ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №331
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

СОГЛАСОВАНА	**ПРИНЯТА**	**УТВЕРЖДАЮ**
Заместитель директора по ВР ГБОУ школы №331 Невского района Санкт-Петербурга _____Хрусталева И.В.	на заседании Педсовета ГБОУ школы №331 Невского района Санкт-Петербурга Протокол №1 от «31» августа 2026г.	Директор ГБОУ школы №331 Невского района Санкт-Петербурга _____Балаянц А.С. .Приказ №22/1-ОД «31» августа 2026г.

Балаянц Антонина Сергеевна

Подписан: Балаянц Антонина Сергеевна
DN: C=RU, S=г. Санкт-Петербург, L=г. Санкт-Петербург, T=ДИРЕКТОР, O=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №331 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, СНИЛС=05494341370, ИНН=472001403241, E=school331@mail.ru, G=Антонина Сергеевна, SN=Балаянц, CN=Балаянц Антонина Сергеевна
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2026-10-07 08:24:41
Foxit Reader Версия: 9.7.0

Индивидуальная коррекционно-развивающая программа «Азбука уверенности в себе».

Класс: для обучающихся младшего школьного возраста

Всего часов: _10_
Количество часов в неделю:_1_

Составлена на основе практических наработок А.И. Копытина, Зинкевич-Евстигнеевой Т. Д., Лютовой Е.К., Мониной Г.Б., Малкиной-Пых И. Г.

Составитель: Кузнецова О.И.

Пояснительная записка

Индивидуальная программа «Азбука уверенности в себе» предназначена для занятий с ребенком младшего школьного возраста, имеющим заниженную самооценку, направленная на повышение уверенности в себе, снижение эмоционального напряжения, создание ситуации успеха.

Основная цель программы: повышение уверенности в себе через раскрытие творческого потенциала методами арт-терапии.

Задачи:

- развитие позитивного самоотношения, формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе;
- снятие психоэмоционального напряжения; отреагирование чувств и переживаний в процессе творчества;
- совершенствование умения передачи своего эмоционального состояния;
- развитие навыков, необходимых для уверенного поведения.

Методологической основой программы послужили практические наработки Е. Тарариной, А.И. Копытина, Зинкевич-Евстигнеевой Т. Д., Лютовой Е.К., Мониной Г.Б., Малкиной-Пых И. Г.

В основу программы положены принципы арт-терапии, которая основана на целительной силе искусства, которое является целебным, т.к. удовлетворяет потребность человека в самовыражении и саморегуляции. Арт-терапия для детей – это очень увлекательный, а самое главное, эффективный способ помочь ребенку обрести себя при помощи творчества и игры. В основе этого метода лежит убеждение многих психологов и педагогов в том, что когда малыш рисует или лепит, он подсознательно выражает не только свое «я», но и все чувства: радость, ненависть, страх, злость, обиду, одиночество. Это позволяет ему выплеснуть весь негатив, дать выход агрессии, другим чувствам, а также развить какие-то способности и повысить собственную самооценку. Кроме предоставления возможности понять самого себя, арт-терапия в силах помочь изменить что-то в жизни в сторону гармонизации, развития глубинной уверенности в себе, повышения гибкости мышления и восприятия.

При реализации программы используются ***техники:*** изотерапия, сказкотерапия, мандала-терапия, музыкотерапия, куклотерапия.

Форма работы - индивидуальная, 10 занятий продолжительностью 40-45 минут один раз в неделю.

Структура программы

Тема 1: «Давай познакомимся»

Цель: формирование представлений о себе, осознание ребенком самого себя.

Инвентарь и материалы: карандаши, бумага А4; рисунки с фигурками Пушистиков; набор самых разнообразных предметов: монетка, шишка, катушка, спичечный коробок, кусочек меха, колпачок, шуруп, кольцо, небольшая игрушка.

Время занятия: 40-45 мин.

Создание безопасного комфортного пространства, развитие доверия.

Настрой, разогрев. Машина физкультминутка

Время проведения: 3 мин.

Упражнение «Мое настроение».

Время проведения: 7 мин.

Цель: снятие внутреннего напряжения, рефлексия настроения.

Психолог. Нарисуй свое настроение – такое, какое оно есть прямо сейчас. Может быть, оно будет похоже на погоду, или на пейзаж, или это будет абстрактный рисунок, чтобы он полностью отражал твое состояние.

Вопросы. Опиши своё настроение словами – какое оно? Грустное или веселое? От чего такое? Расскажи, что ты чувствовал в процессе создания работы, до ее начала, а также после ее завершения.

Основная часть.

Упражнение. Мое имя.

Время проведения: 10 мин.

Цель: формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я»

Давай закрой глазки и представь белый лист бумаги, на котором большими буквами написано твое имя. Представь, что буквы стали синими... А теперь – красными, а теперь – зелеными. Пусть будут зелеными, но лист бумаги вдруг стал розовым, а теперь – желтым.

А теперь прислушайся: кто-то зовет тебя по имени. Угадай, чей это голос, но никому не говори, сиди тихонько. Представь, что твое имя кто-то напевает, а вокруг играет музыка. Давай послушаем!

А сейчас потрогай свое имя. Какое оно на ощупь? Мягкое? Шероховатое? Теплое? Пушистое? У всех имена разные.

Теперь попробуй свое имя на вкус. Оно сладкое? А может быть, с кислинкой? Холодное, как мороженое, или теплое?

Ты узнал, что твое имя может иметь цвет, вкус, запах и даже быть каким-то на ощупь.

А теперь открой глазки. Расскажи о своем имени, о том, что ты видел, слышал и чувствовал. Когда рассказ окончен, возьми карандаши и нарисуй имя. Ребенок может рисовать все, что захочет, главное, чтобы рисунок отражал образ имени.

