ограничениям.

Ведущий ставит в центре небольшую коробку, в которой что-то лежит. «Там лежит то, что нельзя». Каждому предлагается проявить себя в отношении предмета. Участники могут вставать, оставаться на месте. При выполнении этого упражнения важно помнить, что это упражнение действия, а не объяснения.

### **«План на 1 год, на 3, на 5»**

Цель: развитие навыков долгосрочного планирования

Все составляют план на 1 год, 3 и 5 лет. Листочки остаются у участников.

### **«Сплетни»**

Цель: анализ искажения информации в процессе ее передачи

Несколько человек выходят из комнаты. Остальным зачитывается текст с датами, напоминающий указания шефа секретарше. В комнату вызывается первый человек, ему зачитывается текст. Его задача - наиболее точно своими словами пересказать текст участнику, который войдет следующим. Все вызываются по очереди, остальные слушают. В конце сопоставляют первоначальный и итоговый текст.

### **«Пожелания»**

Цель: подкрепление положительных эмоций.

Передайте мяч тому, кому хочется, со словами: «Я желаю тебе...». Упражнение может использоваться для завершения учебного дня или тренинга.

### **«Я хочу тебе подарить»**

Цель: умение делать приятное окружающим.

Преподнесите воображаемый подарок любому из присутствующих, изобразив его с помощью жестов. Упражнение может использоваться для завершения учебного дня или тренинга.

### **«Картина на память»**

Цель: формирование установки на партнерство.

На общем ватмане каждый своим фломастером изображает или пишет что-то на общей картине «на память». Упражнение может использоваться для завершения тренинга.

### **«Мне сегодня»**

Цель: подвести итог тренинга.

Каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что...» Упражнение может использоваться для завершения учебного дня.

### **«Циферблат»**

Цель: тренировка внимания, включение участников в активное групповое взаимодействие

Участники, сидящие в кругу, образуют «циферблат часов» - каждый из них соответствует определенной цифре. Проще всего, если участников 12 - тогда каждому соответствует одна цифра. При другом числе играющих кому-то придется изображать 2 цифры или, наоборот, на какие-либо цифры придется по 2 человека. Это несколько осложнит игру, но и сделает ее более интересной. Если участников более 18, то целесообразно сделать сразу 2 циферблата. После этого кто-нибудь называет любое время, а «циферблат» его показывает - сначала встает и хлопает в ладоши тот, на чью цифру пришлось показание часовой стрелки, затем - минутной. Первые 1 -2 заказа времени может сделать ведущий, потом - каждый из участников по кругу.

### **«Хлопки»**

Цель: упражнение служит хорошей интеллектуальной разминкой, развивает внимательность, создает условия для наблюдения за партнерами по общению

Участники, сидя в кругу, кладут руки на колени своих соседей таким образом, чтобы правая рука каждого оказалась на левом колене соседа справа, а левая - на правом колене соседа слева. После этого им предлагается считать по кругу по часовой стрелке таким образом, чтобы цифры произносились в порядке, соответствующем расположению рук на коленях: тот, кто начинает, произносит «один», сосед справа произносит «два» (так как его рука лежит по порядку следующей), сосед слева - «три», а «четыре» - опять тот, кто начинал счет и т. д. Кто ошибся - выбывает из игры. Счет продолжается до тех пор, пока из игры не выйдет примерно половина участников. В качестве усложнения можно предложить участникам считать в обратном направлении или прибавлять, или вычитать по единице от каждого следующего числа.

### **«Волшебный ключ»**

Цель: сплочение команды, происходящее в значительной мере на символическом уровне («теперь мы связаны одной нитью»). Снятие пространственных и психологических барьеров между участниками.

Для упражнения потребуется замочный ключ и длинная тонкая веревка (длина определяется из расчета 1,5 м на одного участника).

Участникам, сидящим в кругу, дается замочный ключ, к которому привязана длинная веревка, и предлагается пропустить эту веревку под одеждой каждого из участников таким образом, чтобы она входила под одежду сверху, на уровне воротника, а выходила снизу, на уровне пояса. Таким образом, оказывается связанной вся группа. Потом можно предложить участникам коллективно выполнить несколько несложных физических упражнений (встать, наклониться, присесть и т. п.).