Вопросы. Что это нарисовано? А это? А почему ты нарисовал именно это?

Упражнение «Если бы он рассказал...»

Цель: для ребенка – самопознание; для психолога – получение диагностического материала.

Время проведения: 15 мин.

1 этап. Все предметы необходимо предварительно сложить в непрозрачный полотняный мешочек. Предложить ребенку на ощупь выбрать из мешочка любой заинтересовавший его предмет, попросить рассмотреть его и представить, как если бы этот предмет был живой, одушевленный, то что бы он рассказал о себе? Какой у него характер, чем он

занимается, есть ли друзья, с кем он живет, что любит, а что – нет, чего хотел бы, чего боится, о чем мечтает.
2 этап: создание сказки или истории, где главным героем будет этот предмет.

Завершение. «Какой я внутри сейчас». Пушистики.
Время проведения. 5 мин.
Ребенку предлагаются рисунки с фигурками Пушистиков с разными настроениями (радостный, грустный, злой и пр.) и предлагается выбрать и раскрасить фигурку того Пушистика, чье настроение максимально похоже на свое собственное в данный момент.
Подведение итогов.
Что ты узнал нового о себе, с какими чувствами познакомился, понравилось сочинять сказку, какие трудности возникали во время работы.
Основные идеи.
Сказка способствует развитию воображения, фантазии, вселяет уверенность.
Во время занятия ребенок прошелся по всем ощущениям: зрение, вкус, обоняние, включились в деятельность воображение и речь.
В процессе самопознания ребенок учится управлять своими чувствами, поступками.

Тема 2: «Волшебный шарик»
Цель: снижение психоэмоционального напряжения, осознание своего эмоционального состояния, снижение тревожности
Инвентарь и материалы: бумага А4, цветные карандаши, ручка, 1 шарик, насос для надувания шариков, орбис (гелевые шарики), лейка для воды, кисточка для рисования с деревянной ручкой, перманентный маркер
Время занятия: 40-45 мин.
Настрой, разогрев. Упражнение «Шалтай-болтай»
Цель: снижение эмоционального и мышечного напряжения, создание позитивного настроения.
Время проведения: 3 мин.
Психолог. Я предлагаю настроиться на работу интересным способом. Сейчас представить себя артистом на сцене и сыграть небольшую сценку. Она называется «Шалтай-Болтай».
Шалтай-Болтай
Сидел на стене.
Шалтай-Болтай
Свалился во сне. (С. Маршак).
Сначала необходимо поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - резко наклонить корпус тела вниз»
Упражнение «Речевая креативность».
Время проведения: 5 мин.
Цель: развитие речевой креативности, снятие эмоциональной тревожности.
Инструкция. Ребенку предлагается выбрать одну любую букву алфавита и произвольно назвать на эту букву 15 слов так, чтобы пауза между словами не превышала 2-х секунд. Если пауза более 2-х секунд, то ребенок приседает до тех пор, пока не назовет новое слово. Упражнение выполняется с тремя буквами.
Основная часть.
Упражнение. Мой портрет в лучах солнца
Время проведения: 10 мин.
Цель: определить свои особенности

Психолог. Нарисуй солнце, в центре солнечного круга напиши свое имя или нарисуй свой портрет. Затем нарисуй лучи и вдоль лучей напиши свои достоинства, все хорошее, что ты о себе знаешь. Постарайся, чтобы лучей было как можно больше.
Анализ. Удалось ли получить удовольствие от работы? Какие чувства наполняли тебя в процессе работы? Что чувствует солнце? Какие чувства вызывает у тебя работа сейчас?
Упражнение «Волшебный шарик»
Время проведения: 15-20 мин.
Цель: создание положительного эмоционального состояния, снижение тревожности.
1 этап. Ребенок выбирает шарик. Психолог помогает надуть шарик насосом для того, чтобы его растянуть. На шарик надеть леечку и ребенок засыпает орбис (или крахмал), подталкивая их деревянной кисточкой. Когда шарик будет наполнен, его следует завязать. Маркером ребенок прорисовывает шарику глазки, носик и получается веселый шарик. После этого переходим ко 2 этапу – анализу.
2 этап. Анализ. Как зовут твоего веселого шарика? Сколько ему лет? О чем он мечтает? Есть ли у него друзья? Что он любит делать дома, что не любит делать дома? Что он любит в школе, что не любит в школе?
3 этап. Психолог предлагает создать сказку, где главным героем является шарик.
Создание сказки по схеме: 1. Кто? 2. На чем? 3. Место и время. 4. Что случилось? 5.Кто помог? 6. Чем закончилось?
Анализ. Нравится ли тебе твоя сказка? Какие чувства наполняли тебя в процессе сочинения сказки? Где эти чувства отзываются в теле, на что это похоже?
Подведение итогов.
Что ты узнал нового на занятии, понравилось создавать волшебный шарик, создавать сказку, какие трудности возникали во время работы.
Основные идеи.
Упражнения стимулируют развитие речевой креативности, укрепляют уверенность в себе, снижение тревожности.

Тема 3. «Моя самооценка».
Цель: повысить самооценку ребенка, научить выражать собственные мысли, эмоции и желания.
Инвентарь и материалы: пищевая фольга (30х30). бумага (А- 4), ручка, секундомер, фотоаппарат
Время занятия: 40-45 мин.

Настрой, разогрев. Техника «Фольговый массаж».
Цель: уменьшение напряжения, развитие эмоционального интеллекта.
Время работы: 10 минут.
Ребенку предлагается взять кусочек фольги размером 30х30 см, скомкать и комочек выкатать в ладошках в форме «колобка» (шарика). Шарик должен быть неплотный, но и не мягкий. Ребенку необходимо прокатывать шарик по ладошкам, захватывая в увлекательное путешествие своего «колобка» каждый пальчик. Проделать это путешествие можно несколько раз на каждой ладошке.