Когда упражнение завершено, целесообразно оставить ключ, в зоне видимости участников в качестве своего рода символа группы: «С помощью этого ключа мы оказались связаны одной нитью. Пусть он висит на видном месте и напоминает о том, что теперь мы одна команда».

### **«Эстафета с шариками»**

Цель: установление взаимопонимания в парах, выработка умения действовать скоординировано с партнерами, быстро, решительно и ловко.

Необходимо четыре надутых воздушных шарика (лучше, если будут также несколько запасных).

Участники делятся на 3-4 равные команды, включающие четное число участников (для возможности работы в парах). Между ним проводится эстафета по следующим правилам: первая пара из каждой команды получает воздушный шар, с которым должна пройти по дистанции (6-10 м), попасть им в намеченную мишень (приблизительно 50 x 50 см) и вернуться назад. При этом брать шар в руки нельзя, он все время должен находиться в воздухе, а партнерам разрешено касаться его строго поочередно. Потом шар передается следующей паре из своей команды и т. П., пока он не побывает у каждой пары. Выигрывает команда, завершившая эстафету быстрее. Как вариант упражнения, шар зажимается двумя участниками между собой любым способом, трогать его руками запрещается. Пара, уронившая шарик, начинает с начала дистанции.

### **«Чепуха»**

Цель: внешне упражнение напоминает шутку, однако получившиеся тексты иной раз оказываются весьма неожиданными и заставляют задуматься над теми проблемами, которые значимы для участников.

Каждый участник получает лист бумаги и пишет на нем ответ на вопрос ведущего, после чего загибает лист таким образом, чтобы его ответ не был виден, и передает своему соседу справа. Тот письменно отвечает на следующий вопрос ведущего, вновь загибает лист, передает дальше и т. Д. Когда вопросы закончились, каждый участник разворачивает лист, оказавшийся у него в руках, и вслух, как связный текст, читает записанные на нем ответы.

*Примерный перечень вопросов:*

Кто? Где? С кем? Чем занимались? Как это происходило? Что запомнилось?

И что в итоге получилось?

### **«Симпатия группы»**

Цель: тренировка навыков самопрезентации, развитие речевой компетентности, тренировка сообразительности. Материал для обсуждения, с чем связаны наши симпатии и антипатии в отношениях.

Каждый из участников получает минуту времени для того, чтобы выступить перед группой. Выступление осуществляется в произвольной форме — это может быть устная речь, небольшая актерская роль, демонстрация каких-либо спортивных умений и т. П. Ставится лишь одна задача – вызвать с помощью этого выступления симпатию группы. Потом каждый участник оценивает выступления баллами от 1 до 5, описывая, насколько участник вызвал его симпатию.

Это делается письменно, на небольших листочках бумаги. Когда все выступления завершены, ведущий собирает эти листочки и вычисляет сумму баллов, набранных каждым выступающим, и называет 3-5 участников, набравших наивысший балл. Полностью озвучивать список не рекомендуется, так как это может вызвать дискомфорт у участников, набравших недостаточно высокие баллы.

### **«Угадай рифму»**

Цель: развитие невербальной экспрессии (способность выражать свои мысли и состояния посредством мимики и жестов, без помощи слов), наблюдательности и умения понимать собеседников на основе их мимики и жестов. Тренировка беглости и гибкости владения речью (способность к быстрому подбору рифм тесно связана с этими качествами).

Участники делятся на две команды. Ведущий произносит слово из числа распространенных в русском языке, к которому легко подобрать множество рифм (например, можно использовать: дом, нос, день, суп, лед, гол, май). Одна команда придумывает к нему три рифмы.

Их задача – продемонстрировать эти рифмы другой команде таким образом, чтобы те смогли угадать их. При этом говорить или показывать на окружающие предметы нельзя, нужно

представить слова только с помощью мимики и жестов. Потом ведущий произносит следующее слово, команды меняются ролями, и игра повторяется (общая длительность 4-6 раундов). Формального определения победителей в этой игре не предусмотрено, однако игрокам можно пояснить, что более эффективна та команда, которая тратит меньше времени на подбор рифм и придумывание того, как их продемонстрировать, а также те, чьи рифмы быстрее отгадываются соперникам.