Упражнение «Речевая креативность». Техника «Существителъные-прилагателъные-глаголы»
Время проведения: 8-10 мин.
Цель: развитие речевой креативности, снятие эмоциональной тревожности.
Психолог предлагает за I минуту назвать как можно больше существительных (психолог ставит за каждое произнесенное существительное - палочку у себя в записях). Посчитать.

Важно избегать существительных одной лексико-семантической группы (например: только имена, только города, только животные и тому подобное).
Далее нужно за 1 минуту, соответственно, назвать как можно больше прилагательных и глаголов.

Основная часть.
Упражнение. «Я это Я».
Время проведения: 20 мин.
Цель: творческое самовыражение, повышение самооценки
Психолог предлагает ребенку задать себе вопрос «С чем я себя ассоциирую», при этом взять свой фотоаппарат, пройтись по комнате, в которой он находится, не выходя за ее пределы и сделать 5 фотографий. Необходимо сфотографировать 5 предметов, элементов, явлений, которые на твой взгляд могут отвечать на вопрос «Это точно Я». Все эти предметы, явления или вещи будут ассоциироваться у тебя с самим собой.
После того, как ребенок сделал первые пять фотографий, психолог предлагает выбрать человека, отношения с которым он хотел бы улучшить. «Выбери маму или папу, кого-то одного родителя и сделай 5 фотографий, которые будут характеризовать тебя «Я глазами мамы» или «Я глазами отца».
Анализ. Какие качества ты отразил на первых пяти фото? Какие качества ты сфотографировал в контексте взгляда со стороны и мнения родителей? Какие отличия между первыми и вторыми фотографиями? Что на самом деле определяет твою самооценку, уровень к себе?

Подведение итогов.
Что узнал нового на занятии, понравился ли тебе фольговый массаж, результаты по речевой креативности: «сегодня лучше, чем вчера».

Основные идеи. Упражнения стимулируют развитие эмоционального интеллекта, креативности, укрепление уверенности в себе, повышение самооценки, развитие творческого самовыражения.

Тема 4. «Если бы я был волшебником»
Цель: снижение психоэмоционального напряжения, осознание своего эмоционального состояния, уверенность в себе
Инвентарь и материалы: цветной/белый картон; краски; набор цветных карандашей; ножницы; клей; пластилин; ассоциативные карточки «Креатив1».
Время занятия: 45-50 мин.
Настрой, разогрев. Ловим шарики.
Время проведения: 5 мин.
Цель: снятие напряжения, настрой на работу.
Упражнение «Котелок отличного настроения»
Время проведения: 15 мин.
Цель: развитие воображения; повышение уверенности в себе.
Психолог. Сегодня мы с тобой побудем настоящими волшебниками, и сварим отличное настроение! Да-да, именно его! А знаешь как? Для этого у нас с тобой есть волшебный рецепт! Итак, что же нам потребуется? Озорное веселье, баловство, шутки, небес синева, солнечные зайчики, лучшие сны и голос мамы. Ты готов приступить к волшебству? Да? Тогда начинаем!
Из волшебных ингредиентов психолог предлагает нарисовать, слепить из пластилина, а что просто озвучить или изобразить другим способом. Например, небо, улыбку, и иллюстрацию к лучшему сну можно нарисовать или слепить из пластилина. Солнечный

зайчик и озорное веселье изобразить с помощью пантомимы, а шутку просто рассказать. Когда все ингредиенты будут продуманы и готовы – начинается волшебство. Взяв котелок, психолог вместе с ребёнком читает стихотворение и по ходу его добавляет соответствующие компоненты. То, что сделано своими руками – кладется в котелок, то, что изображается пантомимой – ребенок показывает. А то, что решено сказать – говорит, заглядывая внутрь котелка.

«Сейчас мы будем варить настроенье. Положим чуть-чуть озорного веселья, 100 грамм баловства, 200 грамм доброй шутки и станем все это варить 3 минутки. Затем мы добавим небес синевы и солнечных зайчиков пару. Положим еще свои лучшие сны и ласковый голос мамы. Теперь мы это перемешаем! Заглянем под крышку… А там у нас у нас не варенье! Там наше отличное настроение!»

Анализ. Что тебе больше всего понравилось? Хотел бы ты что-нибудь изменить в рецепте, добавить что-то своё? А что бы ты ещё хотел сварить? Какие чувства у тебя возникали когда варилось настроение? Когда заглянул под крышку?

Основная часть. Упражнение «Я маленький волшебник»

Время проведения: 15 мин.

Цель: развитие самооценки и уверенности в своих силах.

Психолог. Сейчас ты познакомишься с мандалой. Мандала – это круг, это совершенство, единство, гармония.

Представь, что ты попал в сказочную страну, где очень много маленьких волшебников. И тебе как маленькому волшебнику необходимо создать разноцветную мандалу, которая будет приносить тебе радость, силы и удовольствие. При помощи цвета спроецируй эти состояния на бумагу – изобрази его в круге. Прислушайся к себе и изобрази мандалу такой, какой ты ее представляешь.

Анализ. Посмотри на свою мандалу. Назови ее. Имя мандалы должно отображать твое первое ощущение или эмоцию от контакта с работой. Представь, что мандала говорит, что бы она тебе сказала?

Упражнение. «Превращение»

Время проведения: 10 мин.

Цель: эмоциональная гимнастика

Психолог. Из сказочной страны, в которой ты создавал мандалы, ты попадаешь в другую сказочную страну, где находятся волшебные карточки. Перед тобой лежат карты-картинки, раздели их на две стопки: «позитивные» и «негативные». Сделайте это без долгих обдумываний. Затем возьми все карты из «негативной» стопки и одну за другой интерпретируй их как «позитивные». Например: «Какой ежище колючий!», «Ух, ты ежичек-лапочка!»

Анализ. Какие чувства наполняли тебя в процессе выполнения задания? Удалось получить от работы удовольствие? Какие чувства вызывает у тебя работа сейчас? Что легче было: восхищаться или ужасаться? Что помогало тебе выполнить задание? Как это умение может тебе помочь?

Подведение итогов.

Ребенок рисует свои чувства, которые возникали во время сегодняшнего занятия.

Ребенок рассказывает, что узнал нового на занятии, что понравилось, какие трудности возникали во время работы,

Основные идеи.

Во время занятия ребенок учится развивать собственные чувства и переживания. Учится замещать негативные мысли позитивными и смотреть на мир и окружающих в наилучшем свете. Во время занятия обретает уверенность в своих силах, что может справиться с трудностями на своем пути и превратить их в позитив.

Тема 5. «Загадочный мир внутри меня»

Цель: формирование позитивного отношения к своему «Я».
Инвентарь и материалы: бумага А4, цветные карандаши, песочница с песком,
Время занятия: 45-50 мин.
Настрой, разогрев. «Мое цветное настроение».
Время проведения: 5 мин.
Цель: снятие напряжения, настрой на работу.
Ребенку предложено погружать руки в разноцветные шарики, перебирать гидрогель, пересыпать из руки в руку.
Анализ. Как ты себя чувствуешь? Какой метафорой ты ассоциируешь свое настроение после упражнения?
Упражнение «Каракули»
Время проведения: 15 мин.
***Цель*:** снятие мышечного, эмоционального напряжения, ознакомление с собственными чувствами и переживаниями
Психолог предлагает закрыть глаза и в течение нескольких минут хаотично, стремясь не контролировать движения руки сознанием, водить карандашом по бумаге, рисуя на листе каракули – беспорядочные, непрерывные линии. Через одну-две минуты ребенок открывает глаза и в результате получается сложный клубок линий, в котором следует увидеть какой-либо образ или несколько образов. Ребенку предлагается прорисовать эти образы, добавляя к каракулям новые детали или усиливая уже имеющиеся в каракулях элементы. При этом можно пользоваться карандашами любого цвета.
Анализ. Что ты увидел? Какие чувства наполняли тебя в процессе создания образа? Удалось получить от работы удовольствие? Какие чувства вызывает у тебя работа сейчас? Где эти чувства отзываются в теле, на что это похоже?
Основная часть.
Упражнение «Мотивационные игры в песке»
Время проведения: 15 мин.
Цель: знакомство с песком, исследовательский интерес.
Психолог предлагает создать из кучки песка максимально высокую горку.
Психолог. Теперь я предлагаю положить ладони на песок и почувствовать какой он температуры и представить, что через песок в песок прямо в песок через твои руки начинает выгружаться вся усталость, которую сегодня ты накопил за день. Попробуй придавить на песок и почувствовать как она разъезжается под твоими руками. И попробуй сжать манку в кулачки, она начинает скрипеть в кулачках, сожми сильно-сильно и теперь распластай пальцы в песочнице и еще раз сожми и снова распластай.
Песочный дождь.
Психолог предлагает создать три песочных дождя: низкий, средний и высокий. Набрать в руку песок и низко его высыпать, еще раз набрать в руку песок, поднимая ее вверх и высыпать песок из руки – это средний. И третий раз набрать в руку песок и поднять ее высоко высыпая песок.
Песочная лестница. Набери песок в ладошку и представь, что твой песок будет ходить по ступенькам. Когда мы ставим ладошку ниже высыпаем, потом ставим ладошку еще ниже и пересыпаем. И так песок с самого верха должен опуститься вниз, желательно не рассыпать ни одной песчинки. Мы представляем, что наш песок спускается с горы по ступенькам.
Сейчас я предлагаю, когда песок с космоса опустился на землю, прилетел, создать круглый космический корабль, который будет похож на блинчик. Создай космическую ракету, НЛО, круглое пространство, похожее на мандалу, толщиной с мизинчик.
Представь, что твой космический корабль превращается в планету и твоя задача прорисовать двумя мизинчиками из центра, как, будто планета излучает красивые узоры.

Анализ. Какое состояние чувство, переживания есть сейчас, как ты поиграл с песком. Какой дождь самый интересный? Какой размера дождь больше всего соответствует твоему состоянию? Что ты чувствовал, когда песок спускался по лестнице?

Упражнение «Рисунок на песке». Методика правополушарного рисования.
Время проведения: 10 мин
Цель: развитие самосознания, активизация обоих полушарий.
Психолог. Набрать песок в две руки и важно, чтобы песок одновременно высыпался из обеих рук. Необходимо создать двумя руками два одинаковых облака.
Сейчас набери в две руки песок и создай одновременно двумя руками две одинаковых елки.
Набери в две руки песок, перекрести руки и создай одновременно двумя руками два одинаковых треугольника.
Сейчас набери песок в руки и нарисуй одновременно два одинаковых автомобиля, нарисуй контуры.
Двумя пальцами двух рук прорисуй контуры машины, чтобы она стала видимой. Все что ты сделаешь это красиво.
Анализ. Получил ли ты удовольствие от процесса? Какие чувства возникали во время рисования? Что рисовать было легко? Что сложнее? Что чувствуешь когда смотришь на свою работу?

Основные идеи.
На занятии ребенок познакомился со свойствами песка, что является обязательным элементом перед началом работы с ним. Установлен контакт с материалом, погрузился в безопасное состояние контроля своих действий.

Тема 6. «Я уникальный и неповторимый»

Цель: самопознание и осмысление своих чувств, эмоций
Инвентарь и материалы: шкатулка, в которую заранее кладётся небольшое зеркало, бумага А4, цветные карандаши
Время занятия: 45 мин.