Таблица Шульге

11	4	13	5	20
17	8	12	2	22
1	14	21	16	9
18	3	7	19	24
10	23	15	6	25

7	14	6	19	2
11	1	16	12	20
13	18	4	8	22
3	23	24	21	25
10	15	5	17	9

4	20	18	7	2
24	11	22	10	13
1	3	17	14	8
15	25	6	23	19
9	21	12	16	5

16	15	8	25	10
3	9	24	12	19
7	5	22	18	11
1	20	21	17	2
4	23	14	6	13

15	2	7	24	10
4	23	20	13	8
19	9	22	25	21
1	11	16	3	14
6	12	5	17	16

8	24	3	15	1
23	11	20	9	22
19	4	10	25	5
2	17	12	14	7
13	6	18	16	21

Найди отличия



Найди 12 отличий

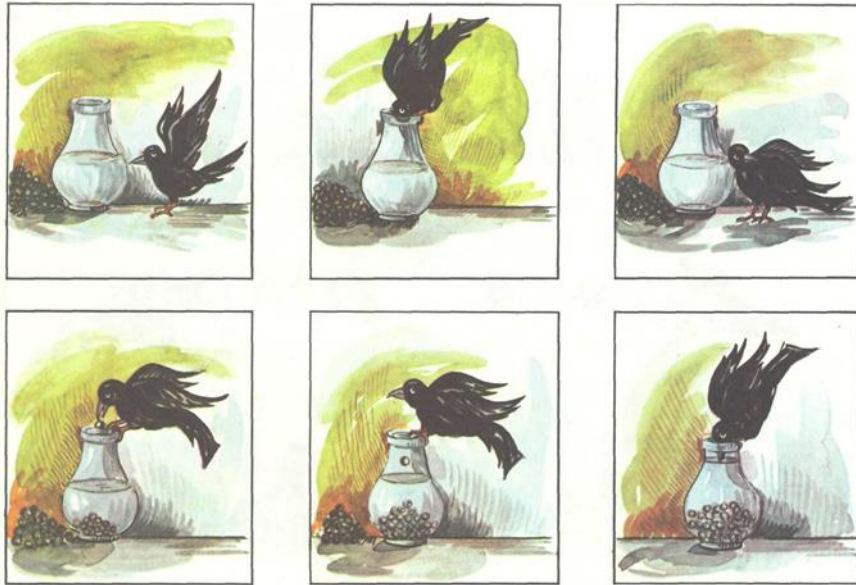
umochki.ru

Найди отличия





Установите последовательность событий





## Тексты для запоминания методом Цицерона (метода мест)

### Текст 1

#### **Бабочка и одуванчик**

Стали муравей, бабочка, божья коровка и улитка в прятки играть. Божья коровка под гриб спряталась. Улитка в своей ракушке притаилась. Бабочка села на одуванчики. Всех нашел муравей, только бабочка куда-то пропала. Вдруг ветер подул. Слетели парашюты с одуванчика. Тут и увидел муравей бабочку.

Н. И. Иванова

### Текст 2

#### **Осел и муравей**

Спускается муравей с горы, а навстречу ему осел. Осел спрашивает муравья: «Скажи, пожалуйста, муравей, какая на горе трава?»

- Такая высокая, густая», - ответил муравей. Обрадовался, осел, поднялся на гору, но как, ни пытался щипать траву губами, ничего у него не получалось.

- «Обманул меня муравей», - подумал, осел.

### Текст 3

#### **Плохо**

Собака яростно лаяла, припадая на передние лапы. Прямо перед ней, прижавшись к забору, сидел маленький взъерошенный котенок. Он широко раскрывал рот и жалобно мяукал. Неподалеку стояли два мальчика и ждали, что будет. В окно выглянула женщина и поспешно выбежала на крыльцо. Она отогнала собаку и сердито крикнула мальчикам:

- Как вам не стыдно!

- А что стыдно? Мы ничего не делали! – удивились мальчики.

- Вот это и плохо! – гневно ответила женщина.

В. Осеева

Составители:

Авилова Ирина Владимировна  
Журавлева Ирина Александровна

**Особенности формирования жизнестойкости в трудных жизненных  
и стрессовых ситуациях у несовершеннолетних**

Методические рекомендации

Оригинал-макет изготовлен методическим отделом  
АУ «Институт развития образования»

Формат 60\*84/16. Гарнитура Times New Roman.  
Заказ № 771. Усл.п.л. 3,5. Электронный ресурс.

АУ «Институт развития образования»

628012, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра,  
г. Ханты-Мансийск, ул. Чехова, 12, строение А