Настрой, разогрев. Упражнение «Яблоко»
Время проведения: 5 -7 мин.
Цель: снятие напряжения, настрой на работу.
Психолог и ребенок стоят друг против друга на расстоянии 1–1,5 метра. Психолог говорит: «Представь, что мы с тобой находимся в саду. Перед нами – яблоня, увешанная прекрасными, сочными плодами. Видишь, на верхней ветке висит самое спелое яблоко? Наверное, оно и самое вкусное! Давай попробуем его достать! (На вдохе) Тянись выше, вытягивайся, как можешь! Руку выше! Еще выше! Ух! Достали яблоко!» (Выдох)

Упражнение «Волшебное озеро»
Время проведения: 10 мин.
Цель: развитие чувства собственного достоинства.
Психолог предлагает ребенку заглянуть в шкатулку. «Там, в маленьком «волшебном» озере, ты увидишь самого уникального и неповторимого человека на свете. Улыбнись ему».
Анализ. Как ты понимаешь значение слова «уникальный»? Что ты увидел? Как в ходе выполнения этого упражнения ответил тебе этот человек на твою улыбку? Какого

отношения ты ждёшь к себе как уникальной и неповторимой личности? О чем бы ты хотел спросить зеркало, если бы оно было волшебным?

Основная часть.
Упражнение «Шипы, колючки и любовь»
Время проведения: 20 мин.
Цель: развитие доброты и любви, формирование эмоционального интеллекта
Жила-была Роза дивной красоты. И стройный стан, и нежное личико, и роскошная прическа – глаз не отвести. Да только уж больно колкая, и на соседок свысока поглядывала. Так и жила злюкой и гордячкой.
Смотрел на нее Бог, смотрел, все ждал, вдруг одумается, да и говорит ей однажды:
– Дорогая Роза, ты так прекрасна и утонченна, но твоя злость совсем не к лицу твоей нежности.
– Это мне, мне, – захлебнулась от возмущения уязвленная Роза, – советы давать? Да мне вообще… нет равных!
Тогда Бог решил по-другому Розе помочь, иначе погибнет, высохнет от злости. И превратил ее в Кактус! Остались от прежней Розы одни колючки.
Очутился Кактус на окошке девочки. Огляделся. Вокруг множество растений: были здесь Герань и Фикус, был и Вьюнок, а рядом вилась Лиана. И все на него стали поглядывать с недоверием.
Увидела девочка Кактус и чуть не расплакалась от жалости:
– Бедненький, как тебе трудно живется: ни листочка, ни цветочка, никто тебя ни пожалеть, ни приласкать, ни погладить не может. Колючка!
«Фи, еще чего! Какие фиалкины нежности!» – подумала бывшая Роза, но почему-то все же промолчала.
Девочка любила все растения, но больше всех задерживалась возле Кактуса. И столько дарила ему тепла, что после ее ухода Кактусу было даже как-то неуютно.
– Здравствуй, радость моя, мое бесценное сокровище. Как тебе спалось? Какие сны виделись сегодня? Может, тебе снились теплые страны? – говорила по утрам девочка.
А Кактус недоумевал: «За что меня любить? За колючки? Если бы я был Розой, тогда понятно…»
Так проходили день за днем. Но однажды девочка больно укололась о Кактус и громко вскрикнула. Кактус даже зажмурился от страха: «Ну все, закончилась девочкина любовь!»
А девочка смахнула непрошеную гостью-слезинку со щеки и, улыбаясь, сказала:
– Прости меня, неуклюжую, я, наверное, тебя испугала своим криком?
У Кактуса словно пелена с глаз упала, и стал он размышлять: «А за что любить Розу? В чем ее заслуга? Бог дал ей красоту, чтобы радовать других. Растил, ухаживал, а чем ответила она Богу? Что она сделала для того, чтобы мир стал прекрасней? Выставляла свои шипы?
А за что любить меня? Значит, любовь живет в самой девочке. Она любит всех: с шипами и колючками, с капризами и зазнайством, и не ждет ответа и благодарности.
А я? Могу я так? Девочку легко любить. Как не полюбить за доброту? А вот как научиться любить не только ее, но и долговязый Фикус, и соседку Герань с ее резким, дурманящим запахом, и назойливый Вьюн, и его родственницу – легкомысленную Лиану…»
Понравились Богу покаянные мысли Кактуса, и Он спросил:
– Не пришло ли время вернуть тебя в сад в прежнем виде?
Обрадовался Кактус, но тут же вспомнил о девочке:
– Как же она утром проснется, а меня нет на окне? – не хотелось ему на добро равнодушием отвечать, девочку огорчать. – Пусть я навсегда останусь колючим, но буду рядом с ней, может быть, и я от ее доброты любви научусь!
Бог в ответ только улыбнулся. Огляделся Кактус. Цветы на подоконнике уже не казались ему такими, как прежде.

– Какой же Фикус все-таки могучий и надежный. А до чего изящен Вьюнок… Какие замечательные цветы у Герани! – с удивлением замечал Кактус. Все они приветливо махали в ответ своими головками.
И тогда он понял, что Бог, видя стремление к добру, одарил его способностью любить. Так захотелось Кактусу сделать для всех что-нибудь приятное, что от переполняющих его чувств он… расцвел.
Встала утром девочка и – к окошку.
– Мамочка, мамочка! – воскликнула она, – чудо, чудо Божие! Наш Кактус зацвел!
Запрыгала на месте, захлопала в ладоши.
А Кактус был так счастлив, как никогда не радовалась Роза.
Раз в год от любви и Кактус цветет.
Психолог предлагает после чтения сказки нарисовать, что чувствовал Кактус когда он расцвел. Нарисовать ребенку свои чувства.
Анализ. Какие чувства эмоции в данной сказке встречаются? О чем сказка? Какое состояние чувство, переживания есть сейчас, как ты услышал эту сказку?
Основные идеи.
На занятии выяснили, что каждый – это уникальная и неповторимая личность, одна-единственная в этом роде. К себе и окружающим необходимо относиться бережно, с любовью и уважением, принимать себя и других такими, какими мы есть.

Тема 7. «Я и мои маски»
Цель: повышение самооценки ребенка, научить выделять в себе положительные и отрицательные качества.
Инвентарь и материалы: листы бумаги А4, цветные карандаши, запись легкой или классической музыки, цветная бумага, ручка, ножницы,
Время занятия: 45-50 мин.

Настрой, разогрев. «Радуга».
Время проведения: 5 мин.
Цель: снятие напряжения, настрой на работу.
Психолог. Встань, закрой глаза, сделай глубокий вдох и представь, что вдыхая, ты взбираешься по радуге, а выдыхая – съезжаешь с нее, как с горки. Упражнение повторяется 3 раза.
Анализ. Что испытал? Что почувствовал, выполняя это упражнение?

Упражнение «Рисунок музыки»
Время проведения: 10 мин.
Цель: самопознание, раскрытие себя через музыку, рефлексия своих личностных особенностей.
Психолог. Садись удобно и слушай музыку. По моему сигналу начинай рисовать те образы, ощущения, символы, которые ассоциируются у тебя с этой музыкальной темой. Вырази себя, как можно полнее.
Анализ. Что ты создал? Насколько тебе удалось раскрыть себя в этом рисунке музыки? Смог ты выразить свои чувства? Если бы рисунок мог говорить, что бы он тебе сказал?

Основная часть.
Упражнение «Я и мои маски»
Время проведения: 20 мин.
Цель: осознание многогранности своего «Я» в системе отношений с окружающими, принятие различных сторон своего «Я»

Маски издревле создавались для того, чтобы отразить какой-то образ. Твоя маска должна отражать, то, как ты видишь себя сам. Нарисуй на листе овал лица, глаза, рот и сделай маску.
Анализ: Что это за маска? Как бы ты ее назвал, или охарактеризовал? Что ты видишь, когда смотришь на маску? Что маска тебе показывает? Что ей хотелось бы показать? Чего маска не хочет показывать? Чего маска боится? Какое самое заветное у маски желание?
Теперь создай маску как тебя видят другие. Твоя маска должна отражать то, что, на твой взгляд, видят в тебе – положительные и отрицательные стороны. Я себя так презентую миру. Маска – это то, что дает возможность спрятаться, «замаскироваться», не показать себя настоящего.
Анализ: Что это за маска? Как бы ты ее назвал, или охарактеризовал? Что видят друзья, когда они смотрят на маску? Что маска им показывает? Что ей хотелось бы показать? Чего маска не хочет показывать? Чего маска боится? Какое самое заветное у маски желание?

Упражнение «Волшебная рука».
Время проведения: 10 мин.
Цель: научить соотносить хорошие и плохие качества в себе.
Психолог. Перед тобой лежит лист желтой бумаги, обведи на листе свою руку. Напишите на пальчиках хорошие чувства, а на ладошке, то, что хотелось изменить в себе.
Анализ. Получил ли ты удовольствие от процесса? Какие чувства возникали во время выполнения задания? Что чувствуешь, когда смотришь на свою работу?

Основные идеи.
На занятии ребенок после разогрева и настроя на активную работу, невербальным способом самовыражения смотрел на себя, создавал маски, учился соотносить хорошие и плохие качества в себе.

Тема 8. «Знакомый, незнакомый Я»
Цель: самопознание, развитие творческого интеллекта
Инвентарь и материалы: листы бумаги А4, цветные карандаши, фотографии или картинки цветов (мак, ромашка, василек);
Время занятия: 40 мин.

Настрой, разогрев. «На что похоже моё настроение»
Время проведения: 10 мин.
Цель: Снятие внутреннего напряжения, настрой на работу.
Психолог. «Прислушайся к себе. «На какую погоду похоже твое настроение?»
Нарисуй его.
Анализ. Что ты создал? Насколько тебе удалось раскрыть свое настроение в этом рисунке? Смог ты выразить свое настроение?

Упражнение «Кричалки – шепталки-молчалки».
Время проведения: 5 мин.
***Цель*:** формирование уверенности в себе.
Психолог поочередно показывает цветы и ребенку необходимо выполнить определенные действия: мак – «кричалка» – можно бегать, кричать, сильно шуметь; ромашка – «шепталка» – разрешается тихо передвигаться и шептать; василёк – «молчалка» – ребенок замирает на месте и не шевелятся. Повторить 3-5 раз. Закончить игру «молчалкой».
Анализ. Что испытал? Что почувствовал, выполняя это упражнение?

Основная часть.
Упражнение «Автопортрет»

Время проведения: 25 мин.
Цель: самопознание, развитие творческого интеллекта
Психолог предлагает ребенку нарисовать свой портрет. Нарисуй овал лица. Вместо глаз – на что приятно смотреть. Вместо носа, то, что тебе приятно нюхать. Рот – самое вкусное блюдо, что тебе нравится есть, вкусняшку. Уши, что тебе привычно слушать, что хочется слышать, что приносит удовольствие. Волосы, нарисуй о чем думаешь, какие мысли тебя посещают, о чем мечтаешь.
Анализ: Что ты создал? Что ты видишь, когда смотришь на свое произведение? Получил ли ты удовольствие от процесса? Какие чувства возникали во время выполнения задания? Какое настроение у твоего образа? Какое самое заветное желание у автопортрета? Если бы автопортрет мог говорить, чтобы он тебе сказал? Что бы ты ему ответил?

Основные идеи.
На занятии закреплены знания по самопознанию, по формированию уверенности в себе, развитие творческого интеллекта.

Тема 9. «Я в себя верю»
Цель: способствовать формированию чувства веры в себя, в свои силы.
Инвентарь и материалы: листы бумаги А4, цветные карандаши
Время занятия: 40-45 мин.

Упражнение «Куст роз»
Время проведения: 15 мин.
***Цель*:** понять свой внутренний мир, саморефлексия
Психолог предлагает ребенку удобно сесть, закрыть глаза, расслабиться, сконцентрироваться на дыхании, на телесных ощущениях… Представь себе, что ты превратился в куст роз. Рассмотри внимательно. Какой ты куст? Большой, маленький? Высокий или низкий? Сильный или слабый? Есть ли на кусте цветы, много ли и каких? Они полностью распустились или есть только бутоны? Какие стебли и ветки, есть ли на них листья? Есть ли на ветках шипы? Есть ли корни, какие они, как глубоко проникают в землю? Где ты растешь? Что окружает тебя? Как ты поддерживаешь свое существование? Кто-нибудь ухаживает за тобой?? Оглянись, где ты находишься: в городе, в деревне, на клумбе или в вазе? Быть может, ты пробиваешься сквозь бетон или растешь внутри чего-то? Нет ли поблизости деревьев, птиц, животных или людей? Есть ли вокруг тебя изгородь, или забор? Кто за торбой ухаживает? Какая теперь погода? Что происходит с тобой, когда меняется время года и становится холодно? Каково это – быть розовым кустом? А теперь ты возвращаешься обратно. Открой глаза и, когда будешь готов, нарисуй свой куст роз. Не беспокойся, хорошо ли нарисовано, главное суметь описать свой куст роз.
Анализ. Что ты создал? Какие чувства наполняли тебя в процессе создания образа? Удалось получить от работы удовольствие? Какие чувства вызывает у тебя работа сейчас? Где эти чувства отзываются в теле, на что это похоже? Чего не хватает кусту? Что хотелось бы изменить (дорисовать, закрасить, стереть)? Если бы куст мог говорить, что он сообщил тебе?
Основная часть.
Сказка «О муравьишке» (О. Саначина)
Время проведения: 25 мин.
Цель: распознавать свои чувства, осознавать собственные трудности, верить в свои силы и себя.
В лесу тишина. Только листья шуршат, и суетятся лесные жители. А у высокой ели растёт муравьиный город. В одной муравьиной квартире живёт настоящая муравьиная семья: мама, папа и мальчишка – муравьишка. Совсем недавно он начал учиться муравьиной

работе. Но у него мало что получалось: помогая нести еловую иголку другим муравьям. Он всегда выбивался из строя, если ему поручали перетащить 5 крошек земли, он ошибался и приносил 3, кроме того, он был неповоротлив и неряшлив. Вечерами, забираясь в уголок, муравьишка плакал, вытирая усиками слёзы: «Я ничего не умею, я плохой. Все муравьи такие способные к труду, умелые, а я маленький неловкий муравьишка». В большом муравейнике никто не слышал печальных всхлипов нашего друга. Дни бежали. Мама и папа начали беспокоиться за муравьишку.

– Сынок, что с тобой происходит? Ты не умеешь делать элементарных муравьиных вещей! Муравей – вожак жалуется на тебя.

Муравьишка опускал голову и брёл в неизвестном направлении. Однажды, прибивая пылинки капельками слёз, муравьишка задумался: – «Почему я считаю себя плохим? Я, как и все, появился из обычного муравьиного яйца, я нормальный красный муравей, я люблю своих родителей, люблю тёплое доброе солнышко. Я редко кого обижаю. Я просто ещё многого не умею».

– Жжж… жжж… Жжутко хороший муравьишка, - прожужжал шикарный майский жук, - хочется жжжужжать в его честь безостановочно. Жжаль, что он печалиться, ведь у него столько интересного впереди. Он обьяжжательно станет муравьём – умельцем! – И жук улетел.

А муравьишка, хлопая ресницами широко открытых глаз, провожал его долгим задумчивым взглядом.

– Я хороший, хороший!

Вскоре после странной встречи с жуком муравьишкина жизнь начала меняться. Он стал много трудиться, заниматься муравьиными делами. И хотя он по–прежнему допускал ошибки, вера в то, что он хороший, не покидала его. Постепенно наш герой научился не выбиваться из ритма совместной муравьиной ходьбы, стал аккуратным и пытался к каждому заданию подходить вдумчиво и внимательно.

Приходя домой, муравьишка говорил:

– Папа, мама, я ведь и вправду хороший, я понял, что могу научиться очень многому, если буду стараться!

– Золотой ты наш, конечно! Мы с папой когда-то тоже многого не знали и не умели, но усердие, старание и трудолюбие помогли нам стать муравьями, которые при желании могут решать всевозможные жизненные задачи и трудности.

Муравьишкины счастливые глаза светились от радости, он бежал к своим друзьям. А на следующий день вновь с жаром приступал к нелёгкой учёбе.

Анализ. Как помогла муравьишке вера в то, что он хороший? Бывали ли у тебя ситуации, в которых вера в то, что ты хороший, пропадала? Что такое «жизненные задачи»? Что значит: решить жизненную задачу? Какие важные слова произнесли мама с папой? (Усердие, старание, трудолюбие.) Почему эти качества обладают силой? Что в сказке показалось близким и интересным?

Психолог предлагает нарисовать запомнившиеся моменты.

Анализ. Что ты создал? Удалось получить от работы удовольствие? Какие чувства вызывает у тебя работа? Где эти чувства отзываются в теле, на что это похоже?

Основные идеи.

В итоге психолог и ребенок приходят к выводу, что человеку помогает добиться успеха вера в себя! А для того, чтобы обрести веру в себя, человеку должны помогать окружающие его люди: родные, близкие, друзья. Психолог предлагает ребенку положить руки себе на сердце и прошептать с чувством: «Я в себя верю!»

Тема 10. «Отдарок на подарок»

Цель: отработка чувства благодарности родителям, творческое самовыражение, развитие креативности.

Инвентарь и материалы: листы бумаги А4, цветные карандаши, прямоугольный кусочек цветного ситца 25х13 см, полосочка ткани 2,5х20, нитки для обмотки.

Время занятия: 40-45 мин.
Упражнение «Сыграй и нарисуй музыку»*Время проведения:* 15 мин.
Цель: снятие эмоционального напряжения, осознание собственного состояния.
Психолог спрашивает у ребенка: Какая музыка тебе нравится? Какую музыку ты слушаешь, когда тебе грустно? Когда радостно? Сыграй, как звучит, когда ты не уверен в себе. Позволь себе это почувствовать. Сыграй, как звучит, когда ты уверен в себе. Сыграй, как звучит когда ты дома один. Сыграй, как звучит когда ты дома с мамой.
Психолог предлагает нарисовать то, что навеяла музыка, которую он сыграл (настроение, впечатления, что-то конкретное или абстрактное).
Анализ. Что ты изобразил? Удалось ли получить удовольствие от работы? Какие чувства наполняли тебя в процессе работы? Какие чувства у тебя вызвала твоя музыка? Где эти чувства отзываются в теле, на что это похоже? Что было легче играть уверенность или не уверенность? Если бы твой рисунок мог говорить, что он мог тебе сказать?
Основная часть.
Упражнение. Создание куклы «Отдарок на подарок».
Время проведения: 25 мин.
Цель: повышение самооценки, уверенности в себе, актуализация положительных чувств к родителям.
Психолог рассказывает о традициях изготовления русской народной куклы о «Отдарок на подарок». «Отдарок на подарок» – так называлась первая кукла, которую ребёнок должен был сделать сам. Такой куколкой благодарили за подарок, или за что-то хорошее. Самую первую куклу дети делали для родителей, с малых лет приучаясь быть благодарными им за то, что те заботятся о них и растят.
Известно, что А.С.Пушкин свою первую куколку «Отдарок на подарок» сделал в возрасте около 4-х лет. Самостоятельное изготовление этой куклы было своего рода посвящением. Когда ребенок научался хорошо делать куклу без посторонней помощи, бабушка начинала говорить о том, что пора дитё посадить за общий стол и дать статус парня или девки. Дитё становилось самостоятельным в жизни, т.е. сходило с материнского подола. Этот день для ребёнка был очень важным и очень значимым. В гости приглашали родных, крестных, а когда все рассядутся, то объявляли, что сегодня Петенька первый раз за стол садится. Рубаха новая, порты, да и поясок уже плетеный. Тогда малыш, стоя отдавал Отдарок и говорил: «Спасибо папенька и маменька, что на ноги поставили». Садился на лавку и запоминал свое место. С этого момента он уже не бегал к печке просить еды, а ел со всеми, за общим столом. Эту куколку родители сохраняли до того дня, когда сын или дочь покидали отчий дом. Дочка выходила замуж и уходила в другую семью, а матушка передавала ей эту куклу, говоря: «Когда-то ты этот отдарок подарила с благодарностью, что на ноги поставила, так пусть он тебе напоминает, что и мы когда-то будем нуждаться в твоей заботе, и нам будет нужна твоя помощь». Также и сыновьям отдавали их отдарки, если они переезжали жить в другое место.
Такая кукла говорит о том, что на Руси умели воспитать через куклу что-то очень важное…когда-то вручение подарка и ответное «отдаривание» было одним из самых важных жизненных обычаев. Подарок считался обладающим силой, поэтому считалось, что предмет, подаренный от чистого сердца, приносит удачу, а подаренный с «темным умыслом» – может даже навредить…
Анализ. Что ты создал? Нравится ли тебе кукла? Как ее зовут? Какими качествами она обладает? Удалось получить от работы удовольствие? Какие чувства вызывает у тебя твоя работа? Где эти чувства отзываются в теле, на что это похоже? Какой совет кукла может тебе дать?

Основные идеи. Подводя итог занятия можно сделать вывод, что наши предки умели воспитывать через куклу кое-что важное, а именно – быть благодарным за любое доброе деяние в свой адрес и всегда отвечать добром на добро. Куколка «Отдарок на подарок»

несет в себе великую тайну воспитания вольного человека, в образе мира которого просто нет места для недостойного себя.

Литература.

1. Ганаго Б. «Небесный гость» Издательство Белорусского Экзархата
2. Джон Аллан Ландшафт детской души. Под общей ред. Зеленского В. В. – Изд-во: «ПЭР СЭ» 2006. – 271 с.
3. Журнал «Народное творчество» 2004 год, №3.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии. СПб.: Речь, 2005.
5. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. – СПб.: Речь, 2006. – 160 с.
6. Копытин А. И. Тренинг по фототерапии. СПб.: Речь, 2003.
7. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – М., 2000
8. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы. Справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2004. – 896 с.
9. Оклендер В. Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии / Пер. с англ.- М.: Независимая фирма «Класс», 1997. – 336 с. – (Библиотека психологии и психотерапии).
10. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. 2-е изд., дополн. и перераб. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 640 с.
11. Тарарина Е. В. Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера. Научно-методическое пособие. – Луганск: Элтон-2, – 160 с.
12. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие /Пер. с нем. 5-е изд., стер. М.: Генезис, 2004. – 256 с: ил.
13. Фопель К.. Создание команды. Психологические игры и упражнения / Пер. с нем. – М.: Генезис,2003. – 400 с.. 2003
14. Хухлаева О.В. Трудности первоклассника. Блок психологических занятий из программы для младших школьников «Тропинка к своему «Я» // Школьный психолог – 2001. – № 12.
15. Гаврилова Т. Я – уникальная и неповторимая личность. Занятие для младших подростков // Школьный психолог – 2002. – №19.